

Quando fare la visita oculistica

La prima visita oculistica viene fatta alla nascita in ospedale.

Lo sviluppo del sistema visivo impone una visita tra i 2 e i 3 anni di età, all'ingresso nella scuola dell'infanzia, ha lo scopo di escludere vizi di refrazione (miopia, astigmatismo, ipermetropia), di alterazioni della motilità oculare (strabismo, sindromi oculari, nistagmo) e dell'ambliopia. La tempestività diagnostica è fondamentale poiché in questa fascia d'età il sistema visivo appare ancora plastico e pertanto in grado di recuperare eventuali difetti. Per questo motivo gli screening visivi effettuati nelle scuole dell'infanzia sono molto importanti.

Si consiglia inoltre una visita tra i 5 e i 6 anni, prima dell'ingresso della scuola primaria.

È importante anticipare il momento della visita oculistica se si notano particolari comportamenti del bambino, quali:

- strizza gli occhi quando guarda lontano;
- si avvicina eccessivamente al foglio o allo schermo
- chiude un occhio quando guarda la luce;
- inclina o ruota la testa;
- lamenta fastidio per la luce intensa o sfrega con frequenza gli occhi;
- ha arrossamento e/o lacrimazione.

Dalla nascita ai 6/7 anni d'età i bambini sono in una fase molto delicata del loro sviluppo, per questo motivo sono necessarie le dovute attenzioni e precauzioni.



Bambini, Vista e Tecnologia
cchi alla Salute

Il libro manuale: Otto l'aquilotto, i bambini e il mondo digitale

Realizzato da Punto Otto Edizioni, con il contributo di pediatri, oculisti e pedagogisti; è un racconto per bambini (3-7 anni), utile ai "grandi" come strumento di educazione e avvicinamento consapevole alla tecnologia. Contiene QRcode dinamici e interattivi



Gli Insegnanti possono partecipare gratuitamente al corso "Bambini, Vista e Tecnologia" in modalità webinar, aperto anche ai genitori interessati, per acquisire le competenze necessarie ad affiancare i bambini in un percorso didattico di educazione alla salute nell'ambiente digitale. Per info sulle date e iscrizioni scrivere alla segreteria organizzativa info@puntootto.com

Campagna di prevenzione realizzata con la supervisione scientifica di:

Dott. Marco Mazza direttore dell'Ocucistica Pediatrica dell'Ospedale Niguarda di Milano

Con il patrocinio di:



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI MILANO
DIPARTIMENTO DI SCIENZE CLINICHE
E DI COMUNITÀ



Distretto 108Ib1
Lions Club Riviera del Lario

Bambini, Vista e Tecnologia
cchi alla Salute

Bambini, Vista e Tecnologia
cchi alla Salute



Campagna di prevenzione inclusiva per la salute dei bambini nell'ambiente digitale

Da genitore ti chiedi quali siano età e tempo giusto per far giocare tuo figlio con smartphone e tablet tutelando la sua salute?

Ecco un prezioso strumento con le informazioni sui possibili rischi e un elenco di consigli utili.

Gli effetti del digitale non sono solo negativi, da una certa età in poi, App e videogame possono migliorare alcune prestazioni cerebrali, rafforzare la creatività e il problem solving, tuttavia l'utilizzo non controllato della tecnologia nei primi anni di vita può condizionare lo sviluppo di alcune competenze. L'esposizione prolungata a uno schermo, nelle prime fasi di sviluppo può causare disturbi correlati all'attenzione, vista, sonno, udito, scarsa manualità fine, problemi posturali, patologie della colonna vertebrale e tendenza all'obesità.

E' fortemente sconsigliato l'uso di strumenti digitali prima dei 3 anni



Abituare i bambini all'uso degli strumenti digitali gradualmente, affiancandoli sempre durante l'uso, educarli all'autoregolazione con tempi adeguati. Mantenere la giusta distanza dallo schermo e fare spesso delle pause, alternare e diversificare gli stimoli, per non creare dipendenze, permette di salvaguardare e tutelare il sano sviluppo dei bambini.

