



GIOCHI SENZA SCHERMO PER OCCHI PIÙ FELICI

Attività semplici da stampare per fare pause creative,
intrattenere senza stancare e passare più tempo lontano
dagli schermi.

GIOCHI OFFLINE PER ALLENARE E AIUTARE A VEDERE MEGLIO



Gli occhi dei bambini sono impegnati ogni giorno in tante attività da vicino: seguire le lezioni, leggere, fare i compiti, disegnare o utilizzare dispositivi digitali.

Le attività proposte in questa guida sono pensate per trasformare alcuni semplici momenti della giornata in occasioni di gioco, movimento e osservazione, lontano dagli schermi. Possono essere svolte a casa, in giardino, al parco o durante una passeggiata, coinvolgendo tutta la famiglia.

Non sostituiscono la visita oculistica né i controlli periodici, ma aiutano a promuovere buone abitudini visive e a sensibilizzare i bambini sull'importanza di prendersi cura della propria vista fin da piccoli.

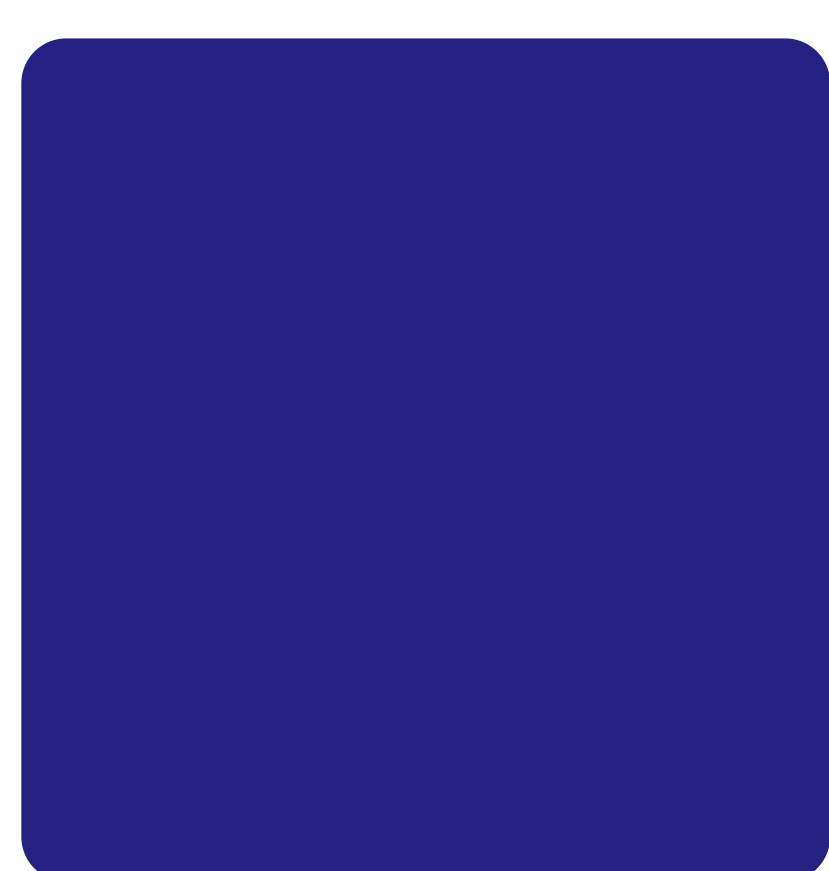
Prendersi cura della vista fin dall'infanzia significa non solo favorire una buona qualità della visione, ma anche imparare a osservare eventuali cambiamenti e confrontarsi con lo specialista quando necessario.

CACCIA AL TESORO DEI COLORI

Guarda intorno a te e prova a trovare tutti gli elementi della lista. Puoi giocare in casa, in giardino o al parco.



