

IGIENE VISIVA PER ADULTI E BAMBINI E PREVENZIONE DELLA MIOPIA

Ci sono dei suggerimenti molto semplici ma importantissimi da dare ai bambini nell'ambito dell'utilizzo della visione durante la lettura e la scrittura per ridurre lo stress visivo cognitivo:

- usare piano inclinato per mantenere un equilibrio visuo-posturale corretto;
- distanza fisiologica da tenere durante la lettura che corrisponde a quella che intercorre tra la prima nocca del dito medio ed il gomito (circa 35-40 cm);
- evitare le posizioni distese;
- l'illuminazione sul piano di lavoro dovrebbe essere tre volte maggiore rispetto all'illuminazione nel resto della stanza, evitando di farsi ombra;
- a intervalli regolari alzare lo sguardo dal piano di studio andando a osservare un punto lontano per rilassare il sistema visivo e renderlo più flessibile;
- impugnare la penna o matita in maniera corretta (usando pollice indice e medio) a 2 cm dalla punta in maniera rilassata onde evitare tensioni.