

Speciale Bambini

Come prendersi cura della visione (regole Federottica -AdOO)

Alzare lo sguardo

- Ad intervalli regolari sia i bambini sia gli adulti devono sollevare lo sguardo dal lavoro da vicino che stanno svolgendo e osservare un punto lontano mettendolo a fuoco per alcuni secondi. Così rilassiamo il sistema visivo e ne manteniamo la flessibilità

Illuminazione corretta

- L'illuminazione sul lavoro dovrebbe essere 3 volte maggiore rispetto al resto della stanza. Non leggere con una sola lampada in una stanza buia

Eliminare riflessi

- E' consigliabile mantenere la percezione periferica della stanza ed evitare contrasti affaticanti

Distanza fisiologica di lettura

- La distanza ottimale è quella che intercorre tra la prima falange del dito medio e il gomito. Il nostro corpo è una unità indivisibile e deve agire in armonia con le varie componenti

Schiena diritta

- Petto in fuori, spalle indietro. Sedersi correttamente usando sedie e piano di lavoro proporzionati al proprio corpo per facilitare il mantenimento di un equilibrio visivo-posturale

Evitare posizioni distese

- Quando si legge o si guarda la TV ci si deve sedere correttamente evitando posizioni sdraiate o piegate in avanti o di lato per mantenere distanza e visione equilibrati,

Impugnatura nella scrittura

- Tenere la matita o la penna a 2 cm dalla punta per poterla vedere e farla scorrere senza inclinare di lato la testa e il busto, Impugnarla con i polpastrelli del pollice, indice e medio compiendo i movimenti necessari solo con le dita

TV e monitor

- La tv e gli schermi dovrebbero essere guardati stando seduti correttamente e con la stanza illuminata da luce diffusa in modo da non provocare riflessi sullo schermo. La distanza dipende dal tipo di monitor.
- TV con tubo catodico: 7 volte la diagonale dello schermo
- Led o plasma HF: 2-3 volte la diagonale
- Full HD: 1,5 volte
- I bambini dovrebbero guardarla poche ore al giorno per dedicarsi ad una maggiore attività all'aria aperta per sviluppare maggiori capacità visive.

