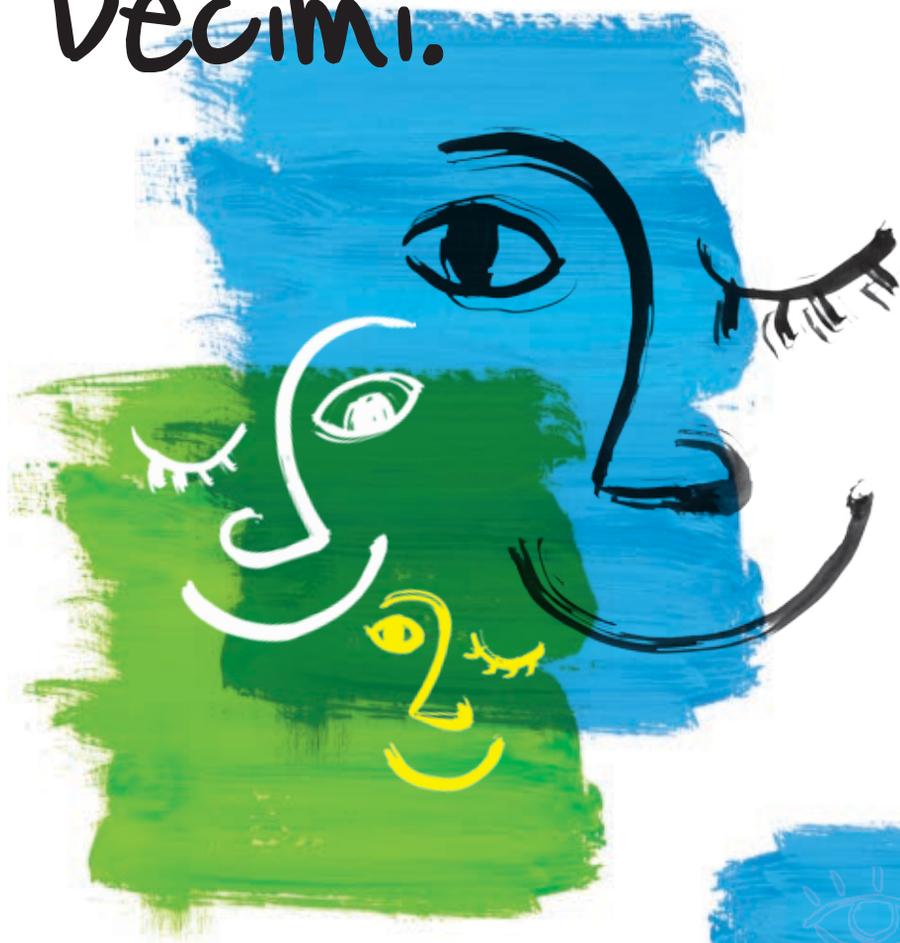


Tutti i bambini
si meritano 10.
Decimi.



IAPB
ITALIA
ONLUS

PER AMORE DELLA VISTA

I bambini cominciano prestissimo a sviluppare i 5 sensi: per esempio cominciano già a percepire i suoni nella pancia della mamma. Il tatto, il gusto e l'olfatto invece si svilupperanno man mano che il piccolo cresce e fa esperienza. Al momento della nascita, l'apparato visivo è già formato, ma non ha ancora fatto esperienza e, nelle prime settimane di vita, sono necessari giochi molto colorati e contrastati per attrarre l'attenzione dei bambini. I piccoli sono particolarmente interessati ai volti, da cui arriva anche la voce, ma non riescono a fissare lo sguardo negli occhi dell'altra persona e osservano i contorni più contrastati, come l'attaccatura dei capelli o la barba del papà o la montatura degli occhiali!

I CINQUE SENSI SONO FONDAMENTALI PER VIVERE BENE LA VITA.

