

Prenditi cura della vista del tuo bambino, di Vittorio Roncagli

Prenditi cura della vista del tuo bambino: esiste una correlazione tra i problemi visivi dei bambini e la loro postura?

Prenditi cura della vista del tuo bambino: anche se il  bambino non ha alcun problema visivo, ci si dovrebbe preoccupare della buona cura dei suoi occhi. La cura per la vista dei bambini è importante, è possibile seguendo alcune semplici pratiche.

Si deve prestare attenzione per evitare che i bambini trascorrono molto tempo a guardare la TV o altri schermi. Quando si guarda la TV o i video giochi, è bene far riposare gli occhi dei bambini, in spazi aperti con punti focali più distanti. In questo modo si evita lo stress visivo, anche quando si impara a leggere, per esempio.

Inoltre, cogliamo l'occasione per ricordare che se resta tutto il giorno incollato a uno schermo non è buono per molte altre cose, quindi bisogna alternare diverse attività.

Naturalmente dovremmo prenderci cura della casa con la luce necessaria per disegnare, guardare la TV o semplicemente mangiare, e dobbiamo evitare l'affaticamento degli occhi o la luce proveniente da un singolo punto luce molto concentrato. Questo è particolarmente importante quando i bambini imparano a leggere, disegnare.

Anche i bambini possono andare in visita optometrista

Infine, ricordate l'opportunità di visite appropriate presso un oculista. Fare revisioni periodiche, individuare e prevenire problemi di vista. Anche il pediatra dovrebbe controllare la vista.

Segni che indicano possibili problemi agli occhi dei bambini

- E' troppo vicino al televisore o al foglio da disegno
- Inciampa spesso
- Devia uno o entrambi gli occhi
- Visione offuscata
- Strizza gli occhi per vedere meglio
- Strofinava gli occhi frequentemente
- Occhi iniettati di sangue o lacrimazione continua, secrezioni eccessive (può essere un segno di congiuntivite o altri problemi)
- Frequenti mal di testa
- Eccessiva sensibilità alla luce

Una qualsiasi di queste anomalie è sufficiente per indagare.

Come stimolare la vista del vostro bambino

In questo periodo della sua vita, il bambino è attratto dal contrasto degli oggetti. Cose dai colori vivaci. Se ciò non accade, si consiglia di stimolare la visione del vostro bambino.

- **Contrasto:** bambole, cellulari, materiali e giocattoli di diversi colori

- **Combinazioni:** gli oggetti che presentano combinazioni come il bianco e il rosso o giallo e marrone
- **Ambiente luminoso:** cercate di avere sempre una buona illuminazione in casa
- **Cambiamenti di posizione:** spostando la culla il bambino percepisce diversi scenari
- **Richiamarlo alla vostra attenzione:** parlate con il vostro bambino quando siete nella sua stanza. Persone in visita o componenti della famiglia possono fare lo stesso quando arrivano vicino al bambino, in modo da associare due stimoli al tempo stesso, visivo e uditivo
- **Giochi e movimenti:** stare davanti al bambino e una volta che si accorge della vostra presenza, muovere la testa per mantenere il contatto visivo con il vostro bambino
- **Movimenti di luce:** si muove delicatamente una torcia elettrica affinché il bambino possa seguire la sua luce. Oppure utilizzare una scatola per proiettare luci diverse nella culla o sul soffitto
- **Riflessioni:** mettere degli specchi appesi ai lati della culla

Come stimolare la visualizzazione tra uno e due anni

A questa età, essi cominciano ad esplorare altri oggetti che sono un po' più avanti delle loro possibilità, ciò incoraggerà il bambino a gattonare, a camminare e correre. Toccando gli oggetti, egli impara a coordinare il movimento occhio-mano e si rende conto che può giocare con ciò che vede.

In che modo poter stimolare la visione del vostro bambino in

questa fase

- **Vicino e lontano:** mettere gli oggetti fuori dalla sua portata. Questo gli permette di esplorare, di muoversi liberamente. Di toccare gli oggetti, dire il loro nome. Gli farà conciliare la sua vista con il linguaggio
- **Contrasto:** utilizzando il contrasto degli oggetti con glitter e luci
- **Palle:** giocando con le sfere in modo che il bambino possa osservare il movimento della palla che va e viene
- **Carte da gioco:** utilizzando giochi di carte in modo che il bambino cerchi di metterle in ordine

Stimoli visivi per i bambini da tre a cinque anni

Le abilità di lettura e scrittura sono in genere sviluppate dai 4 anni in su. A questa età, lo sviluppo visuale è in crescita. Il bambino userà la sua vista per leggere e scrivere, seguendo visivamente da sinistra a destra.

Per aiutarlo a sviluppare ulteriormente la vista

- Tracciare delle linee su una lavagna o su carta da cima a fondo, da sinistra a destra, e in diagonale
- Stimolare la visione e la conoscenza giocando con le lettere e numeri magnetici
- Espandere la memoria del bambino con giochi di memoria
- Insegnargli a muovere gli occhi da sinistra a destra per leggere, mettendo il dito del bambino su ogni parola che leggi
- Stimolarlo con gli oggetti e i loro nomi
- Sviluppare l'associazione di immagini con l'oggetto reale

- Aiutarlo a coordinare occhio-mano e occhio-piede, giocare a palla, pallone o con una racchetta
- Giocare con puzzle, blocchi e domino

Curare la vista dei bambini dai cinque agli otto anni

In questo periodo, si dovrebbe vedere se il bambino ha difficoltà a leggere alla lavagna (a distanza) o sui libri. Quindi è necessario rilevare se il bambino ha bisogno di condizioni particolari.

Per questo può essere opportuno

- Facilitare con libri di dimensioni e forme delle lettere in base alla loro età
- Farli studiare in un ambiente con una buona illuminazione. Metti il suo tavolo di studio vicino ad una finestra. La luce naturale è la cosa migliore
- Mantenere la sua posizione a circa 60 cm di distanza dallo schermo del computer e una buona distanza dal televisore. Ricorda che non dovrebbero essere esposti a uno schermo per più di un'ora al giorno

Le indicazioni fornite qui sono solo a scopo informativo. Non sostituiscono la consultazione medica. Consultare sempre il proprio pediatra o oculista per esami al bambino.

[Scarica la prefazione del libro!](#)

[Leggi l'estratto del libro!](#)

VITTORIO RONCAGLI



PRENDITI CURA DELLA VISTA del tuo bambino

POSIZIONI CORRETTE
E BENESSERE VISIVO
PER FAVORIRE UN MIGLIORE
APPRENDIMENTO



Scopri su ilGiardinodeiLibri.it