QUALCOSA
DI **ROSSO**



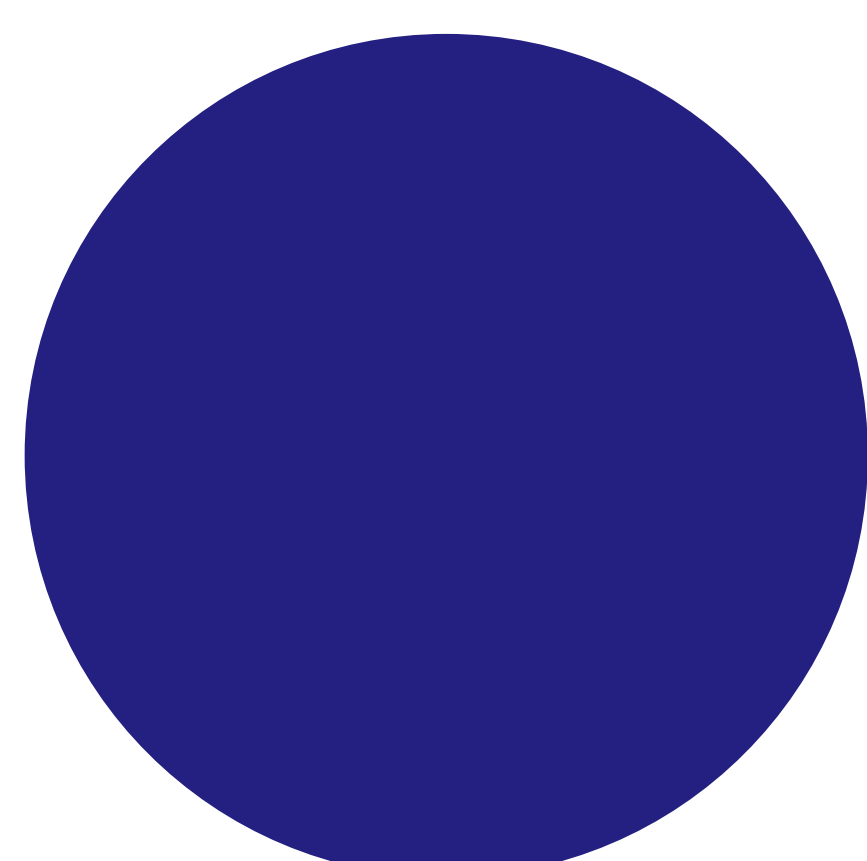
QUALCOSA
DI **BLU**



QUALCOSA
DI **VERDE**



QUALCOSA
DI **GIALLO**



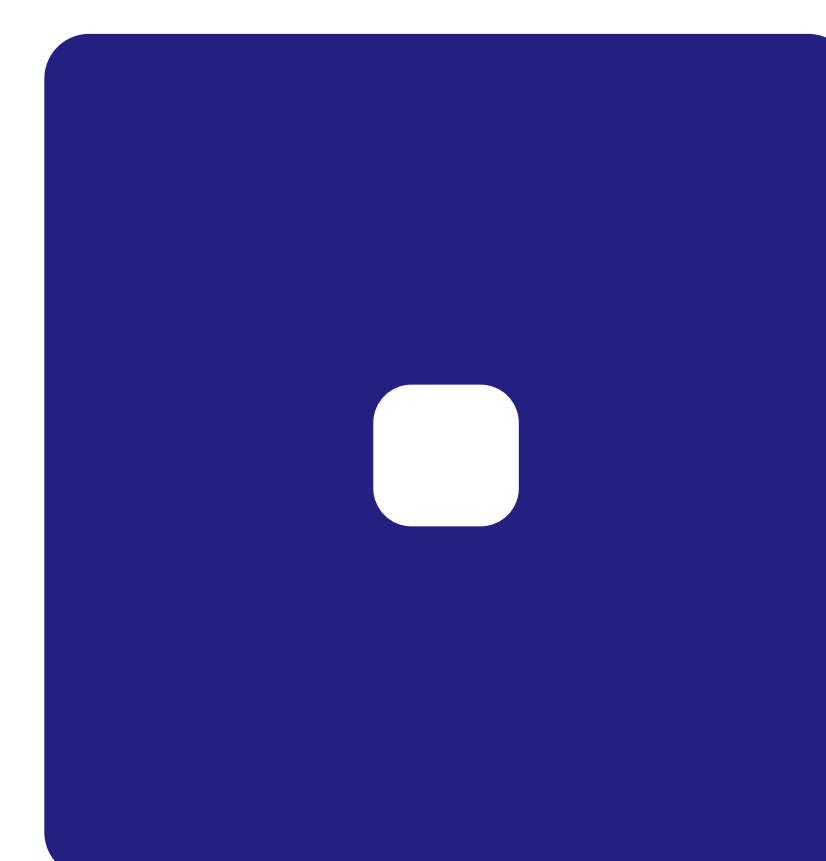
QUALCOSA
DI **ROTONDO**



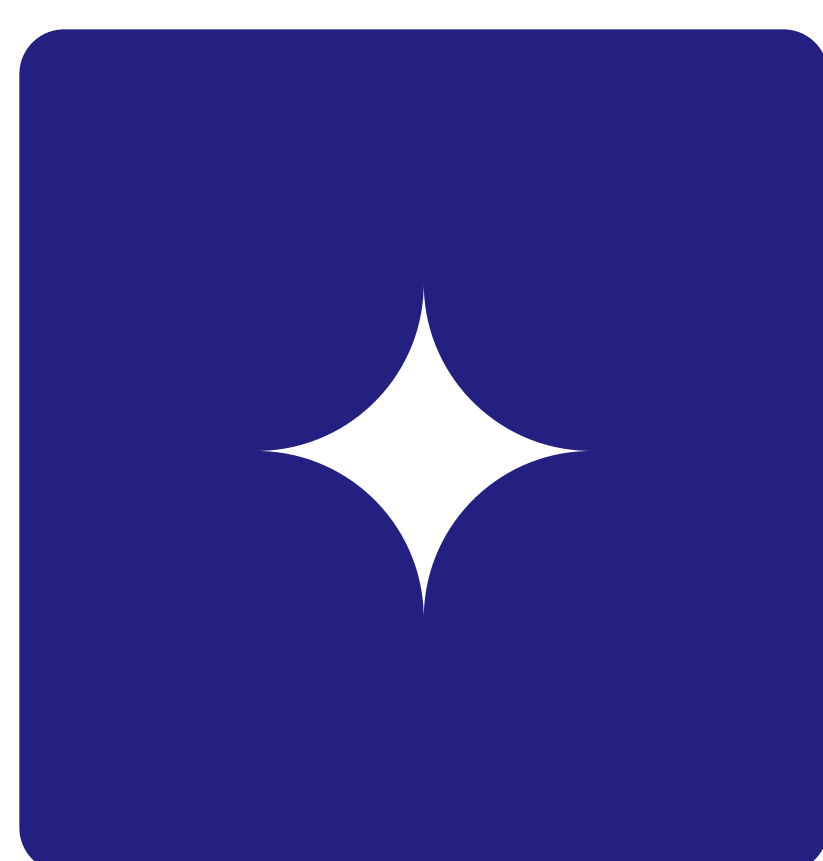
QUALCOSA
DI **MORBIDO**



QUALCOSA
CHE SI **MUOVE**



QUALCOSA
DI **LONTANO**



QUALCOSA
DI **BRILLANTE**



QUALCOSA CHE
**NON AVEVI MAI
NOTATO PRIMA**

LA COSA PIÙ CURIOSA CHE HO TROVATO È:

.....

.....

.....