Il senso più importante è forse la vista che accompagna e supporta le varie fasi dello sviluppo psicomotorio. I differenti aspetti della funzione visiva (acuità, campo visivo ecc.) maturano progressivamente man mano che il bambino impara ad afferrare e a muoversi nell'ambiente; se la vista non matura in maniera corretta, anche la rapidità di sviluppo motorio e cognitivo del bambino ne risente. Più dell'80% delle informazioni che giunge al cervello passa dagli occhi, per questo è importante la prevenzione delle malattie oculari, soprattutto in tenera età.

Questa pubblicazione è dedicata ai genitori e ai loro piccoli: leggendo insieme le pagine successive ed eseguendo un simpatico gioco-test, si potrà eventualmente valutare se è opportuno fare qualche ulteriore approfondimento. Buon divertimento!

**COMINCIA UN VIAGGIO ALLA SCOPERTA DEI 5 SENSI:
UN'ESPERIENZA TUTTA DA GUARDARE, TOCCARE,
ANNUSARE, ASSAPORARE, ASCOLTARE.**

I contenuti scientifici sono a cura del Polo Nazionale di servizi e ricerca per la prevenzione della cecità e la riabilitazione visiva
www.iapb.it/polonazionale



**Vivere la vita,
in tutti i sensi.**

LA VISTA
È UN GRANDE
DONO...



... IL TUO

SUPER-
POTERE!!!



IL TATTO TI DÀ
UNA MANO...





Pallone



Bicicletta



Computer



Ballerina



Automobile



Piramide



A SCOPRIRE
IL
MONDO.

Gnam!
Gnam!



Un piacere ...



tutto da **gustare!**

Per non avere
SORPRESE...





CI VUOLE
NASO!

SNIFF
SNIFF...



PER TE È
LA TUA MUSICA...

...PREFERITA!!!



I test di precisione Visuomotoria

Sono dei semplici test che ti consentiranno di fare una prima valutazione di come il bambino utilizza la vista per coordinare il movimento della mano con la penna.

I test sono indicati per bambini dai 5 ai 12 anni e vanno eseguiti tutti e due nel seguente modo: con una penna il bambino deve percorrere il tracciato, senza saltare le caselle.

Il tempo massimo per tracciare ciascun percorso è di 180 secondi. Il punteggio totale dovrà essere calcolato così: tempo totale di percorrenza del tracciato (in secondi) più numero di caselle saltate quando il bambino esce con la penna dal percorso.

Calcolo del punteggio:

- per i bambini tra i 5 e i 6 anni il punteggio massimo deve essere inferiore a 270 (per ciascun test);
- per quelli dai 7 ai 12 anni deve essere inferiore a 215 (per ciascun test).

Caro genitore, il risultato del test non è indicativo di una malattia, ma deve solo farti riflettere sull'importanza della vista e su quanto la prevenzione sia fondamentale per preservarla attraverso una semplice visita dal tuo oculista.

Naturalmente i test per la
prevenzione delle malattie oculari
non sono difficili o impegnativi.

A volte sembra
quasi di fare
un gioco!



