

"L'Optico Optometrista è l'operatore sanitario che individua, previene, corregge e compensa i difetti visivi e le anomalie della visione sia attraverso la prescrizione, la fornitura, l'adattamento di occhiali, lenti a contatto e ausili per ipovedenti, sia mediante idonee procedure di educazione visiva"

IL PROGETTO PER LA SCUOLA

Per richiedere la conferenza gratuita la scuola può compilare il modulo scaricabile dal sito www.federottica.org/bimbovisione e inviarlo all'indirizzo e-mail albo@federottica.org. Attualmente la conferenza si può svolgere in presenza oppure online.

Durante l'incontro nella scuola un Ottico Optometrista abilitato al Progetto, con il supporto di una presentazione multimediale, illustrerà a genitori e insegnanti i possibili rischi visivi legati ad una errata postura che i bambini possono assumere sui banchi di scuola. Darà inoltre degli utili consigli per una corretta impugnatura, un'adeguata postura e la corretta organizzazione sia dell'aula che della cameretta. Saranno affrontate le più importanti tematiche riguardanti la vista e la visione dei bambini. Si spiegherà quali sono i principali problemi visivi, quali sono le loro manifestazioni e quali difficoltà possono generare specialmente durante il lavoro scolastico di lettura-scrittura.



Il centro ottico abilitato Bimbovisione espone questa vetrofania

Per informazioni



Federottica · Albo degli Ottici Optometristi

albo@federottica.org
www.federottica.org/bimbovisione



vedere bene
per apprendere meglio

un progetto per la scuola
promosso da



Revisione 1/02/2023 B-SCC

COME NASCE QUESTO PROGETTO

Il progetto Bimbovisione: vedere bene per apprendere meglio, promosso dall'Albo degli Ottici Optometristi, nasce per rispondere alle esigenze e alle richieste sempre più frequenti da parte delle scuole, mirato a realizzare un programma di prevenzione continuo e completo, con l'obiettivo di contribuire a combattere le cattive abitudini che i bambini contraggono sui banchi di scuola e che sovente sono causa di un eccessivo affaticamento visivo.

L'Optico Optometrista aderente al progetto Bimbovisione partecipa al percorso formativo abilitante a cura dell'Albo degli Ottici Optometristi.

sponsor del progetto

BLASETTI

EssilorLuxottica

www.federottica.org/bimbovisione

LE REGOLE DELLA VISIONE

Un'efficace igiene visiva facilita l'apprendimento e il rendimento scolastico.

Una postura scorretta, un'impugnatura inadeguata della penna e un ambiente visivo non idoneo provocano nel bambino il bisogno e l'uso di un'altissima quantità di risorse visive che, per essere sostenute, necessitano di un alto consumo energetico e questo conduce generalmente ad un'inefficienza visiva.

Viceversa una postura corretta permette il passaggio armonico ed economico dalla condizione statica (visione per lontano) a quella dinamica (visione per vicino), consentendo al sistema visivo di funzionare con poco sforzo e mettendo il bambino nella condizione di apprendere al meglio delle sue possibilità.



BIMBOVISIONE®

COME PRENDERSI CURA DELLA VISIONE

Ecco alcune indicazioni per ridurre lo stress visivo:

Regola 20/20/20

A intervalli regolari bambini e adulti dovrebbero alzare lo sguardo dal lavoro da vicino fissando un punto lontano oltre 20 piedi, che corrisponde a 6 metri, e metterlo a fuoco per 20 secondi. Queste pause andrebbero fatte ogni 20 minuti permettendo così di rilassare il sistema visivo quando si svolgono attività a distanza ravvicinata.

Distanza fisiologica di lettura

La distanza ottimale per leggere, scrivere e osservare oggetti o dispositivi elettronici da vicino corrisponde a quella che intercorre tra la prima nocca del dito medio ed il gomito (distanza di Harmon).

