



OCCHI PRONTI PER LA SCUOLA:

IL KIT PER PROTEGGERE LA VISTA DEI BAMBINI DURANTE L'ANNO SCOLASTICO

Segnali da osservare, buone abitudini quotidiane, checklist
e domande da portare all'oculista. _____

INDICE

LA SCUOLA METTE ALLA PROVA ANCHE LA VISTA 3

LEGGERE, SCRIVERE, GUARDARE LA LAVAGNA 5

MIOPIA PEDIATRICA: 7

I SEGNALI CHE UN GENITORE NON DOVREBBE IGNORARE 9

GLI OCCHIALI TRADIZIONALI AIUTANO A VEDERE MEGLIO 10

COSA SIGNIFICA CHE LA MIOPIA “PROGREDISCE”? 12

PERCHÉ ALCUNI BAMBINI SONO PIÙ A RISCHIO? 14

PICCOLE ABITUDINI CHE AIUTANO GLI OCCHI OGNI GIORNO 15

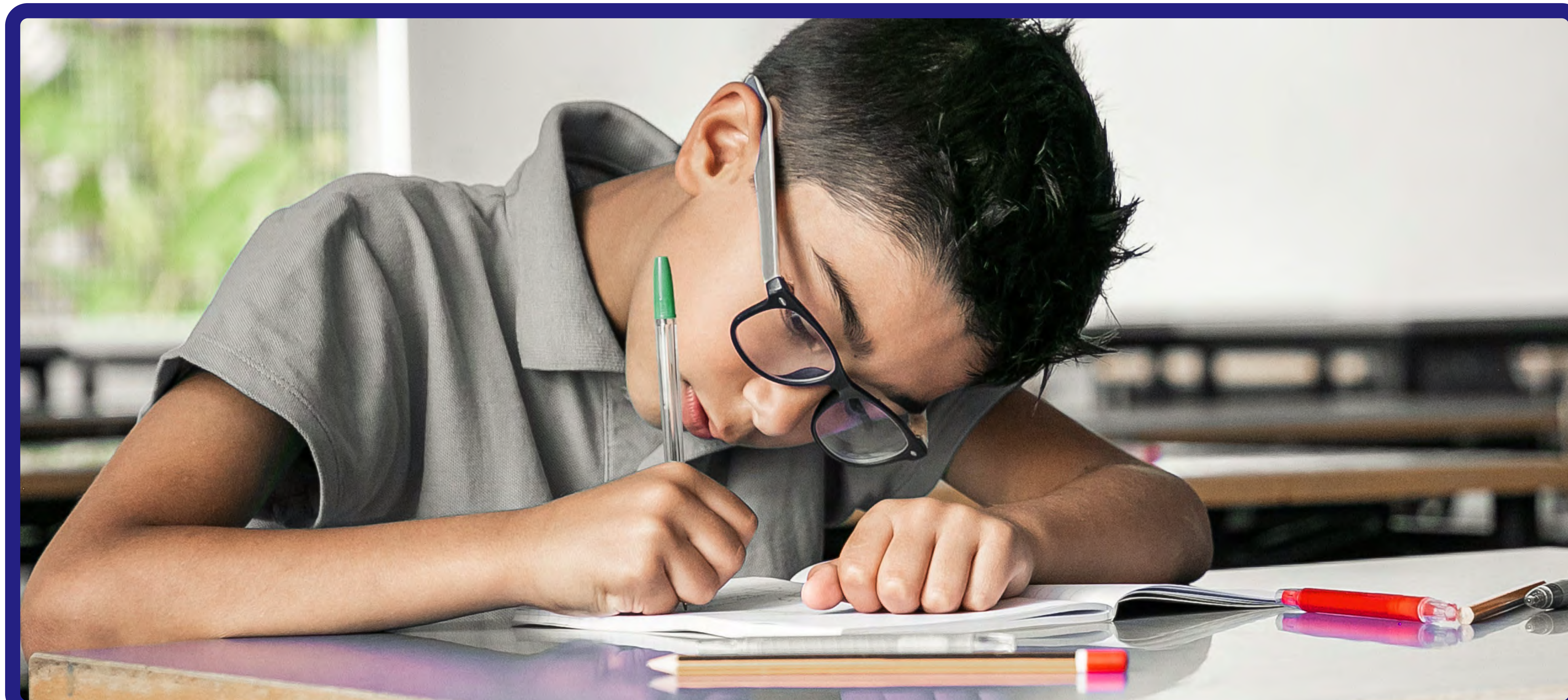
LA REGOLA 20:20:2 16

CHECKLIST VISTA 17

LE DOMANDE GIUSTE DA PORTARE ALLA VISITA 19

LA VISTA CRESCE CON LORO 21

LA SCUOLA METTE ALLA PROVA ANCHE LA VISTA



Il rientro a scuola è fatto di nuovi quaderni, libri da sfogliare, lezioni alla lavagna, compiti, letture e tante ore di concentrazione.

In questa routine, la vista ha un ruolo fondamentale. Un bambino che non vede bene da lontano può fare più fatica a seguire la lezione, leggere ciò che viene scritto alla lavagna o partecipare con serenità alle attività scolastiche.

Per questo, l'inizio dell'anno scolastico è il momento giusto per prestare attenzione alla salute visiva dei bambini e programmare, se necessario, un controllo dall'oculista.

Questa guida nasce per aiutare i genitori a riconoscere i segnali da osservare, favorire buone abitudini quotidiane e comprendere perché la miopia pediatrica non va solo corretta, ma anche monitorata nel tempo, soprattutto durante gli anni della crescita, quando può evolvere più rapidamente.

DA RICORDARE:

La vista non riguarda solo il “vedere bene”: nei bambini può influenzare attenzione, apprendimento, postura e benessere durante le attività quotidiane.