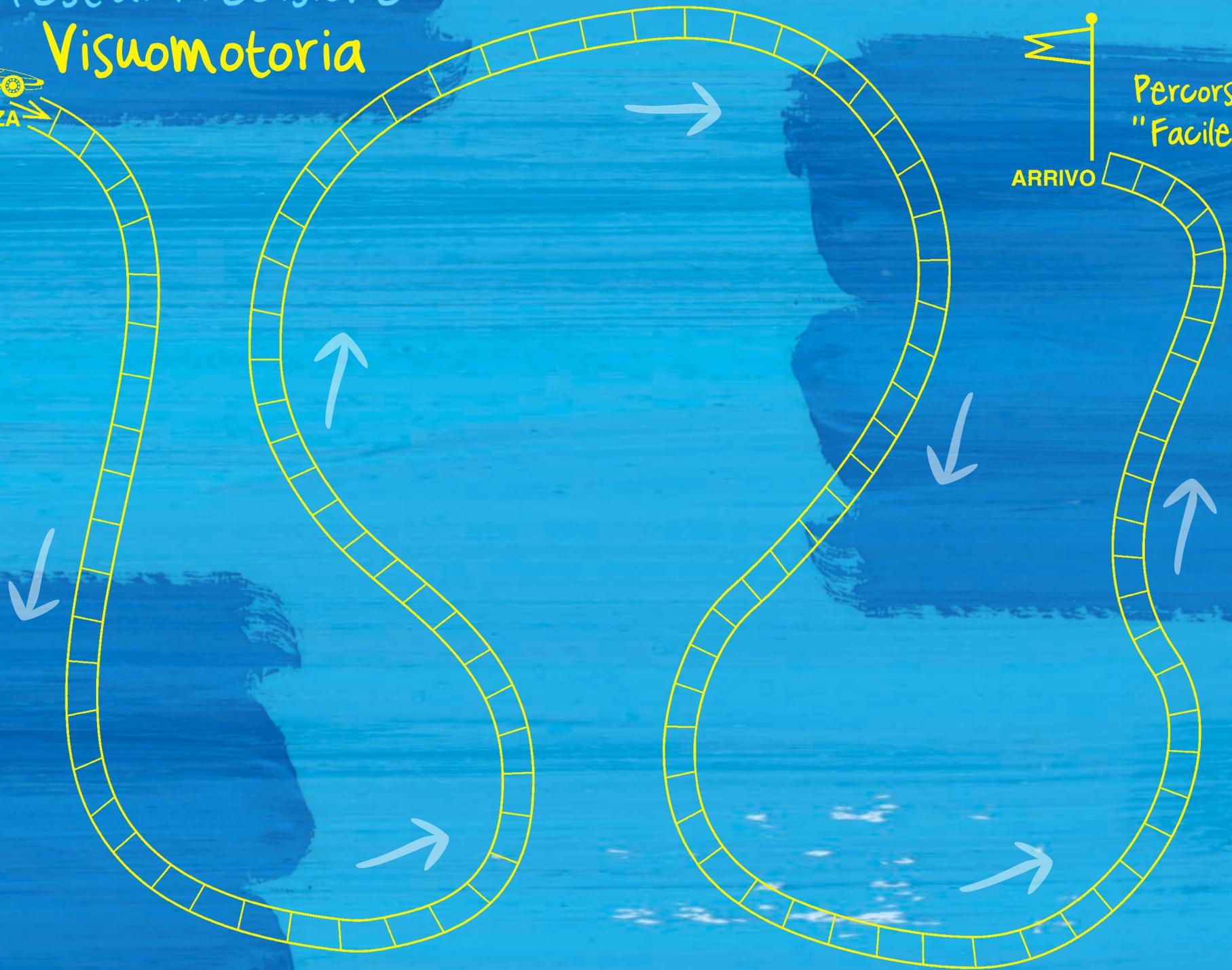
Vuoi
provare?



Test di Precisione Visuomotoria



PARTENZA



ARRIVO

Percorso
"Facile"



QUANDO FARE LA PRIMA VISITA DALL'OCULISTA?

È bene effettuare una visita oculistica entro i 3 anni, anche se non ci sono disturbi particolari, per ricercare eventuali difetti della vista (ipermetropia, astigmatismo, miopia), alterazioni della motilità oculare (strabismo, così detto "occhio storto"), e soprattutto l'ambliopia (così detto "occhio pigro") che è la causa più frequente di riduzione visiva nei bambini, ma se trattata precocemente può essere risolta con successo in quasi tutti i casi. Il periodo che va dalla nascita ai 3 anni è decisivo per uno sviluppo ottimale dell'occhio. È fondamentale valutare i bambini a questa età perché il sistema visivo è ancora molto "plastico", il che significa che, se necessario, con trattamenti appropriati, si può favorire un corretto sviluppo della funzione visiva. In seguito per tutti i bambini è indispensabile una visita oculistica a 5-6 anni, quando sono in grado di collaborare pienamente.