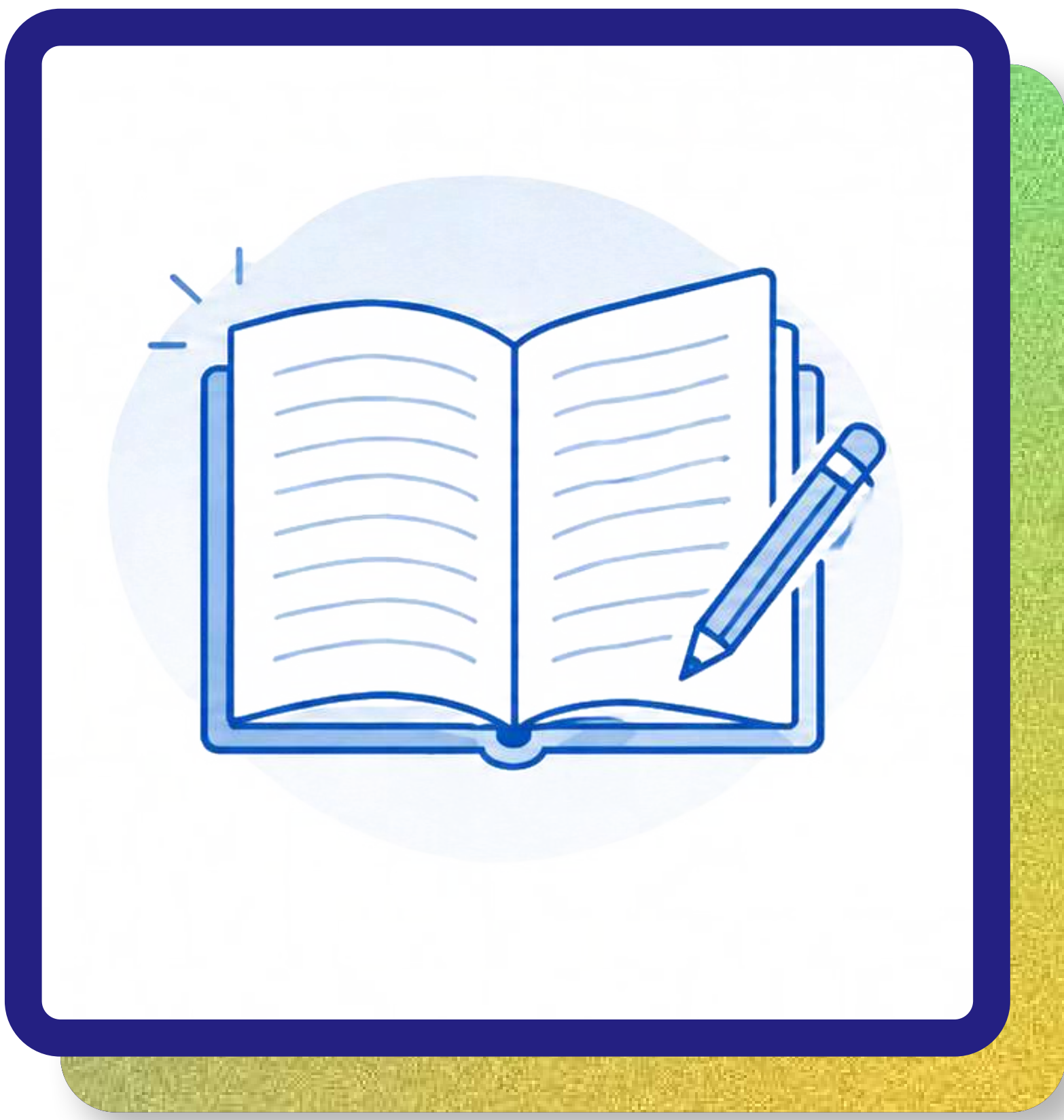
IL BINGO DELLA VISTA

Colora una casella ogni volta che completi una missione. Quando completi una riga intera, hai fatto bingo!

Ho fatto una pausa durante i compiti.	Ho guardato fuori dalla finestra.	Ho giocato all'aperto.	Ho letto con l'illuminazione corretta.
Ho tenuto il quaderno alla giusta distanza.	Ho spento lo schermo per un po'.	Ho raccontato se vedevo qualcosa sfocato.	Ho mantenuto la corretta postura durante le attività giornaliere.
Ho fatto un gioco senza tablet.	Ho guardato qualcosa molto lontano.	Ho preparato bene la scrivania.	Ho fatto una pausa creativa.
Ho giocato al parco.	Ho disegnato senza utilizzare uno schermo.	Ho fatto una passeggiata.	Ho chiesto aiuto se non vedevo bene.