LEGGERE, SCRIVERE, GUARDARE LA LAVAGNA: QUANTO CONTA VEDERE BENE



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

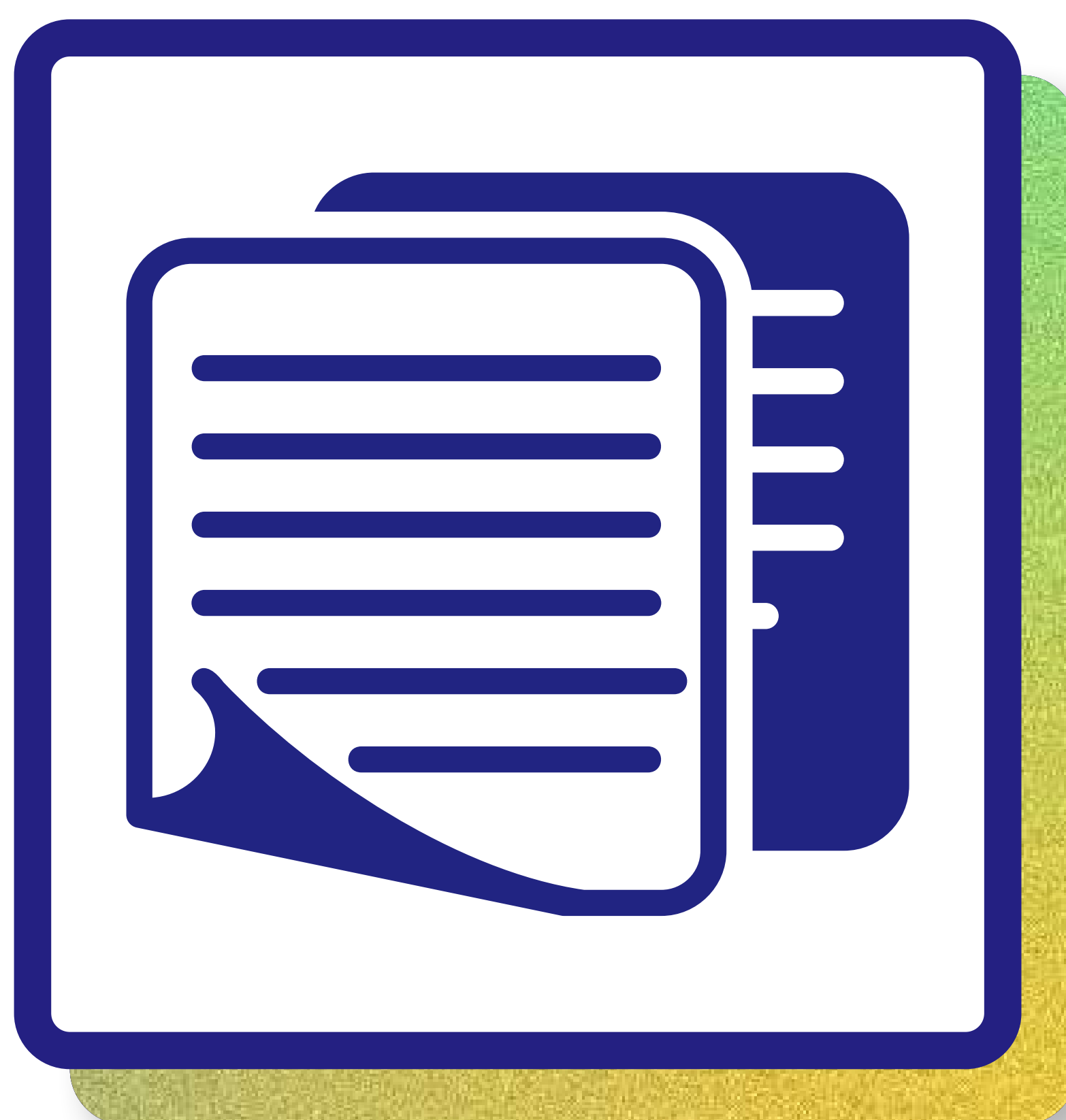
Quando un bambino ha una difficoltà visiva non ancora individuata o corretta, non sempre riesce a descrivere chiaramente ciò che vede. Più spesso manifesta piccoli cambiamenti nel comportamento: si distrae facilmente, si avvicina molto a libri o quaderni, strizza gli occhi oppure sembra meno coinvolto nelle attività scolastiche.

Per questo è importante che genitori e insegnanti prestino attenzione a questi segnali e, in caso di dubbi, richiedano una valutazione oculistica.

UNA BUONA VISTA A SCUOLA SERVE PER:



**LEGGERE BENE
LA LAVAGNA**



**COPIARE
CORRETTAMENTE**



**MANTENERE LA
CONCENTRAZIONE**



**PARTECIPARE
ALLE ATTIVITÀ IN
CLASSE**



**LEGGERE E
SCRIVERE SENZA
AFFATICARSI
TROPPO**



**MUOVERSI CON
SICUREZZA
NEGLI AMBIENTI
SCOLASTICI**

MIOPIA PEDIATRICA: NON SOLO “VEDERE MALE DA LONTANO”



La miopia è un difetto visivo che rende sfocati gli oggetti lontani, mentre quelli vicini rimangono generalmente ben visibili. Un bambino miope, ad esempio, può leggere senza difficoltà un libro o un quaderno, ma avere problemi a vedere chiaramente la lavagna o a riconoscere dettagli in lontananza.

Nei bambini, però, la miopia richiede un'attenzione particolare perché può comparire durante gli anni della crescita e, in alcuni casi, aumentare progressivamente nel tempo.

Per questo motivo non è sufficiente correggere il difetto visivo con gli occhiali: è altrettanto importante monitorarne l'evoluzione attraverso controlli periodici, così che lo specialista possa valutare il percorso più appropriato per ogni bambino.

IN PAROLE SEMPLICI:

La miopia rende sfocati gli oggetti lontani. Nei bambini può progredire durante la crescita, per questo è importante monitorarla nel tempo



I SEGNALI DA NON SOTTOVALUTARE CHE UN GENITORE NON DOVREBBE IGNORARE

Non sempre i bambini riescono a spiegare con precisione le difficoltà visive che stanno sperimentando.