QUALI SONO I CAMPANELLI D'ALLARME CHE RICHIEDONO UNA VISITA OCULISTICA?

Mal di testa, occhi rossi, eccessivo fastidio alla luce, lacrimazione, bruciore oculare, annebbiamenti della vista, atteggiamenti posturali scorretti (testa e corpo molto ricurvi sul banco, foglio su cui il bambino scrive messo in maniera obliqua, penna impugnata con troppa forza), scarso rendimento a scuola e difficoltà di concentrazione sono tutti segnali che richiedono l'intervento dell'oculista. In questo compito di "vigilanza" genitori, nonni e insegnanti hanno un ruolo chiave.

QUALI SONO I DIFETTI DELLA VISTA PIÙ FREQUENTI?

L'ipermetropia rende difficile soprattutto la visione degli oggetti vicini e il bambino può avere difficoltà a concentrarsi, soffrire di bruciore agli occhi e mal di testa. **I bambini miopi**, al contrario, vedono male gli oggetti lontani, per cui a scuola strizzano gli occhi per vedere la lavagna e a casa si avvicinano troppo alla TV. **L'astigmatismo**, invece, è un difetto della vista che fa vedere gli oggetti sfocati. **Per tutti questi difetti** della vista la soluzione sta in **un paio di occhiali prescritti dall'oculista**.

I CONSIGLI PER VEDERCI SEMPRE CHIARO:

La scrittura e la lettura

È importante mantenere una distanza di almeno 30 cm dal foglio, tenere la schiena dritta e impugnare bene la penna.

L'illuminazione

La stanza dove ci troviamo va sempre ben illuminata, anche quando nostro figlio gioca o studia. Quando fa i compiti va utilizzata anche una lampada da tavolo per illuminare bene il libro, il quaderno o l'album da disegno.

Il computer

È sufficiente che lo schermo del PC si trovi ad almeno 1 metro dalla finestra e dai muri della stanza. Per non stancare troppo gli occhi è necessario fare ogni tanto delle pause.

La televisione

Per vedere bene la TV dobbiamo stare ad almeno 3 metri di distanza. La stanza non deve essere totalmente al buio e ricordiamoci di non trascorrere troppe ore davanti allo schermo.

L'alimentazione

Per la salute dei nostri occhi è importante un'alimentazione ricca di frutta e verdure fresche che contengono tutte le vitamine (A, B, C, E) necessarie alla nostra vista. Sono consigliati anche cibi con proteine come la carne, il pesce, i legumi e il formaggio.

La pulizia

È buona abitudine lavarsi il viso ogni mattina e, soprattutto, non stropicciarsi gli occhi con le mani sporche.

Gli occhiali

Sono gli strumenti più preziosi per i nostri occhi. Se consigliati dall'oculista si rivelano indispensabili per non danneggiare le nostre capacità visive.

Il sole

Non bisogna mai guardare direttamente il sole e quando ci troviamo al mare, in montagna o sulla neve possiamo usare occhiali con lenti scure che proteggono i nostri occhi dai raggi ultravioletti, potenzialmente dannosi per la vista.

Attenzione agli occhiali da sole di bassa qualità: sforzano inutilmente la vista e non proteggono gli occhi dai danni dei raggi del sole. Meglio scegliere sempre un buon paio di occhiali con filtri UV capaci di assorbire le componenti dannose della luce solare.

IAPB Italia Onlus

Agenzia Internazionale
per la Prevenzione
della Cecità
sezione italiana

Via U. Biancamano, 25
00185 Roma
Tel.: +39 06.36004929
Fax: +39 06.36086880
sezione.italiana@iapb.it
www.iapb.it

Numero Verde di
consultazione oculistica gratuita
attivo dal lunedì al venerdì,
dalle 10:00 alle 13:00.