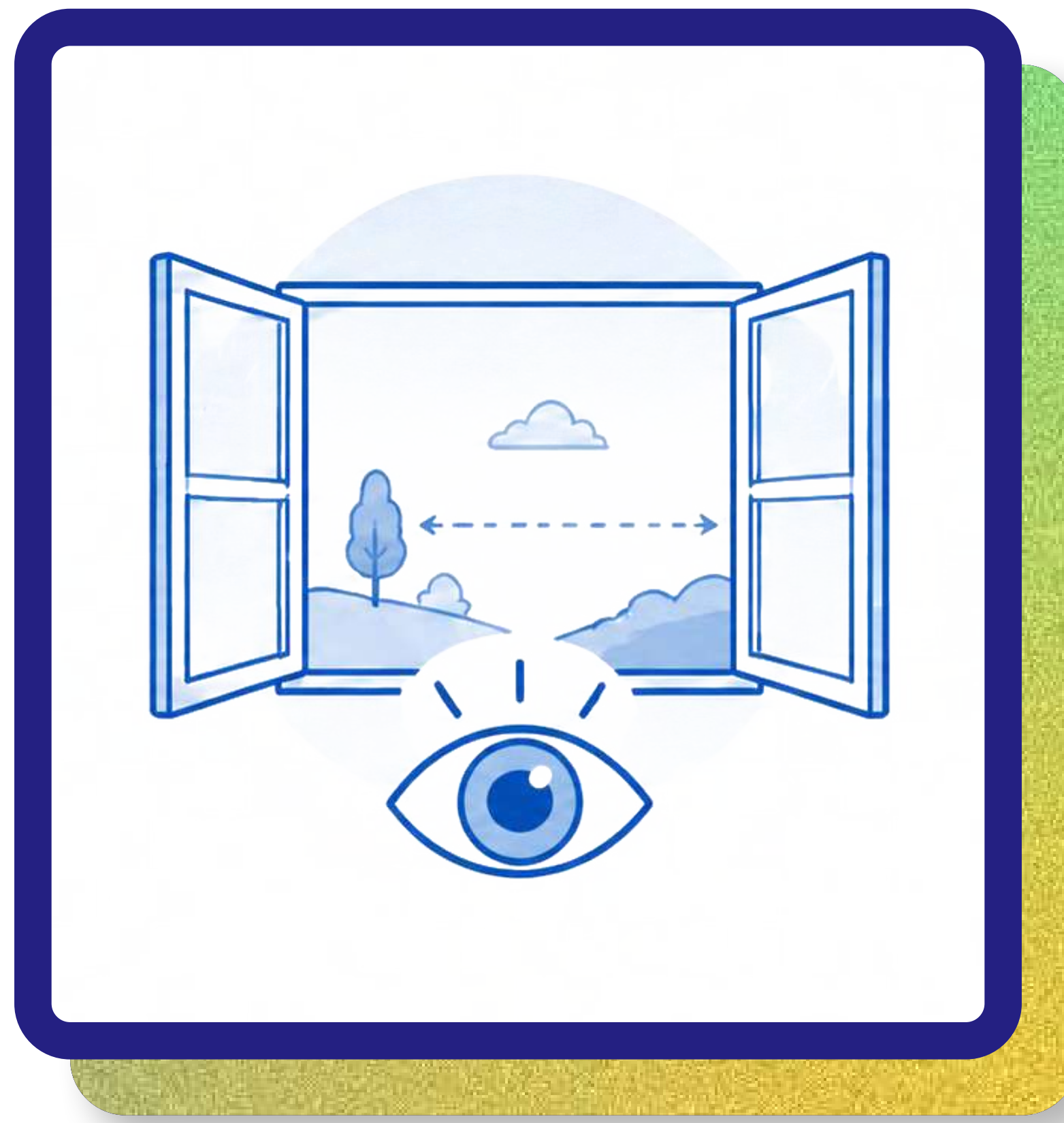
LA MISSIONE 20:20:2

Ogni giorno completa tre piccole missioni per aiutare i tuoi occhi.



20 MINUTI

studio o leggo.



20 SECONDI

guardo lontano.



2 ORE

gioco all'aperto
quando posso.

LUNEDI	ho fatto pause? ☐ ho guardato lontano? ☐ sono stato all'aperto? ☐
MARTEDI	ho fatto pause? ☐ ho guardato lontano? ☐ sono stato all'aperto? ☐
MERCOLEDI	ho fatto pause? ☐ ho guardato lontano? ☐ sono stato all'aperto? ☐
GIOVEDI	ho fatto pause? ☐ ho guardato lontano? ☐ sono stato all'aperto? ☐
VENERDI	ho fatto pause? ☐ ho guardato lontano? ☐ sono stato all'aperto? ☐
SABATO	ho fatto pause? ☐ ho guardato lontano? ☐ sono stato all'aperto? ☐
DOMENICA	ho fatto pause? ☐ ho guardato lontano? ☐ sono stato all'aperto? ☐

QUESTA SETTIMANA HO COMPLETATO

..... MISSIONI

DISEGNA QUELLO CHE VEDI LONTANO

Affacciati alla finestra, vai in balcone o siediti al parco. Guarda lontano e disegna quello che riesci a osservare.

DISEGNA UNA COSA GRANDE

DISEGNA UNA COSA PICCOLA

DISEGNA UNA COSA CHE SI MUOVE

DISEGNA UNA COSA CHE NON AVEVI MAI NOTATO PRIMA

QUALE DETTAGLIO TI È PIACIUTO DI PIÙ?

.....