Spesso sono i genitori a cogliere per primi alcuni piccoli cambiamenti nel comportamento.

Attenzione se il bambino:



A CASA

- si avvicina molto alla TV;
- tiene libri, quaderni o tablet molto vicini agli occhi;
- assume posture insolite durante la lettura.



A SCUOLA

- fatica a vedere la lavagna;
- chiede di cambiare banco;
- si distrae o perde concentrazione durante le attività.



NEL QUOTIDIANO

- strizza spesso gli occhi;
- lamenta mal di testa o affaticamento visivo;
- sembra stancarsi facilmente durante le attività che richiedono di guardare da lontano.

Questi segnali non indicano necessariamente la presenza di miopia, ma rappresentano un buon motivo per programmare una visita oculistica e valutare la salute visiva del bambino.

GLI OCCHIALI TRADIZIONALI AIUTANO A VEDERE MEGLIO. MA BASTA DAVVERO?



Gli occhiali tradizionali (con lenti monofocali) sono fondamentali per correggere la miopia e permettere al bambino di vedere bene durante lo studio, il gioco e le attività quotidiane. Grazie alla correzione, può leggere la lavagna, seguire le lezioni, praticare sport e muoversi con maggiore sicurezza.

Nei bambini miopi, però, è importante distinguere tra due aspetti:

- correggere la vista, per garantire una visione nitida;
- monitorare la progressione della miopia, per verificare se il difetto visivo aumenta durante la crescita.

Un bambino può vedere bene con le lenti monofocali, e, allo stesso tempo, continuare a sviluppare una miopia più elevata. Per questo i controlli oculistici periodici sono fondamentali: permettono allo specialista di seguire l'evoluzione della miopia e valutare, quando indicato, il percorso più adatto.

IL PUNTO CHIAVE

Vedere bene con gli occhiali tradizionali è fondamentale. Nella miopia pediatrica è importante anche monitorarne la progressione durante la crescita.

1



CORREGGERE LA VISTA

Permette al bambino di vedere nitidamente da lontano e di svolgere con maggiore facilità le attività quotidiane.

2



MONITORARE LA PROGRESSIONE DELLA MIOPIA

Serve a verificare se il difetto visivo aumenta nel tempo e ad accompagnarne la gestione durante la crescita.

3



PERCHÉ E' IMPORTANTE?

Un bambino può vedere bene con le lenti monofocali, e, allo stesso tempo, continuare a sviluppare una miopia più elevata. I controlli periodici consentono allo specialista di seguirne l'evoluzione e valutare, quando indicato, il percorso più appropriato.

COSA SIGNIFICA CHE LA MIOPIA “PROGREDISCE”?



Si parla di progressione della miopia quando il difetto visivo aumenta nel tempo. Questo fenomeno è più frequente durante l'infanzia e l'adolescenza, quando l'occhio è ancora in fase di crescita.

La progressione non è uguale per tutti: in alcuni bambini la miopia tende a stabilizzarsi, mentre in altri può aumentare più rapidamente. Per questo motivo è importante che sia l'oculista a valutarne l'andamento, considerando l'età del bambino, la familiarità, il grado di miopia e la velocità con cui il difetto evolve.

L'obiettivo non è soltanto garantire una buona qualità della visione oggi, ma anche limitare, quando possibile, il raggiungimento di livelli elevati di miopia durante la crescita. Per questo, accanto alla correzione con gli occhiali, oggi lo specialista può valutare strategie specifiche per rallentarne la progressione nei bambini per cui siano indicate.

Se tra una visita e l'altra la gradazione cambia, il controllo oculistico permette di capire se si tratta di una variazione attesa o di una progressione che richiede un monitoraggio più attento.

UNA DOMANDA UTILE DA FARE ALLO SPECIALISTA

“La miopia di mio figlio è stabile
o sta progredendo?”

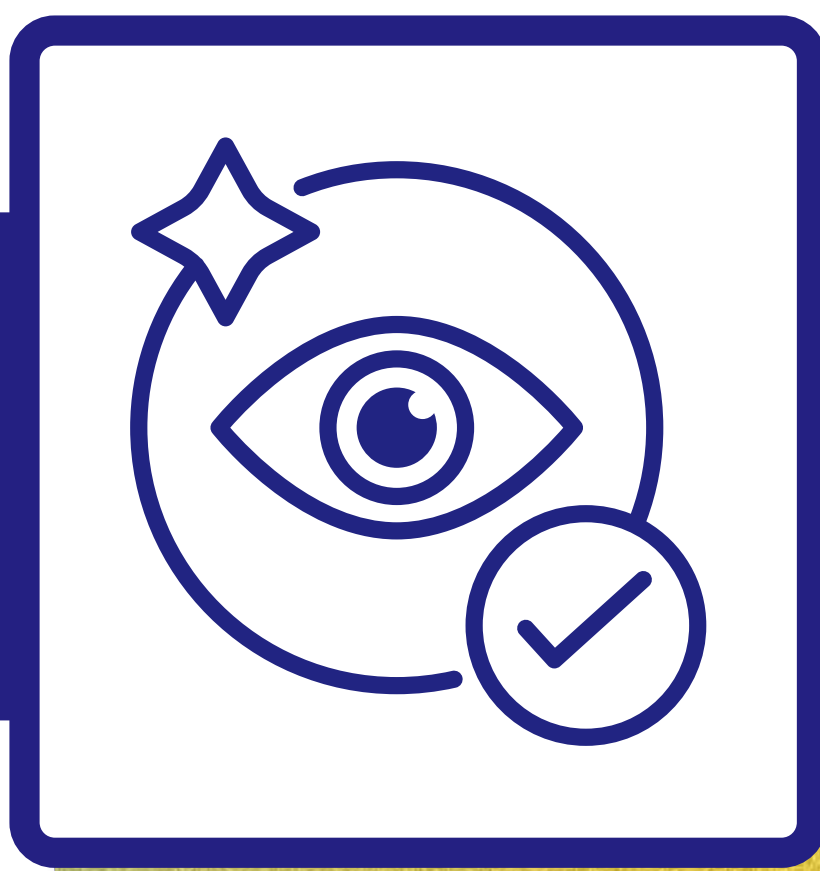
1



PRIMA VISITA

Lo specialista valuta il percorso di monitoraggio della miopia del bambino e identifica l'eventuale presenza di miopia o di altri difetti refrattivi.

