

VITTORIO RONCAGLI • VANIA GALBUCCI



PRENDITI CURA DELLA VISTA del tuo bambino

POSIZIONI CORRETTE
E BENESSERE VISIVO
PER FAVORIRE UN MIGLIORE
APPRENDIMENTO



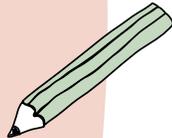
CON
ESERCIZI
PRATICI
ILLUSTRATI



PREMESSA



Questo libro è scritto per gli adulti e per i bambini, anche quelli che hanno disturbi nella lettura o qualche problema di dislessia. Scoprirai che abbiamo usato due caratteri tipografici diversi: uno per il testo del libro e l'altro per le spiegazioni degli esercizi. Quello degli esercizi, rivolto anche ai bambini, si chiama OpenDyslexic, ed è un carattere **opensource** creato e pensato con la collaborazione di lettori dislessici: noterai che le lettere sono più "pesanti" verso il basso, per aiutare il cervello a non vederle ruotate.

Ma non è finita! Ogni volta che nel libro troverai questo simbolo:  è un invito a colorare il disegno o l'illustrazione corrispondente, per allenarti fin da subito a una buona postura e a una corretta impugnatura.

Buona lettura e buona postura a tutti!





INTRODUZIONE



In questo manuale sul legame tra visione, postura e apprendimento nei bambini forniremo ai genitori e agli insegnanti alcune indicazioni, suggerimenti pratici ed esercizi per migliorarne il comportamento posturale durante le attività sedentarie, in modo piacevole e in collaborazione con il bambino stesso.

►►► Perché è necessario questo manuale?

Negli ultimi 20-30 anni si è assistito a un rapido aumento dei problemi visivi e dei problemi posturali nei bambini e negli adolescenti.

Oltre il 25% dei bambini e degli adolescenti utilizza occhiali ed è stato stimato che oltre il 40% dei minori abbia comportamenti posturali anomali.

Le motivazioni sono molteplici e sono numerose anche le figure professionali coinvolte nella valutazione e nel trattamento di tali problemi.

I costi economici sono rilevanti e perlopiù a carico delle famiglie, con conseguenti ripercussioni sociali e culturali.

►►► Che cosa c'entra La postura con La vista?

I problemi visivi e i comportamenti posturali sono fortemente correlati. Molti comportamenti posturali scorretti (postura asimmetrica e/o eccessivamente ravvicinata durante lettura e scrittura, impugnatura della penna, postura davanti al computer ecc.) sono causa di disturbi visivi e sintomi di vario tipo.

Al tempo stesso, la presenza di alcuni problemi visivi predispone e induce a comportamenti posturali indesiderati.

Entrambi interferiscono con la predisposizione e la motivazione a mantenere un livello di attenzione adeguato all'apprendimento scolastico.





INDICE

Premessa.....	5
Introduzione.....	7
Perché è necessario questo manuale?.....	7
Che cosa c'entra La postura con La vista?.....	7
▶▶▶ L'IMPORTANZA DELL'EDUCAZIONE ALLA VISIONE E ALLA POSTURA.....	9
Cos'è La postura?.....	10
L'ABC di una buona postura da seduti.....	13
L'inclinazione del piano di lavoro per Lettura e scrittura.....	13
Quantità e qualità dell'illuminazione.....	15
Le indicazioni di base per un'illuminazione corretta.....	16
L'importanza dell'impugnatura.....	17
Ti sei mai fatto queste domande?.....	20
Che importanza riveste La visione per L'essere umano?.....	20
Che differenza c'è fra "vista" e "visione"?.....	20
Che correlazione esiste fra visione e postura?.....	23
Il fatto che La visione supporti qualsiasi postura implica conseguenze?.....	24
Quando deve iniziare L'educazione alla visione e alla postura?.....	25
Chi deve insegnare L'educazione alla visione?.....	26

Perché molti problemi posturali hanno origine durante le attività scolastiche?	26
Vista e apprendimento	27
Disgrafia? Dislessia? O disturbi legati alla motricità-oculare e visuo-spaziale?	27
La scrittura e lo spazio	31
Tradurre la difficoltà del bambino basandosi sull'osservazione del corpo	31
La percezione dello spazio e del corpo	32
I disturbi di apprendimento e la fatica di apprendere	33
La partenza e l'arrivo, l'inizio e la fine	36
Le linee, lo spazio e la scrittura	39
Esercizi di esplorazione dello spazio	43
Esercizio 1. Il sentiero (partenza e fine)	44
Esercizio 2. Di qua e di là	45
Esercizio 3. È arrivata la banda!	46
L'uso dello spazio che aiuta l'apprendimento	47
Dominanza visiva crociata	48
... e l'importanza della rieducazione	49