Abituare gradualmente i bambini

Dai 3 anni i bambini vanno abituati all'uso degli schermi gradualmente insegnando loro comportamenti di autoregolazione.

- A 3 anni non superare i 10 minuti di esposizione
- A 4/5 anni fino a 15 minuti, con brevi pause ogni 5 minuti.
- A 6 anni fino a 20 minuti consecutivi. .
- Dai 7 anni fino a un massimo di 1 ora facendo delle pause ogni 20 minuti di utilizzo consecutivo. il tempo può aumentare gradualmente in base all'età, mantenendo i 20 minuti come unità di misura per fare delle pause.

Si consiglia l'uso di App per impostare e monitorare il tempo.

Fare le pause

inquadra il QRcode per vedere il video di Otto l'aquilotto

tratto dal libro "Otto Paquilotto, i bambini e il mondo digitale"



Ricordare ai bambini l'importanza di brevi pause tra un utilizzo e l'altro facendo un bel respiro e staccando gli occhi dallo schermo per guardare lontano.

Attenzione alla distanza

La distanza adeguata tra occhi e schermo, non deve essere inferiore alla distanza presente tra il gomito e la prima falange del dito indice del bambino. Si tratta naturalmente di una distanza variabile in base all'età e ai segmenti corporei.



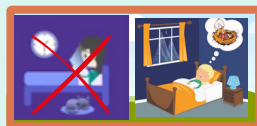
Attenzione alla convergenza

Prima della completa maturazione del sistema visivo (6/7 anni), il tempo e la distanza di utilizzo sono importanti perchè fino ad allora i bambini non sono ancora pronti a mantenere per lungo tempo la convergenza tra i due occhi. Con un deficit di convergenza si tende a sopprimere la visione di un occhio, togliendo efficacia al sistema visivo. L'affaticamento visivo insieme ad un utilizzo prolungato degli schermi e una distanza inadeguata, possono portare all'insorgenza della miopia.

Si consiglia l'uso di App per gestire la distanza degli occhi dallo schermo

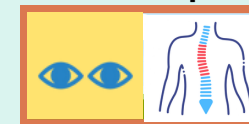
Mai prima del sonno

- Evitare l'uso di schermi 1 ora prima del sonno poiché crea irritabilità. La luce blu emessa dagli schermi non è dannosa per la vista ma può interrompere il ciclo naturale del sonno, rallentando la produzione di melatonina.
- L'iperstimolazione visiva data dagli schermi può indurre a disturbi dell'attenzione e della memoria. Si consiglia di abituare il bambino ad osservare con attenzione gli oggetti che lo circondano nel mondo reale, facendo rielaborare il ricordo attraverso un racconto o un disegno



Le parti del corpo sono interconnesse

La vista è strettamente collegata alla postura, per questo motivo durante l'uso di smartphone o tablet e nelle fasi di apprendimento della letto-scrittura, è importante evitare che i bambini assumano e si abituino a posizioni e distanze inappropriate.



Secondo la pedagogia

L'uso di device usato abitualmente durante i pasti o durante l'espletamento di funzioni fisiologiche è da evitare, perchè crea dipendenze dagli schermi. Usatelo invece come rinforzo se ha mangiato, o è stato bravo nel comunicare i suoi bisogni. Se avete già istaurato un'abitudine sfumatela gradualmente e usate il device come premio per la ciò che è riuscito a fare da solo.

L'educazione all'uso della tecnologia deve seguire le regole delle 3 A

Affiancare il bambino nei primi approcci alla tecnologia per spiegare la differenza tra ciò che vede, nel mondo reale e quel che vede nel mondo digitale, istaurando un pensiero critico rispetto a tutto ciò che viene visto su uno schermo.

Educare all'**Autoregolazione**, per tempi, distanze, pause e orari di utilizzo.

Alternare le abitudini di gioco e le attività del vostro bambino diversificando gli stimoli. Si consiglia di prediligere giochi che stimolino la creatività, la manipolazione e la ricerca visiva, oltre ad attività motorie possibilmente all'aperto e/o sportive, per evitare disturbi di sovrappeso a seguito della troppa sedentarietà data da un uso eccessivo degli schermi.