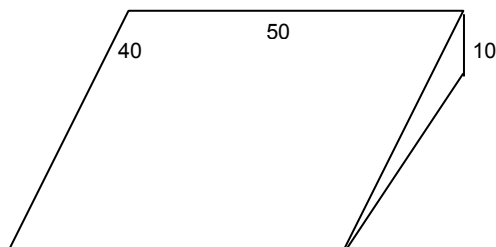


Prevenzione

- Alimentazione
- Ambiente
- Comportamento
- **Ausili**

Illuminazione e postura



Appoggiare sopra il piano inclinato il quaderno o il libro, serve per mantenere la schiena dritta, tenere la pianta dei piedi a terra aiuta in tal senso. Scrivania possibilmente di fronte ad una vetrata o di lato (luce dalla parte opposta della mano che scrive). Ogni tanto aggrappare le caviglie ai piedi della sedia permette alla schiena di distendersi. Simmetria fra libro e corpo. Testa dritta. Pressione leggera sulla penna (meglio con tre dita) e non troppo bassa, non spingere sul foglio.

Ogni volta che è possibile, ripetere la lezione a voce alta, camminando avanti e indietro per la stanza. Fare delle pause se lo studio si protrae. Non studiare dopo cena, ma se necessario coricarsi prima e iniziare lo studio di buon mattino. Possibilmente svegliarsi all'ora desiderata con la luce naturale che entra nella camera.

Se la sera lo studio si protrae un po' a lungo e gli occhi si stancano, eseguire il pranopalming. Togliere gli occhiali se sono in uso, sfregare velocemente le mani fino a quando non scottano, metterle a modo di coppa sul viso con gli occhi chiusi senza toccarli, appoggiando comodamente i gomiti sul tavolo. Cercare di essere presenti mentalmente "ascoltare il calore" che dalle mani va verso gli occhi. Quando questa piacevole sensazione passa (dopo meno di 60 secondi in genere) togliere le mani, mettere gli occhiali e riprendere il lavoro.

Illuminazione artificiale. Va usata il meno possibile, ecco perché bisogna sfruttare quella diurna. Quando deve essere usata scegliere una lampada ad incandescenza, tipo alogena con la lampadina protetta da un vetro o filtro U.V., posta alle spalle di chi studia o lavora, dalla parte opposta la mano che scrive (quindi di lato, oppure sopra la testa un po' in avanti), alla distanza di oltre un metro dalla scrivania. Se è notte fonda usare una seconda lampada, possibilmente sempre ad incandescenza per illuminare la stanza. (sul soffitto o a stelo per terra con piantana).

Attenzione: non usare lampade a basso consumo per l'interno, né con temperatura di colore alta (luce molto bianca), bensì bianca tendente al caldo (rossastra).

I difetti della vista sono segni di una sofferenza psico – fisica del soggetto, **causa perdita di equilibrio delle funzioni.** L'equilibrio è dato dalla somma di ciò che dall'ESTERNO condiziona il soggetto (scuola, lavoro, tempo libero, gioco, sport, energie artificiali e naturali, terapie esterne, ecc.), e da ciò che lo condiziona dall'INTERNO (aria, liquidi, cibo, farmaci ad uso interno). A questo punto è bene ricordare che l'esterno condiziona il risultato globale, **ma l'interno lo determina.** Per quanto concerne "l'esterno" la cosa più importante per un bambino è il gioco libero e spontaneo con i coetanei dello stesso sesso. Se invece la maggior parte del tempo il bambino lo passa a scuola e sopra i libri, stimolerà molto il sistema nervoso centrale, e troppo poco il corpo. Ecco perché la scuola a tempo pieno e troppi compiti vanno contro l'interesse del bambino. Considerando che comunque in ogni caso la scuola impegna oltre il limite fisiologico, è importante che, terminati gli impegni scolastici, non si squilibri ancor più la situazione dall'esterno del corpo con TV, videogiochi, computer, lettura, ecc, ma si invogli il piccolo al gioco fisico e manuale, allo sport, all'attività pratica e non mentale. Solo così si avrà un parziale riequilibrio di ciò che dall'esterno condiziona il benessere psico - fisico del bambino o del ragazzo.