

## Le soluzioni visive

### Le montature

Gli occhiali dei più piccoli devono essere **confortevoli, leggeri ed efficaci** per consentire al bambino di muoversi in libertà. Ecco alcuni elementi da tenere in considerazione quando si scelgono gli occhiali per i più piccini:

- La presenza del **marchio CE** sull'asta che ne attesta la qualità.
- **Appoggio nasale** stabile perché i bambini hanno il dorso nasale poco sviluppato.
- **Cerchi ampi** con grande campo di visione verso l'alto perché i bambini, essendo piccoli, guardano spesso verso l'alto.
- **Aste adeguate** che consentano una buona modellazione dell'occhiale sul volto del bambino.



### Le Lenti

Le lenti indossate dai bambini devono essere **"centrate correttamente"**; il materiale utilizzato deve essere **leggero, resistente, facile da pulire**, e dotato di trattamento **antigraffio**.

Il tuo Ottico Optometrista saprà consigliare la soluzione più idonea per il tuo bambino!



## Programma di educazione visiva

**10 regole per i più piccoli!**

### A CASA



- 1) Rimanere alla **distanza corretta** dalla televisione, (ovvero 7 volte la diagonale dello schermo); è infatti un tipico comportamento dei bambini avvicinarsi troppo.
- 2) Studiare e fare i compiti posizionando il libro e/o il quaderno sul **leggio**, con l'inclinazione adeguata (20°) e alla distanza corretta (30 - 35 cm).
- 3) Posizionare il quaderno o il libro in modo che, sulla pagina, **non si formino riflessi e/o ombre** fastidiose.

### A SCUOLA



- 4) Stare seduti al banco con una **postura corretta**: evitare quindi schiena e capo inclinati.
- 5) **Impugnare la penna** almeno 2 cm sopra la punta, in modo da non nascondere ciò che si scrive.

### PER LO SPORT



- 6) Preferire le **lenti a contatto** per evitare colpi all'occhiale, (pallonate, cadute e scontri) che possono diventare pericolosi.
- 7) In piscina utilizzare sempre **occhialini** da nuoto con lenti graduate, evitando le lenti a contatto che possono essere smarrite e/o contaminarsi.

### INDICAZIONI GENERALI



- 8) Proteggere sempre gli occhi dal **sole**, con lenti protettive certificate. Controllare la presenza del marchio **CE** sull'asta.
- 9) Ogni anno fare **controllare** la condizione visiva del bambino.
- 10) In caso di **difficoltà nell'apprendimento**, effettuare un accurato controllo delle abilità visive.

Questo supporto grafico è di esclusiva proprietà di OA Group SpA.

# VEDO BENE STUDIO MEGLIO!

Progetto a cura di  
**CENTRO  
STUDI  
OA**

Leggio e Quaderno testati e approvati da



**Ottici Associati**  
IL MODO MIGLIORE PER VEDERCI  
[www.otticiassociati.it](http://www.otticiassociati.it)

TIMBRO



# VEDO BENE STUDIO MEGLIO!



La scuola è in arrivo?  
Chiedi al tuo ottico optometrista  
il **programma di educazione visiva!**

**Ottici Associati**  
IL MODO MIGLIORE PER VEDERCI  
[www.otticiassociati.it](http://www.otticiassociati.it)

## L'importanza della visione nei bambini

La **visione** è il senso che fornisce la maggiore quantità di stimoli al cervello e svolge un ruolo primario per lo sviluppo senso-motorio del bambino, per la sua interazione con l'ambiente e per la sua crescita sociale e culturale.

Leggere, scrivere, seguire le lezioni alla lavagna sono tutte operazioni che possono essere svolte correttamente solo se si è in possesso di un'adeguata efficienza visiva.



## Vedere bene significa studiare meglio

Il processo della lettura richiede una visione integra ed efficiente.

In caso di ipermetropia, miopia o astigmatismo, la visione può infatti rallentare l'apprendimento perché il bambino riscontra difficoltà a vedere nitidamente la lavagna o il libro.



- Il bambino **ipermetrope** ha una visione annebbiata da vicino, si affatica particolarmente durante la lettura e necessita di pause.
- Il bambino **miope** ha una visione annebbiata da lontano, tende sempre ad avvicinarsi al televisore e alla lavagna.
- Il bambino **astigmatico** ha una visione non nitida a tutte le distanze, assume sovente posture scorrette per cercare di vedere meglio.

