

# dei più piccoli

Per approfondire questo argomento suo figlio ha ricevuto in regalo un cd o un dvd con un cartone animato educativo. Il cartoon racconta in modo divertente l'occhio e ciò che lo riguarda, attraverso la storia di un piccolo pipistrello miope e dei suoi amici nel bosco.

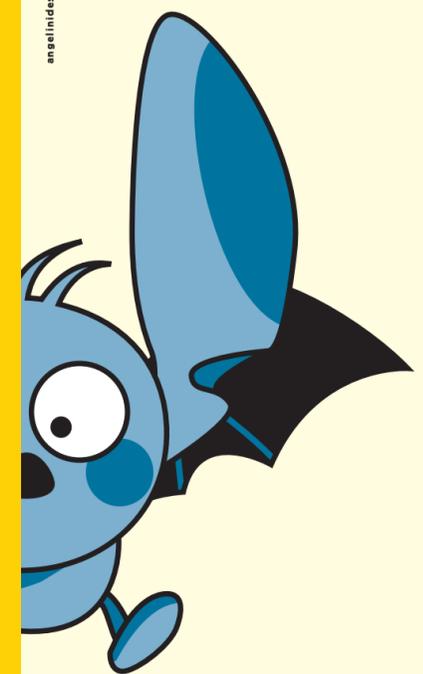
Alla fine del filmato troverà un questionario interattivo al quale potrà partecipare anche lei. Questo le permetterà di aumentare la sua conoscenza sui disturbi della vista e insegnare a suo figlio l'importanza dell'igiene visiva.



Per  
re  
ca  
at  
ar  
in  
pr  
vi

  
Avv. Giuseppe Castronovo  
Presidente IAPB Italia

angelinidesign.com



Campagna per la prevenzione dei disturbi della vista.  
A cura del Ministero della Salute e dell'Agenzia Internazionale per la Prevenzione della Cecità - Sezione Italiana - IAPB

Numero Verde  
**800-06 85 06**

Numero Verde di consultazione oculistica  
attivo dalle 10.00 alle 12.30 dal lunedì al venerdì

[www.iapb.it](http://www.iapb.it)



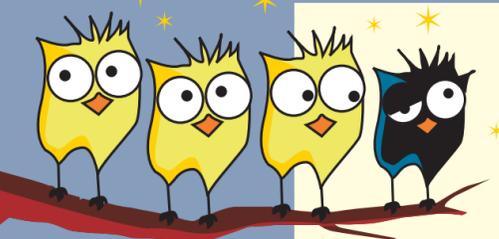
  
**iapb**  
Agenzia Internazionale  
per la Prevenzione della Cecità  
sezione italiana

  
Ministero della  
Salute

# Apri gli Occhi!



Una semplice guida per prendersi cura della vista del proprio figlio.



# Il punto di vista

Gentile genitore, sappiamo bene quanto sia importante la salute visiva di suo figlio: per questo promuoviamo una campagna per la conoscenza e la prevenzione dei disturbi della vista in molte scuole italiane.

La vista è un senso importante ma molto delicato ecco perché, fin dalla più tenera età, la prevenzione gioca un ruolo decisivo. Una buona conoscenza dei problemi, unita a semplici consigli pratici, aiuteranno lei e la sua famiglia a mantenere una perfetta igiene visiva.

## Come ci vede suo figlio?

La vista va tenuta sempre....sott'occhio!  
Infatti, esistono dei disturbi che si possono risolvere in modo semplice e non invasivo: basta una visita dall'oculista. Se suo figlio ha difficoltà a mettere a fuoco gli oggetti, potrebbe trattarsi di una lieve miopia. Oppure se gli oggetti che vede gli appaiono deformati, potrebbe essere un principio di astigmatismo. Niente di grave. Se il disturbo non viene trascurato e curato in tempo la soluzione è facile e sta tutta dietro a un bel paio di occhiali da vista.

## Una visita oculistica fa bene alla vista.

Si sa che prevenire è meglio che curare anche se questo semplice concetto, ormai noto a tutti, per qualche strano motivo non si pensa riguardi anche la nostra vista. Invece, per i nostri occhi vale esattamente lo stesso principio e almeno una volta l'anno è consigliabile fare un controllo dall'oculista. In molti casi la visita è prescrivibile dal medico di famiglia e la si può effettuare in qualsiasi ASL, ospedale o altra struttura convenzionata in cui sia presente l'ambulatorio di oculistica, pagando solo il ticket. È qualcosa di semplice e indolore ma anche il modo più giusto per mantenere i nostri occhi sani e in buono stato.



## I consigli per vederci sempre chiaro.

Per conservare una buona vista non bisogna aspettare di avere problemi. Basta seguire pochi e semplici consigli pratici.

**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** È utile tenere sempre ben illuminata la stanza dove ci troviamo, anche quando suo figlio gioca o studia.

**IL COMPUTER** È sufficiente che lo schermo del computer si trovi almeno ad 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 televisione bisogna essere almeno a tre metri di distanza. La stanza non deve essere totalmente al buio e bisogna ricordarsi 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. Questi alimenti 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 la nostra capacità visiva.

**IL SOLE** Non bisogna mai guardare direttamente il sole. E se ci troviamo in montagna o al mare bisogna ricordarsi di usare occhiali con lenti scure che difendono i nostri occhi dai raggi ultravioletti dannosi alla 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.

Quindi genitori e ragazzi, fate sempre attenzione al grande dono della vista! Seguite i miei consigli e ricordate di fare una visita dall'oculista almeno una volta l'anno, per conservare i vostri occhi sempre in perfetto stato.

Un saluto dal vostro amico

*Bat*