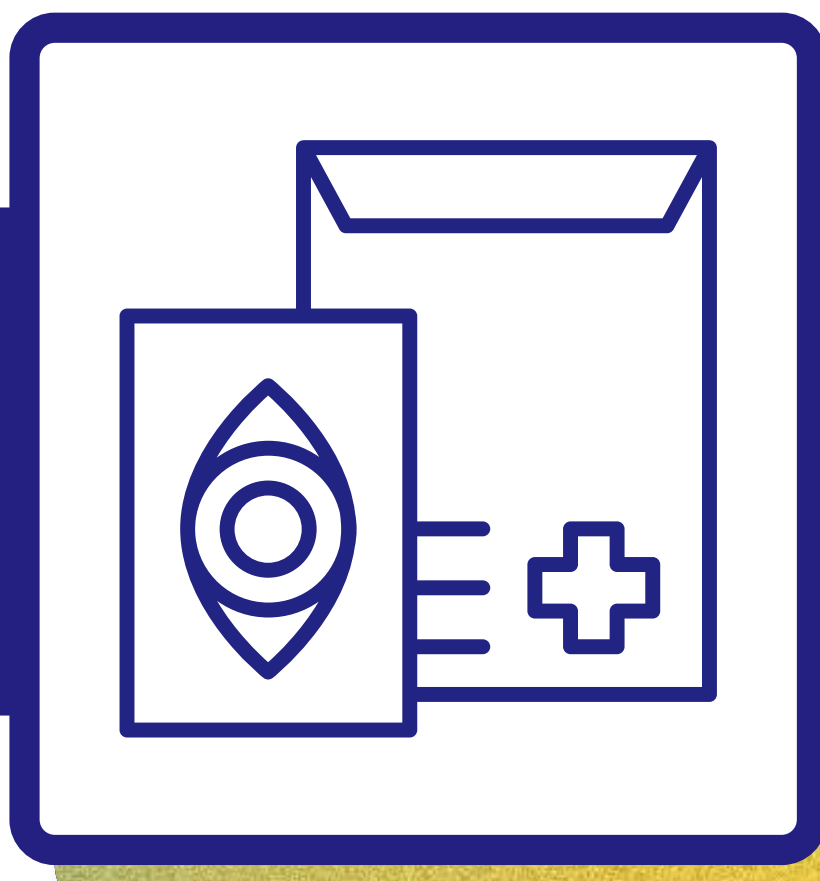
2



CORREZIONE DELLA VISTA

Se necessario, prescrive le lenti monofocali o altre soluzioni correttive per garantire una visione nitida.

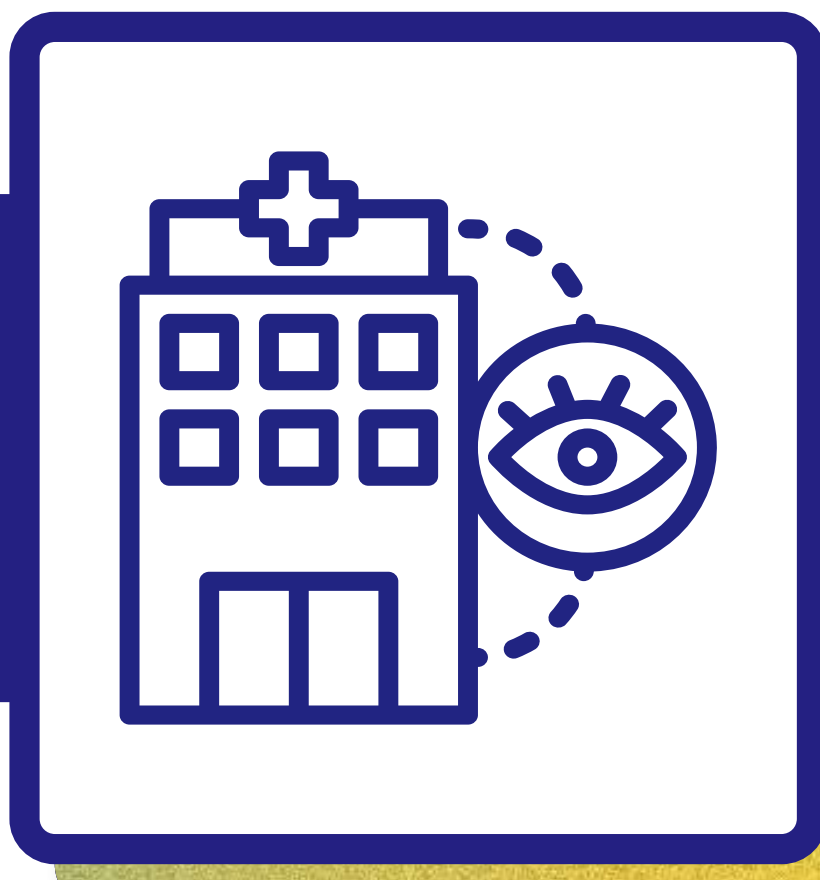
3



CONTROLLI PERIODICI

La vista viene rivalutata secondo la frequenza indicata dall'oculista.

