

12 REGOLE PER UNA BUONA VISIONE



12 REGOLE PER UNA BUONA VISIONE

Nella vita di tutti i giorni utilizziamo tantissimo la vista e, molto spesso, ci sottoponiamo a condizioni di stress visivo che affaticano i nostri occhi e la nostra mente. Tutte le azioni che ci richiedono una costante messa a fuoco o l'utilizzo della visione da vicino comportano per i nostri occhi un carico di lavoro notevole.

È molto importante sapere sempre e come stanno o i nostri occhi e riconoscere i "campanelli di allarme" che si attivano quando sono troppo affaticati: intervenire

in modo appropriato è spesso la mossa migliore per prevenire l'insorgere di problemi visivi più seri.

Non sempre ci accorgiamo da soli dell'affaticamento oculare: per questo è importante effettuare periodicamente controlli dallo specialista che è in grado di rilevare "come sta" la nostra visione.

ECCO ALCUNE INDICAZIONI PER RIDURRE LO STRESS VISIVO:



1 Alzare lo sguardo

A intervalli regolari sia ragazzi che adulti dovrebbero sollevare lo sguardo dal lavoro da vicino che stanno svolgendo e osservare un punto lontano mettendolo a fuoco per alcuni secondi. In questo modo si rilassa il sistema visivo e se ne mantiene la flessibilità.

2 Utilizzare un'illuminazione corretta

L'illuminazione sul lavoro dovrebbe essere tre volte maggiore rispetto all'illuminazione del resto della stanza. Non leggere con una sola lampada in una stanza buia.

3 Eliminare gli eventuali riflessi

È consigliabile mantenere sempre presenti la percezione periferica della stanza e gli eventuali riflessi che si possono creare, per esempio, sul libro, così da evitare contrasti affaticanti.

4 Mantenere la distanza fisiologica di lettura

La distanza ottimale per leggere, scrivere, lavorare da vicino corrisponde a quella che intercorre tra la prima nocca del dito medio e il gomito. Il nostro corpo è un'unità indivisibile e deve agire in armonia con le varie componenti.

5 Tenere la schiena dritta

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

6 Evitare le posizioni distese

Quando si legge o si guarda la televisione ci si deve sedere correttamente evitando posizioni sdraiate o piegati in avanti o di lato. È difficile mantenere distanza e visione equilibrate stando sdraiati su letto e divano.

7 Controllare l'impugnatura quando si scrive

Durante la scrittura bisogna tenere penna o matita a 2 cm dalla punta, per poterla vedere e farla scorrere senza inclinare di lato la testa e il busto.

Impugnarla con i polpastrelli di pollice, indice e medio compiendo i movimenti necessari solo con le dita. Per far scorrere la biro non servono braccio e spalla!

8 Guardare poco la televisione

La TV dovrebbe essere guardata restando seduti correttamente e con stanza illuminata a luce diffusa, in modo da non provocare riflessi sullo schermo.

La distanza corretta dipende dal tipo di televisore: tubo catodico, pannello al Plasma

Nel caso di televisore a tubo catodico la distanza di osservazione equivale a circa 7 volte la diagonale dello schermo. Tale distanza si riduce a 2,3 volte in caso di schermo LCD o Plasma HD e a 1,5 volte se lo schermo è Full HD.

Indipendentemente dalla tipologia, i ragazzi dovrebbero guardarla poche ore al giorno per dedicarsi ad una maggiore attività all'aperto e sviluppare in questo modo maggiori capacità visive.

9 Utilizzare correttamente il computer

Durante l'utilizzo di PC sarebbe opportuno impiegare sedie con schienali regolabili in altezze che permettano un angolo busto-anca di ca. 90° e uno al gomito di ca. 90°-100°. La tastiera, inclinata di 5°-10°, e il mouse devono permettere a mani e polsi di muoversi senza tensioni. Il centro dello schermo dev'essere più basso di ca. 20° rispetto alla linea di sguardo. La distanza degli occhi dallo schermo varia da 35 a 75 cm, in rapporto alle dimensioni (n° pollici schermo $\times 4 =$ distanza in cm).

Il testo da guardare andrebbe collocato più vicino possibile allo schermo per evitare a testa e occhi inutili movimenti e ridurre la frequenza dei cambiamenti di messa a fuoco. L'illuminazione della stanza in cui si lavora dovrebbe risultare più bassa per lasciare allo schermo una luminosità da tre a quattro volte più alta rispetto alla luce ambiente. I caratteri sullo schermo devono avere buona definizione, forma chiara e grandezza sufficiente. L'immagine dev'essere stabile e il contrasto tra caratteri e sfondo facilmente regolabile. Le luci riflesse sullo schermo devono essere ridotte al minimo, inclinando lo schermo indietro di ca. 10°. Infine, finestre e altri fonti di luce devono essere poste lateralmente.

10 Non leggere in automobile

La lettura 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.

11 Adeguare la correzione

Spesso una sola correzione non è la migliore per tutte le distanze. Adeguate lenti da vicino migliorano l'efficienza visiva e facilitano la resa durante lo studio.

12 Proteggersi dai raggi UV fin da bambini

Una buona protezione degli occhi, sin dalla prima infanzia, è garanzia di benessere visivo per il futuro.

La maggior parte dei ragazzi non indossa occhiali da sole adeguati!

È importante sottolineare che esiste un effetto cumulativo dell'assorbimento dei raggi UV negli occhi. È quindi fondamentale fornire al ragazzo una protezione UV il prima possibile. Con l'utilizzo di lenti fotocromatiche si bloccano al 100% i dannosi raggi UV e si aiuta a preservare la salute ed il benessere degli occhi.



Leonardo
da **Vinci** Scuola
Paritaria

Promuove la Campagna di Prevenzione
dei deficit visivi

12 REGOLE
PER UNA
BUONA
VISIONE



Leonardo
da **Vinci** Scuola
Paritaria

Bergamo | Via G.B. Moroni 255 | Via dei Caniana 2b
Tel. 035.259090 | Email: info@centrostudi.it
www.centrostudi.it