▶▶▶ LE 7 BUONE ABITUDINI PER EVITARE DISTURBI E AFFATICAMENTI VISIVI.....	51
1. Utilizzare una distanza adeguata per le attività visive da vicino.....	52
2. Mantenere una postura adeguata.....	54
3. Ottenere l'inclinazione ottimale del piano di lettura e scrittura.....	55
4. Utilizzare un'illuminazione adeguata.....	55
5. Mantenere una distanza e una posizione corrette davanti alla TV.....	56
6. Impugnare la penna in modo corretto.....	56
7. Effettuare soste periodiche.....	57
▶▶▶ L'IMPORTANZA DELL'AMBIENTE NELLA CRESCITA DEL BAMBINO.....	59
Promuovere la manualità.....	60
Attività per il nido d'infanzia, la scuola dell'infanzia e la scuola primaria.....	61
Coordinazione segmentaria e oculomotricità.....	66
Aggiustamento e interiorizzazione del gesto grafico.....	70
Corpo subito, corpo vissuto, corpo percepito, corpo rappresentato.....	71
La motricità, base della manualità.....	71
Dalla motricità globale a quella fine: quale importanza ha la vista?.....	72
Prensione, impugnatura e aggiustamenti spaziali.....	75
Movimenti saccadici, oculomotricità e gesto grafico orientato.....	78
Dal gesto grafico al gesto grafico orientato.....	81
La scrittura.....	82

▶▶▶ COME IMPUGNARE LA PENNA	85
Attenzione al percorso... e non al processo	86
Insegnare L'autonomia.....	88
Le impugnature sbagliate più frequenti	89
Impugnatura a presa alta	90
Impugnatura al centro della penna o matita.....	90
Impugnatura sulla mina o punta della biro	91
E L'impugnatura corretta...?	92
Che cosa proporre per trovare o ritrovare un'impugnatura armonica.....	92
▶▶▶ ESERCIZI PER APPRENDERE UNA CORRETTA IMPUGNATURA	95
Torsione del polso e aggiustamento nell'impugnatura della matita	96
Giochi di dissociazione con Le dita.....	97
Opposizione delle dita al pollice	97
IL Lancio della biglia.....	98
Coordinazione delle dita.....	99
Disegniamo un po'!.....	100
CONCLUSIONI	110
RINGRAZIAMENTI	111
BIBLIOGRAFIA.....	111
GLI AUTORI	112

VITTORIO RONCAGLI • VANIA GALBUCCI

PRENDITI CURA DELLA VISTA del tuo bambino

**Lo sapevate che esiste una correlazione
tra i problemi visivi dei bambini e la loro postura?**

**Quanto incide sulla vista il modo in cui vengono utilizzati
libri, quaderni e matite nei primi anni di scuola?**

Un pratico manuale rivolto a genitori, insegnanti, educatori e – ovviamente – anche ai bambini, per scoprire come **prevenire i difetti visivi giocando, disegnando e colorando** insieme!

Vittorio Roncagli e Vania Galbucci spiegano inoltre l'**importanza** di adottare una **postura adeguata**, utilizzare un'**illuminazione adatta** alle proprie esigenze, **impugnare la penna in modo corretto** e mantenere la **giusta distanza** e posizione **davanti a uno schermo**.

Il libro è **arricchito da illustrazioni** per facilitare l'esecuzione degli esercizi e da numerosi **disegni da colorare**, per iniziare fin da subito a mettere in pratica i consigli.

VITTORIO RONCAGLI è ottico, optometrista e psicologo, specializzato in *Terapia del Comportamento e Posturologia*. È uno dei nomi più celebri del *Visual Training italiano*, nonché docente di *Scienze Visive nel Master in Posturologia dell'Università La Sapienza di Roma* e punto di riferimento internazionale per la *visione legata allo sport*. Vive e lavora a Cervia (RA).

VANIA GALBUCCI è *psicomotricista funzionale* e da anni lavora presso nidi d'infanzia, scuole dell'infanzia, scuole primarie e medie secondarie con progetti *psicomotori funzionali di prevenzione*. Si occupa inoltre di percorsi di recupero per bambini affetti da disturbi dello spettro autistico con difficoltà legate a *dislessia e disortografia*. Vive e lavora a Cesena (FC).

ISBN: 978-8893198943



9 788893 198943

€ 14,90



GRUPPO MACRO

BENESSERE E CONOSCENZA DAL 1987

www.gruppomacro.com