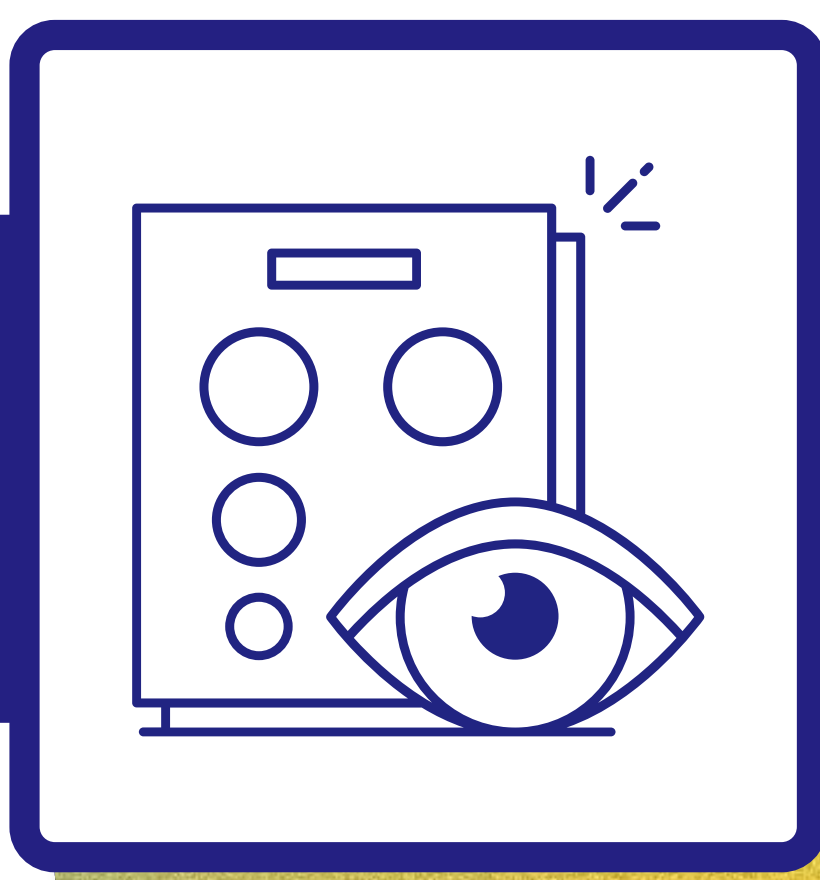
4



MONITORAGGIO DELLA PROGRESSIONE

Confrontando i risultati delle visite, lo specialista verifica se la miopia è stabile o se sta aumentando.

5



VALUTAZIONE PERSONALIZZATA

Quando la miopia è in progressione, lo specialista può valutare le strategie più appropriate per rallentarne l'evoluzione, in base alle caratteristiche del singolo bambino.

PERCHÉ ALCUNI BAMBINI HANNO UN RISCHIO MAGGIORE DI PROGRESSIONE?



La comparsa e la progressione della miopia dipendono da una combinazione di fattori. Alcuni non possono essere modificati, come la familiarità: se uno o entrambi i genitori sono miopi, il bambino presenta una maggiore probabilità di sviluppare miopia.

Altri fattori riguardano invece le abitudini quotidiane. Trascorrere molto tempo in attività da vicino e poco tempo all'aperto è stato associato dalla ricerca allo sviluppo e alla progressione della miopia.

Conoscere questi fattori aiuta i genitori a osservare meglio le abitudini del bambino e a confrontarsi con lo specialista.

FATTORI NON MODIFICABILI

- familiarità;
- comparsa della miopia in età precoce;
- grado di miopia già presente.

ABITUDINI QUOTIDIANE MODIFICABILI CHE FAVORISCONO LA SALUTE VISIVA

- trascorrere tempo all'aperto ogni giorno;
- fare pause durante le attività da vicino;
- mantenere una corretta distanza da libri e schermi;
- assicurare un'adeguata illuminazione degli ambienti e una corretta postura durante le attività da vicino.

PICCOLE ABITUDINI CHE FANNO BENE ALLA VISTA

Le buone abitudini quotidiane contribuiscono al benessere visivo dei bambini e accompagnano una corretta gestione della miopia.

