

# La vista e l'apprendimento scolastico CORREGGERE LE POSIZIONI

di Vittorio Roncagli\*

\*Medico Optometrista, psicologo del Centro Visus Sport Vision - Cervia e componente del Comitato scientifico del Master in valutazione e rieducazione delle disfunzioni visuo-posturali dell'Università Sapienza di Roma, facoltà di Medicina e Chirurgia, dipartimento di Medicina Sperimentale

Facendo seguito agli articoli apparsi sui numeri precedenti, continua l'approfondimento della correlazione fra la vista e numerose altre componenti legate allo sviluppo del bambino e all'apprendimento scolastico. Come riportato nelle precedenti puntate di questa rubrica (pubblicate sui numeri di ottobre e novembre di 'Cervia, il giornale della città'), scoliosi, miopia, deficit di convergenza, disallineamento degli assi visivi (forie), ridotte abilità visive binoculari, sono solo alcuni degli aspetti più frequenti che si osservano nel corso dello sviluppo dei bambini e che si correlano con l'abitudine ad assumere abitudini posturali scorrette. Sono già stati suggeriti alcuni accorgimenti per evitare il radicarsi di abitudini scorrette. Ecco altri importanti suggerimenti pratici per migliorare il comportamento posturale dei bambini durante le attività sedentarie.

**1. Utilizzare un'illuminazione adeguata.** Nonostante l'elevata tecnologia raggiunta nelle illuminazioni domestiche e negli uffici, molte persone leggono in condizioni di illuminazione inadeguata, sia per la posizione della fonte luminosa che per l'intensità. Molte persone leggono a letto utilizzando solo la luce di una piccola lampadina da comodino che risulta quasi sempre insufficiente e posizionata in modo inadeguato.

• La stanza nella quale si legge o lavora deve avere un'illuminazione adeguata: l'intensità di illuminazione sul foglio di lettura deve essere circa tre volte superiore a quella dell'ambiente circostante. E' generalmente sconveniente leggere e scrivere utilizzando l'illuminazione principale del lampadario: la luce non arriva direttamente sul libro, la testa tende a fare ombra. Occorre utilizzare una fonte di illuminazione dedicata sul testo che si sta leggendo. Quando è possibile bisognerebbe utilizzare l'illuminazione naturale del sole semplicemente posizionando il tavolo di lettura a fianco di una finestra. Quando non è possibile occorre scegliere una lampada da tavolo possibilmente con il braccio snodabile in modo da poterla posizionare su un lato. Le lampade con lampadina alogena andrebbe evitata soprattutto con i bambini: producono una luce molto intensa a volte abbagliante, ricca di ultravioletti. La lampadina ideale è una semplice lampada a incandescenza da 70-80 Watt di colore bianco latte. Queste lampadine dimostrano di essere quelle che producono meno affaticamento visivo, non fanno riflesso quando i libri hanno le pagine lucide e non abbagliano.

**2. Mantenere una distanza e una posizione corretta davanti alla TV.** Moltissimi bambini tendono a posizionarsi molto vicino allo schermo televisivo. Alcuni geni-

tori credono che la distanza troppo ravvicinata sia un problema solo con le televisioni di vecchio tipo, ovvero con lo schermo catodico perché si crede che il problema sia solo quello delle emissioni di radiazioni dello schermo stesso. In realtà il problema è quello di un eccessivo affaticamento visivo e, se fin dall'infanzia il bambino si posiziona troppo vicino alla TV, successivamente tende a manifestare lo stesso comportamento anche con i videogiochi e durante la lettura. Altro aspetto è quello che quando i bambini trascorrono troppo tempo davanti alla TV assumono anche posizioni del corpo sbagliate. Questi atteggiamenti non sono casuali: i bambini sprofondano nei divani e assumono le posizioni che capita pertanto i genitori dovrebbero scoraggiarli e imporre comportamenti corretti.

• E' indispensabile che questa cattiva abitudine venga evitata fin dai primi anni di vita imponendo al bambino di mantenere una distanza di almeno due metri e mezzo dallo schermo.

**3. Impugnare la penna in modo corretto.** Alcuni decenni fa i bambini imparavano a scrivere con il pennino. Questo aveva un significativo impatto sul modo di impugnare la penna, sulla calligrafia e sulla qualità e velocità della scrittura, ma soprattutto il pennino non lasciava molto spazio a posizioni sbagliate della mano e abituava i bambini a posizionare la mano, il braccio e la spalla in modo corretto. Con l'introduzione della penna a sfera nel-

l'infanzia e nelle classi elementari si è assistito a un progressivo peggioramento di questo tipo di educazione visuo-posturale. I bambini sono lasciati liberi di scegliere come scrivere ma senza educazione a farlo in modo corretto. E' sorprendente come la scorretta impugnatura della penna provoca una catena di adattamenti posturali scorretti: il bambino scrive utilizzando il polso o addirittura il gomito, posiziona le spalle in modo asimmetrico, inclina la testa e spesso inclina in modo appariscente anche il foglio sul quale sta scrivendo.

E' indispensabile che ai bambini venga insegnato ad impugnare correttamente la penna anche utilizzando alcuni semplici metodi. Da molti anni in commercio esistono tanti tipi diversi di 'pencil grip', accessori di gomma di forma triangolare nei quali viene infilata la penna o la matita. Grazie alla loro forma triangolare, i 'pencil grip' impongono al bambino di impugnare la penna in modo corretto utilizzando le tre dita: pollice, indice e medio. Considerata l'enorme importanza di questo aspetto alcune grandi aziende, come per esempio la *Staedler*, producono anche matite e penne a fusto triangolare-prismatico con spessore maggiorato al fine di facilitare l'impugnatura corretta e ridurre la pressione esercitata dal bambino sulla penna.

Nelle immagini, posizione scorretta di fronte al computer, posizione corretta sui banchi di scuola e accorgimenti da adottare per evitare problemi alla vista.