Postura adeguata

Per facilitare un buon equilibrio visuo-posturale è necessario utilizzare sedie e piani di lavoro proporzionati al proprio corpo evitando le posizioni distese. Schiena dritta, cosce parallele al pavimento, piedi poggiati a terra quando si è seduti.

Illuminazione corretta

La stanza in cui si legge o scrive deve essere sempre ben illuminata e la luce deve provenire sempre da almeno due fonti: una ambientale ed una diretta sul piano di lettura-scrittura posizionata dal lato opposto della mano con cui si lavora.

Impugnatura della penna

Nella scrittura bisogna tenere la penna o la matita a 2 dita dalla punta per poterla vedere e farla scorrere senza inclinare di lato la testa o il busto. Impugnarla con i polpastrelli di pollice, indice e medio compiendo i movimenti necessari solo con le dita.



Il piano inclinato

Televisione

Le TV moderne dovrebbero essere guardate ad una distanza pari a 2,3 volte la diagonale (questo valore può scendere a 1,5 volte se si tratta di schermi ad alta risoluzione) e mai al buio. E' importante avere sempre una luce accesa che permetta di percepire l'ambiente ma che non si rifletta sullo schermo.

Tablet, cellulare

I dispositivi elettronici vanno guardati alla distanza di Harmon, con una luce adeguata, mai al buio, evitando riflessi sullo schermo e per un tempo limitato.

Computer

Bisogna distinguere tra portatile e fisso. Il pc portatile va utilizzato entro una distanza di 40-50 cm, mentre il pc fisso entro 60-70 cm con la parte alta dello schermo ad altezza delle sopracciglia. Schermo - tastiera e documenti vanno posti frontalmente evitando posizioni laterali e riflessi sullo schermo.

Attività all'aria aperta

Ogni due ore di attività da vicino andrebbe svolta una pausa di 15 minuti circa evitando di guardare oggetti (smartphone) a distanza ravvicinata. Svolgendola all'esterno, si ottiene una maggiore efficacia della pausa. Si consiglia in generale di dedicare del tempo ad attività all'aria aperta (sport, passeggiate, camminate) che fanno bene a tutto il corpo compreso il sistema visivo.

Protezione dai raggi UV

E' fondamentale la protezione dai raggi UV attraverso l'utilizzo di occhiali con lenti di buona qualità e certificate. Per i bambini è ancora più importante perché passano più tempo all'aria aperta rispetto agli adulti e i loro occhi non sono ancora completamente sviluppati, quindi più sensibili.

Letture in automobile è sconsigliata

La lettura in uno stato di movimento, come in automobile, affatica molto il sistema visivo che deve coordinare input diversi per mantenere a fuoco il punto di fissazione. Il tragitto può essere meglio utilizzato per ampliare la percezione in tutte le direzioni e a tutte le distanze.

Disagio visivo durante le attività da vicino

Può capitare che una correzione possa andare bene ad una distanza, per esempio da lontano, ma non essere funzionale per un'altra, esempio da vicino. Adeguate lenti da vicino migliorano l'efficienza visiva e facilitano la resa durante lo studio.

La soluzione ottica o funzionale scelta dall'esperto della visione, l'Ottico Optometrista, unita all'applicazione delle regole d'igiene visiva, consente il miglior utilizzo delle capacità visive evitando affaticamento e conseguente disagio.

I 10/10 non sono tutto

I 10/10 sono importanti perché permettono di riconoscere facilmente i dettagli, ma non danno indicazioni sullo sforzo che gli occhi compiono. Quindi anche in presenza di una vista "normale" (10/10), ci possono essere delle difficoltà ad esempio nella visione da vicino o nel passaggio da vicino a lontano e/o viceversa. Per analizzare queste abilità è necessario svolgere un'analisi visuo-funzionale dall'Ottico Optometrista. Attraverso questa analisi si potranno individuare eventuali difficoltà e porvi rimedio evitando forme di adattamento visivo.