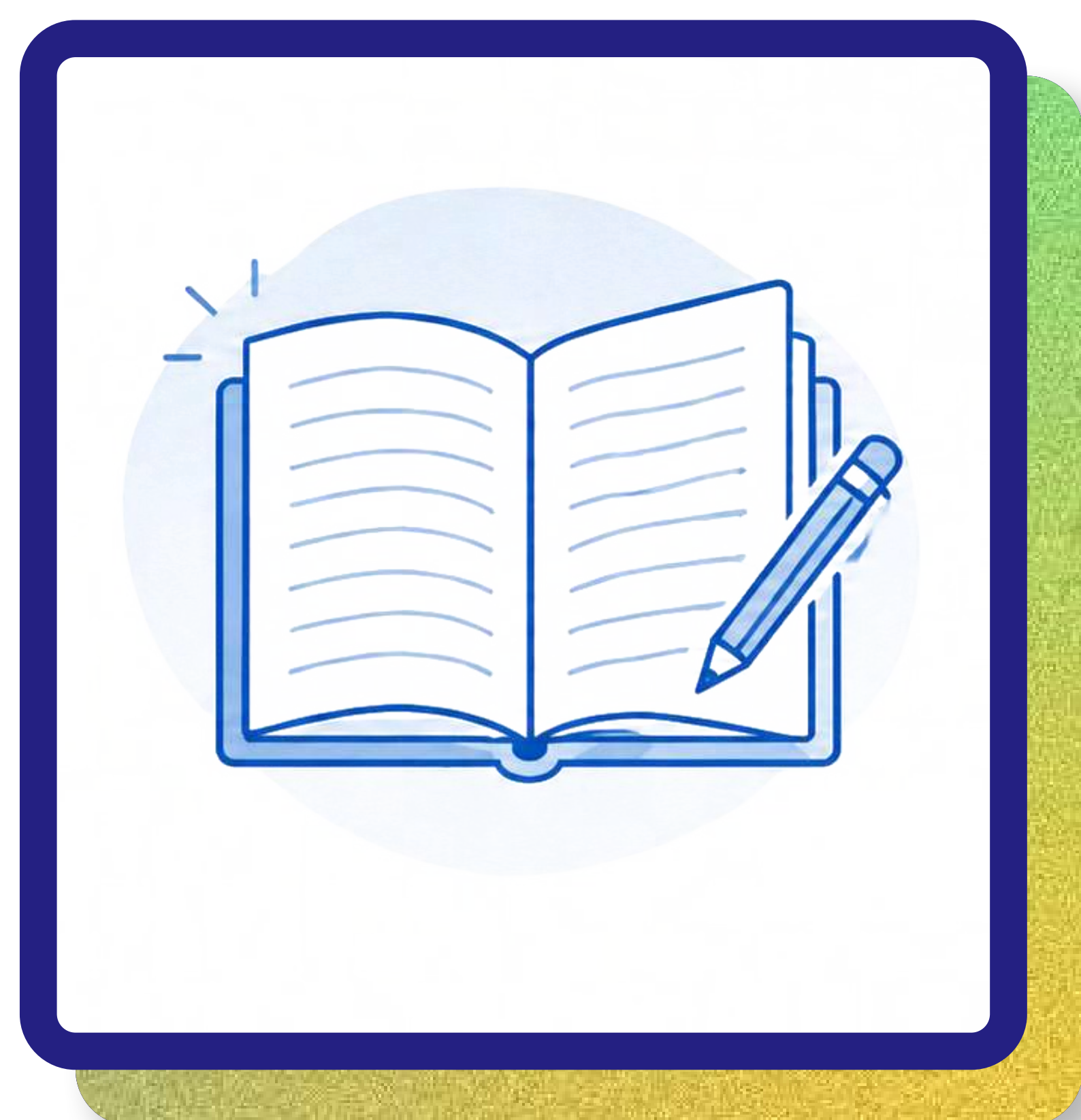
Consigli pratici

- Favorire il gioco e le attività all'aperto ogni giorno.
- Limitare sessioni molto lunghe e continuative davanti agli schermi.
- Fare pause regolari durante studio, lettura e compiti.
- Mantenere una distanza adeguata dai libri e dispositivi digitali.
- Garantire una buona illuminazione durante lo studio.
- Evitare di leggere o usare dispositivi al buio.
- Mantenere una postura corretta.
- Alternare attività da vicino e attività all'aperto.



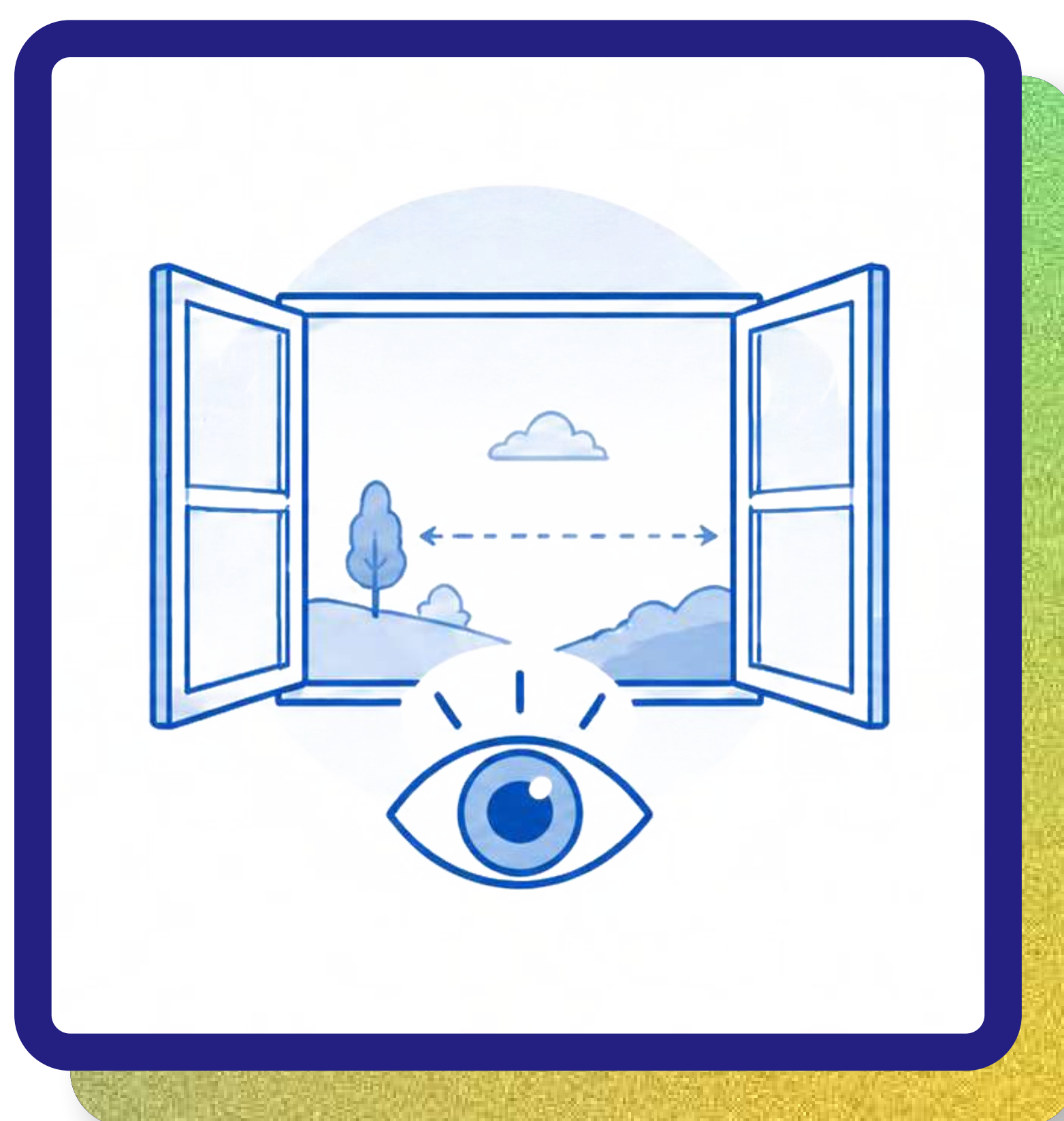
LA REGOLA 20:20:2:

Una regola una semplice abitudine che può aiutare i bambini a gestire meglio le attività da vicino è la regola 20:20:2



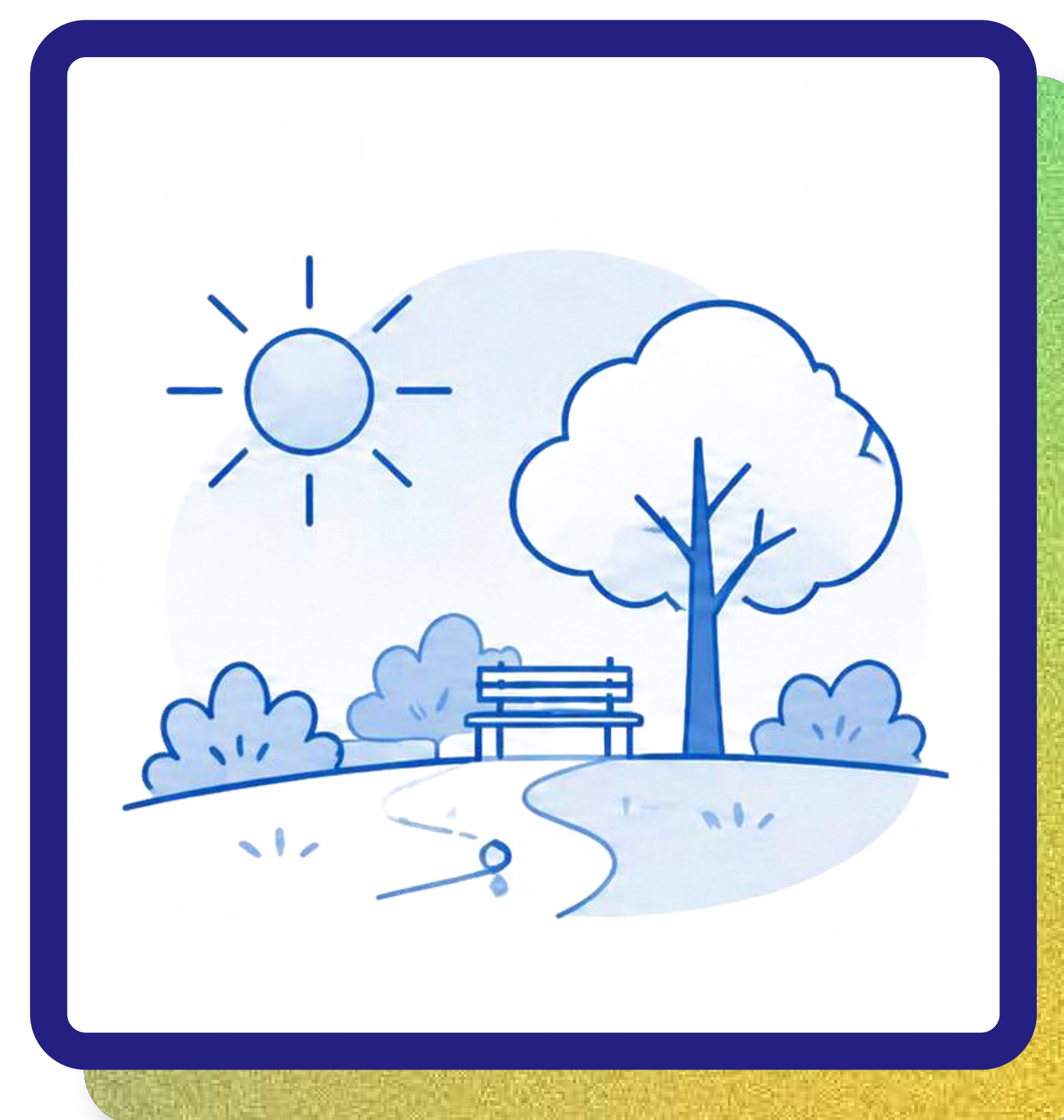
20 MINUTI

Dopo circa 20 minuti di lettura, studio o utilizzo di uno schermo.



20 SECONDI

è utile interrompere l'attività e guardare un punto lontano per almeno 20 secondi.



2 ORE

Quando possibile, è consigliabile trascorrere circa 2 ore al giorno all'aperto

La regola 20:20:2 è una strategia semplice da ricordare che aiuta ad alternare attività da vicino, pause visive e tempo trascorso all'aria aperta, favorendo una routine più equilibrata per la salute degli occhi.

CHECKLIST:
LA VISTA È PRONTA PER IL RIENTRO A SCUOLA?



Prima dell’inizio dell’anno scolastico può essere utile dedicare un momento a verificare la salute visiva del bambino.

	SI	NO
Il bambino ha effettuato una visita oculistica nell’ultimo anno?	☐	☐
La correzione delle lenti monofocali è aggiornata?	☐	☐
Dice di vedere bene alla lavagna?	☐	☐
Si avvicina molto a libri o schermi?	☐	☐
Strizza gli occhi quando guarda lontano?	☐	☐
Ha mal di testa o affaticamento visivo frequenti dopo scuola o compiti?	☐	☐
Trascorre del tempo all’aria aperta tempo all’aperto ogni giorno?	☐	☐
Fa pause regolari durante studio e uso dei dispositivi digitali?	☐	☐
Ci sono casi di miopia in famiglia?	☐	☐
Dall’ultima visita, la miopia è rimasta stabile oppure è peggiorata?	☐	☐

Se una o più risposte fanno sorgere un dubbio, è confrontati con l'oculista.



LE DOMANDE GIUSTE DA PORRE ALLO SPECIALISTA



La visita oculistica è il momento migliore per chiarire dubbi e capire come prendersi cura della la vista del bambino nel tempo.

DOMANDE SUGGERITE:



SULLA VISTA

- Mio figlio vede bene da lontano?
- La correzione attuale è adeguata?