## I segnali per riconoscere eventuali difficoltà visive

Qui di seguito troverai un elenco degli **atteggiamenti spia** del bambino che rivelano un possibile problema visivo. In questi casi consulta sempre il tuo ottico optometrista di fiducia.

- Tiene gli oggetti molto vicini.
- Tiene la testa inclinata durante la lettura.
- Si stanca spesso durante i compiti e la lettura.
- Strizza gli occhi per guardare la lavagna.
- Afferma di vedere doppio.
- È intollerante alla luce
- Stropiccia spesso gli occhi.



## La ricerca

Da una recente ricerca della **Commissione Vista** emerge che 1 bambino su 3, di età compresa tra 6 e 13 anni, ha almeno un difetto della vista: astigmatismo, miopia o ipermetropia. **Meno del 50% dei genitori è attento e attivo verso la prevenzione visiva.**

Prima che inizi la scuola **assicurati dell'efficienza visiva del tuo bambino.**

Il **periodo scolastico** è importante per valutare e tutelare le abilità visive. Un **controllo annuale dall'ottico optometrista** consente di educare all'uso corretto della vista, affrontare e correggere tempestivamente i difetti visivi e riconoscere precocemente eventuali problemi che vanno indirizzati al medico specialista.



## Buone abitudini anche a scuola!

Una buona **educazione visiva** è fondamentale sempre. Consente di acquisire abitudini corrette e far crescere il bambino con un miglior equilibrio visivo e posturale.

Un numero considerevole di disturbi può infatti essere **ridimensionato** o addirittura **evitato**, semplicemente facendo attenzione ai comportamenti dei nostri bambini e correggendone per tempo le abitudini sbagliate.

Per esempio rimanere molte ore fermi in una posizione non corretta, può favorire l'insorgere di problemi alla colonna vertebrale, affaticare la vista e rendere difficoltosa l'attenzione.

È importante insegnare una **impugnatura corretta della penna**: le dita devono **tenerla 2 cm sopra la punta** in modo da **non nascondere** agli occhi ciò che si scrive rendendo quindi necessaria un'anomala inclinazione del capo.

# VEDO BENE STUDIO MEGLIO!



Da questi semplici presupposti prende vita l'iniziativa **VEDO BENE STUDIO MEGLIO.**

Chiedi al tuo Ottico Optometrista l'**ergonomico leggio\*** e segui le sue indicazioni su come usarlo affinché il bambino acquisisca l'abitudine all'uso del piano inclinato, riducendo così i rischi dovuti a posture non adeguate.

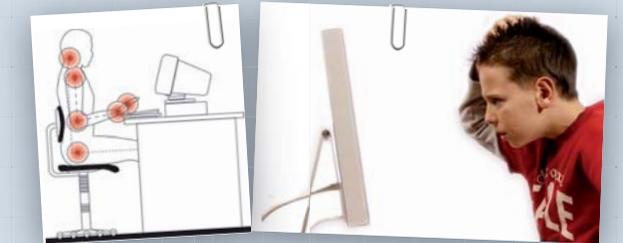


\*Leggio e Quaderno testati e approvati da



## Alcuni semplici consigli per un ambiente dedicato allo studio

- Per mantenere una **corretta illuminazione durante lo studio**, utilizzare una lampada a centro ambiente e una lampada da tavolo a luce bianca con lampadina sabbiata 75/100 W posta circa a 40 cm dal volto.
- Per **non creare ombra su ciò che si scrive**, la lampada da tavolo e la finestra dovranno trovarsi dalla parte opposta della mano che scrive.
- Per consentire una **postura e una visione corretta**, scrivania e sedia dovranno essere proporzionate all'altezza della persona.
- L'**uso del piano inclinato a 20°** durante lettura e scrittura consentirà un'attività visiva più confortevole mantenendo una postura eretta.



## Ridurre l'affaticamento visivo dovuto all'uso del PC

- La **disposizione ideale** dei vari componenti del PC deve essere frontale.
- Il **monitor deve essere posto** ad una distanza pari a 4 volte la sua ampiezza (circa 50/70 cm dal volto) con il bordo superiore del monitor all'altezza degli occhi per permettere il corretto rilassamento visivo.
- Il **monitor deve essere inclinato** dai 3° ai 15°, per consentire il parallelismo tra volto e video.