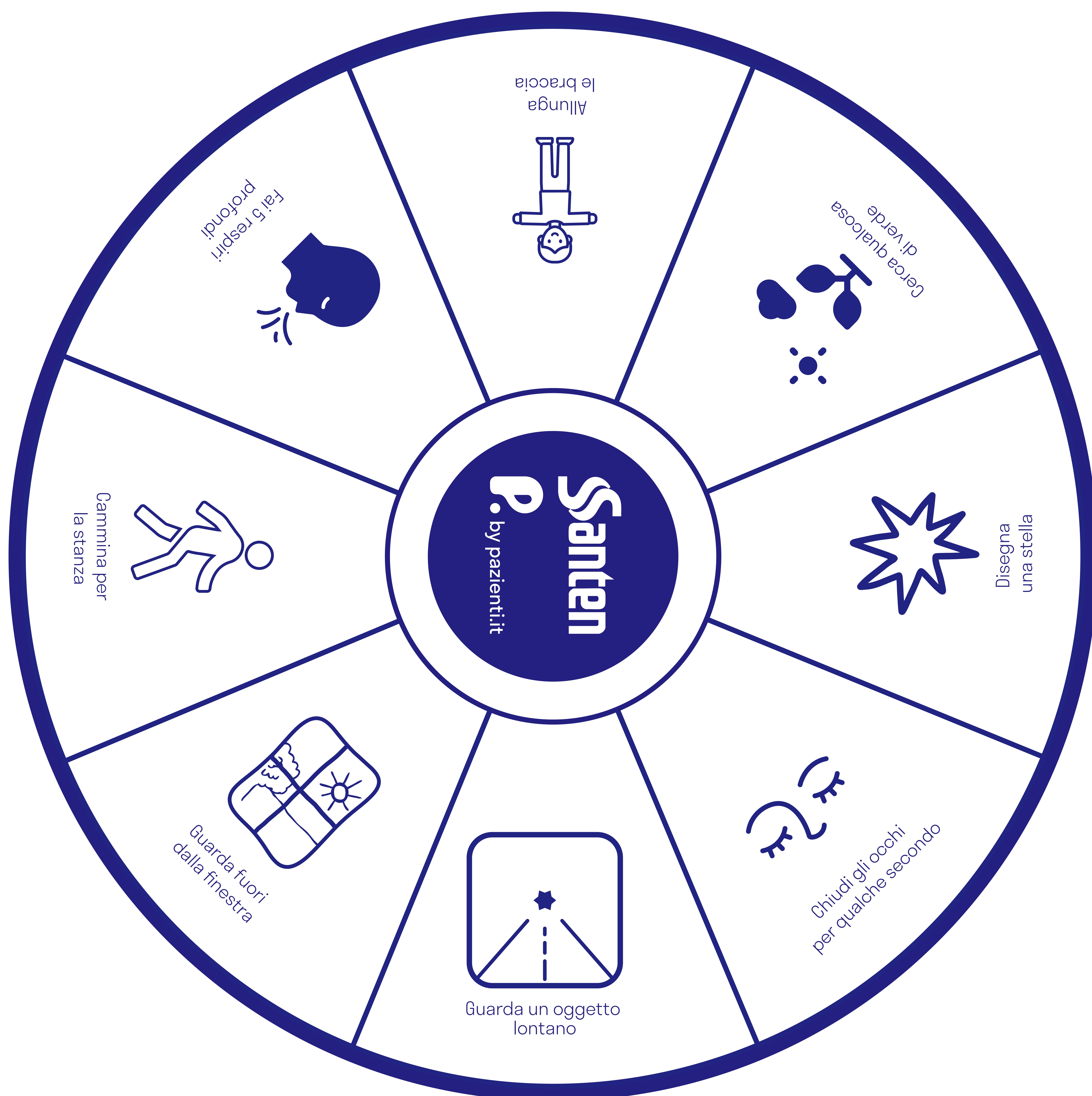
IL DIARIO DEGLI OCCHI

A fine giornata, colora la faccina che racconta come si sono sentiti i tuoi occhi.

	Oggi i miei occhi erano?	Oggi ho fatto?	note della giornata
LUNEDI		compiti..... lettura..... tablet/computer..... gioco all'aperto..... pausa senza schermo.....	
MARTEDI		compiti..... lettura..... tablet/computer..... gioco all'aperto..... pausa senza schermo.....	
MERCOLEDI		compiti..... lettura..... tablet/computer..... gioco all'aperto..... pausa senza schermo.....	
GIOVEDI		compiti..... lettura..... tablet/computer..... gioco all'aperto..... pausa senza schermo.....	
VENERDI		compiti..... lettura..... tablet/computer..... gioco all'aperto..... pausa senza schermo.....	
SABATO		compiti..... lettura..... tablet/computer..... gioco all'aperto..... pausa senza schermo.....	
DOMENICA		compiti..... lettura..... tablet/computer..... gioco all'aperto..... pausa senza schermo.....	

LA RUOTA DELLE PAUSE

Quando fai una pausa dai compiti, scegli una missione dalla ruota.



ESPLORATORI ALL'APERTO

Durante una passeggiata o un pomeriggio
al parco, completa più missioni possibili.