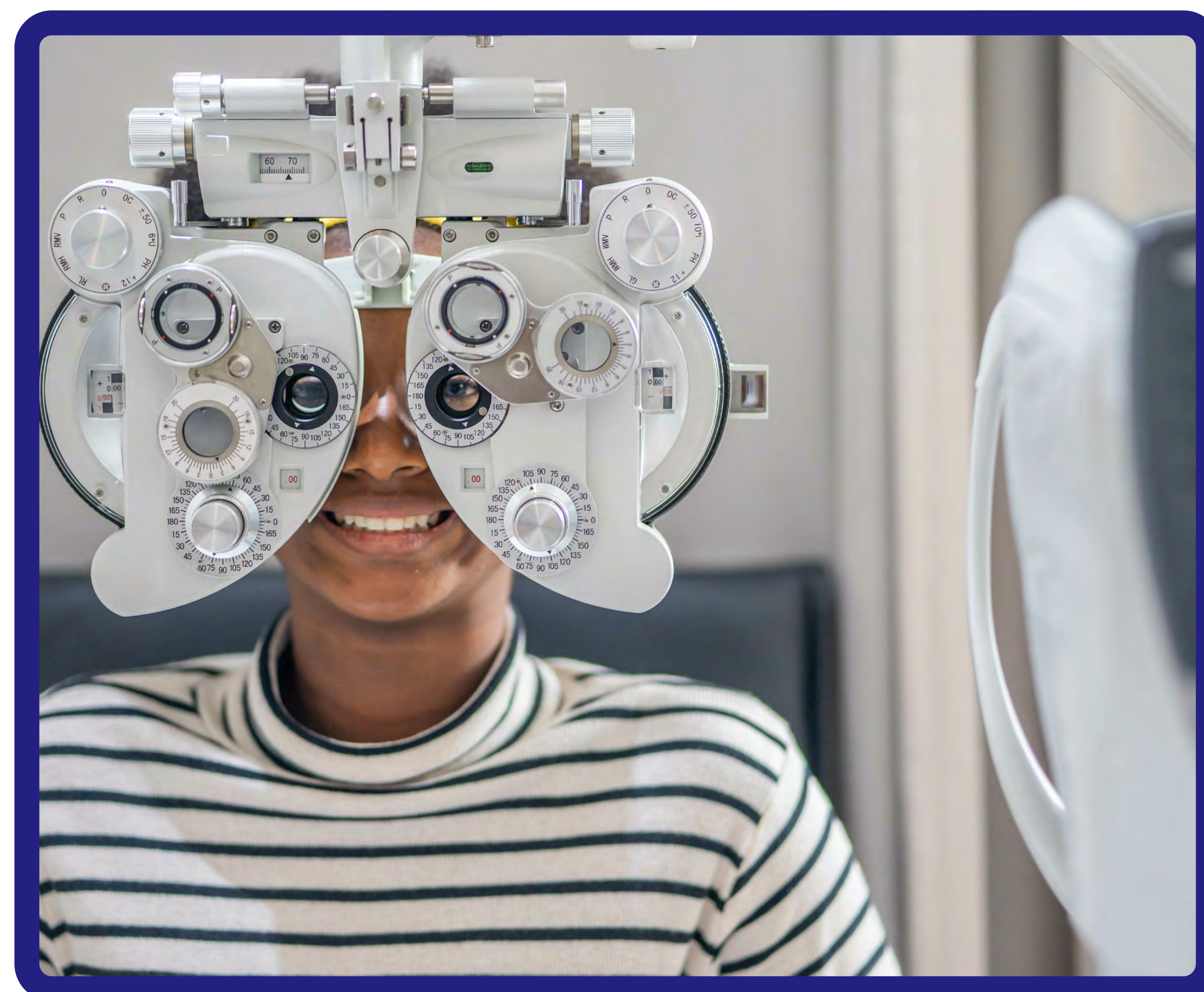
SULLA PROGRESSIONE

- La miopia è stabile o sta aumentando?
- Ogni quanto sono consigliati i controlli?



SULLE ABITUDINI

- Quanto tempo è consigliabile trascorrere all'aperto?
- Come gestire l'utilizzo dei dispositivi digitali, compiti e pause?



SULLA PROGRESSIONE

- Se la miopia sta progredendo, è opportuno valutare strategie per rallentarne la progressione?
- Qual è il percorso più adatto nel caso di mio figlio?

Ogni bambino è diverso. Per questo la gestione della miopia deve essere personalizzata e sempre valutata da uno specialista.

PROSSIMA VISITA OCULISTICA:

CORREZIONE AGGIORNATA:

ABITUDINI DA MIGLIORARE:

INDICAZIONI DELLO SPECIALISTA:

NOTE:

LA VISTA CRESCE CON LORO. IMPARIAMO A SEGUIRLA NEL TEMPO.



Il rientro a scuola è un'occasione per dedicare attenzione anche alla salute visiva.

Osservare i primi segnali, promuovere buone abitudini e programmare controlli periodici sono gesti semplici che aiutano ad accompagnare la crescita del bambino con maggiore consapevolezza.

La miopia pediatrica è una condizione frequente che può evolvere durante la crescita. Per questo è importante non limitarsi alla correzione della vista, ma monitorarne la progressione con controlli regolari e il supporto dello specialista. Riconoscerla precocemente e adottare buone abitudini visive significa accompagnare il bambino nella crescita con maggiore consapevolezza e limitare il rischio di raggiungere livelli elevati di miopia, associati a una maggiore probabilità di sviluppare alcune patologie oculari in età adulta.

Nella miopia pediatrica, infatti, non è importante solo vedere bene oggi: è altrettanto importante monitorare la progressione della miopia nel tempo e confrontarsi con lo specialista per individuare il percorso più appropriato per ogni bambino.

HAI DUBBI SULLA VISTA DI TUO FIGLIO O HAI NOTATO UN CAMBIAMENTO?

- Osserva i segnali.
- Annota le tue domande.
- Confrontati con l'oculista.

Questa guida ha finalità informativa e non sostituisce il parere del medico. In caso di dubbi sulla vista del bambino, è sempre consigliabile rivolgersi all'oculista.



Santen



P. by pazienti.it

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