TROVA TRE FOGLIE
DIVERSE



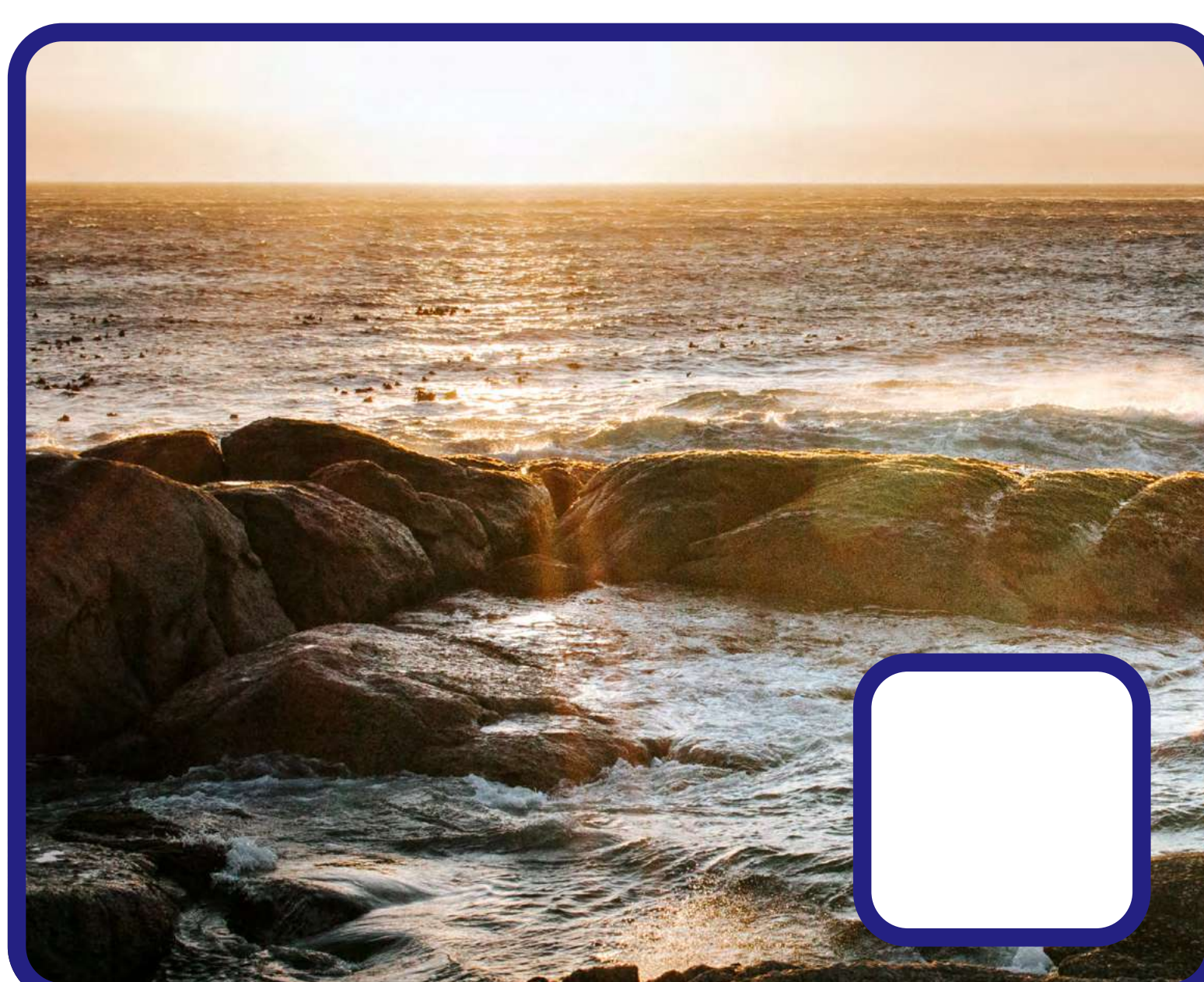
GUARDA UNA NUVOLA
E INVENTA UNA FORMA



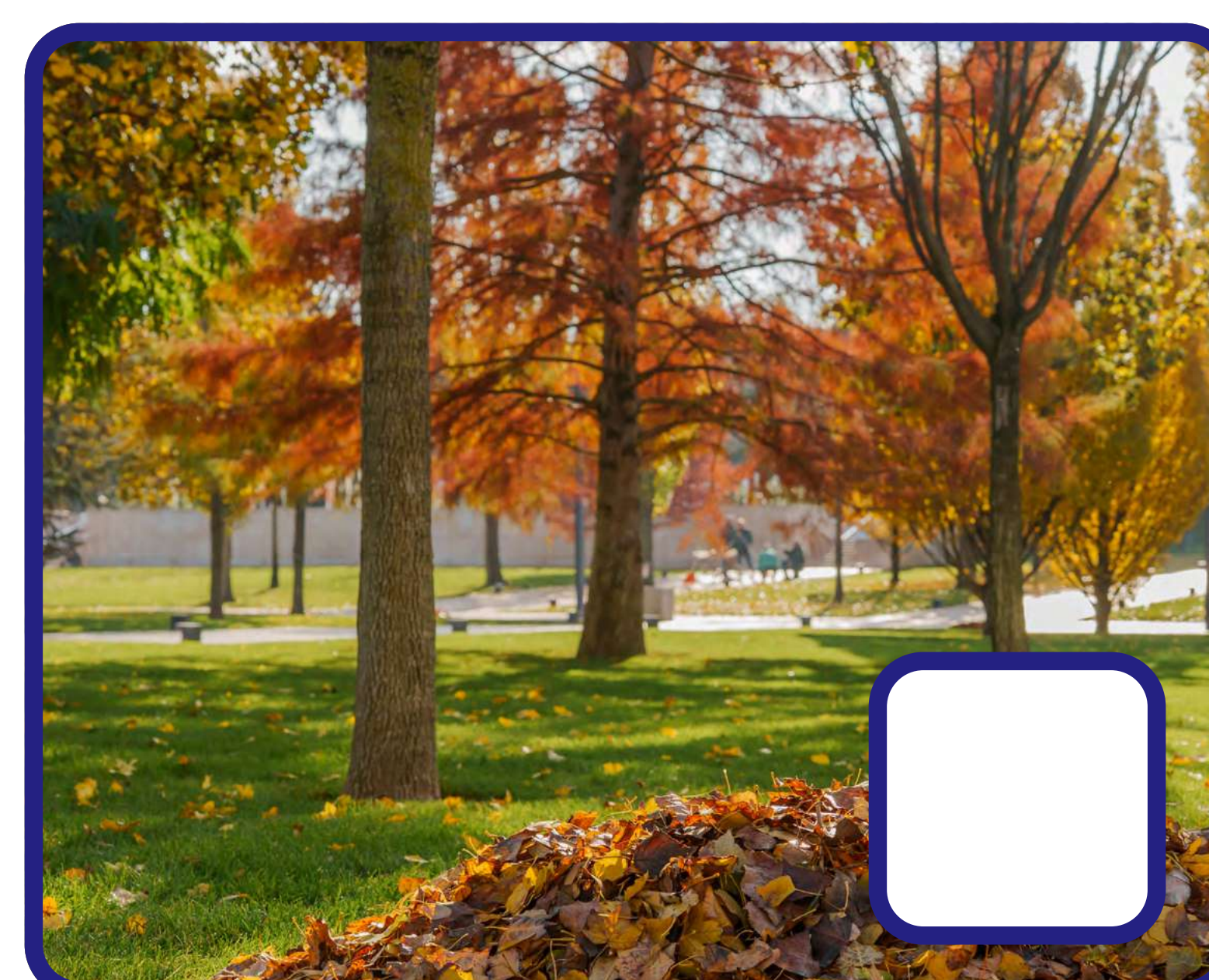
TROVA QUALCOSA
CHE BRILLA



CERCA UN UCCELLO
O UN INSETTO



OSSERVA QUALCOSA
MOLTO LONTANO



CONTA QUANTI ALBERI
VEDI



TROVA UN'OMBRA



SCEGLI UN DETTAGLIO
CHE TI PIACE



GUARDA QUALCOSA
SOPRA DI TE

LA MIA SCOPERTA PREFERITA È STATA:

.....

3 PROMEMORIA PER OCCHI PIÙ RIPOSATI

1



FARE PAUSE

Quando studi, leggi o fai i compiti, fermati ogni tanto.

2



GUARDARE LONTANO

Ogni pausa è un'occasione per rilassare gli occhi.

3



GIOCARE ALL'APERTO

Quando puoi, passa del tempo fuori: al parco, in giardino o fai una passeggiata.

Piccole abitudini, ogni giorno, aiutano i tuoi occhi a sentirsi meglio.

Santen



P. by pazienti.it

Un progetto di educazione alla salute visiva pediatrica
promosso da Santen in collaborazione con P. by Pazienti.it