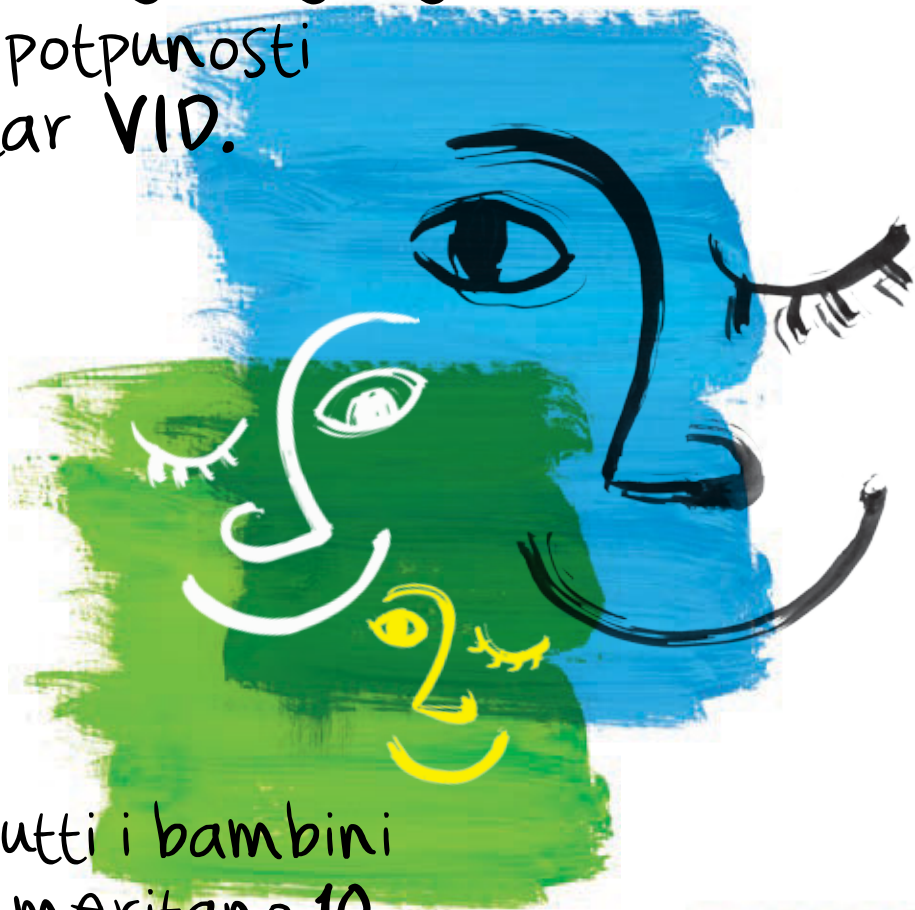


Sva DJECA
zaslužuju najbolje.
I u potpunosti
oštar VID.



Tutti i bambini
si meritano 10.
Decimi.



I bambini cominciano prestissimo a sviluppare i 5 sensi: per esempio cominciano già a percepire i suoni nella pancia della mamma. Il tatto, il gusto e l'olfatto invece si svilupperanno man mano che il piccolo cresce e fa esperienza. Al momento della nascita, l'apparato visivo è già formato, ma non ha ancora fatto esperienza e, nelle prime settimane di vita, sono necessari giochi molto colorati e contrastati per attrarre l'attenzione dei bambini. I piccoli sono particolarmente interessati ai volti, da cui arriva anche la voce, ma non riescono a fissare lo sguardo negli occhi dell'altra persona e osservano i contorni più contrastati, come l'attaccatura dei capelli o la barba del papà o la montatura degli occhiali!

I CINQUE SENSI SONO FONDAMENTALI PER VIVERE BENE LA VITA.

Il senso più importante è forse la vista che accompagna e supporta le varie fasi dello sviluppo psicomotorio. I differenti aspetti della funzione visiva (acuità, campo visivo ecc.) maturano progressivamente man mano che il bambino impara ad afferrare e a muoversi nell'ambiente; se la vista non matura in maniera corretta, anche la rapidità di sviluppo motorio e cognitivo del bambino ne risente. Più dell'80% delle informazioni che giunge al cervello passa dagli occhi, per questo è importante la prevenzione delle malattie oculari, soprattutto in tenera età. Questa pubblicazione è dedicata ai genitori e ai loro piccoli: leggendo insieme le pagine successive ed eseguendo un simpatico gioco-test, si potrà eventualmente valutare se è opportuno fare qualche ulteriore approfondimento. Buon divertimento!

**COMINCIA UN VIAGGIO ALLA SCOPERTA DEI 5 SENSI:
UN'ESPERIENZA TUTTA DA GUARDARE, TOCCARE,
ANNUSARE, ASSAPORARE, ASCOLTARE.**

**I contenuti scientifici sono a cura del Polo Nazionale di servizi e ricerca
per la prevenzione della cecità e la riabilitazione visiva
www.iapb.it/polonazionale**



Vivere la vita,
in tutti i sensi.



Djeca vrlo rano počinju razvijati svih 5 osjetila: na primjer, u majčinom trbuhu već počinju doživljavati zvukove. S druge strane, dodir, okus i miris se postepeno razvijaju dok dijete raste i stječe iskustva. Pri rođenju je vid već oblikovan, ali dijete još nije steklo iskustvo, te su, u prvim tjednima života, potrebne vrlo šarene i kontrastne igračke kako bi privukle pažnju djeteta. Pozornost bebe posebno privlači lice iz kojega izlazi i zvuk, ali one nisu u stanju fiksirati pogled u oči druge osobe, već promatraju kontrastne konture, kao što je početak rasta kose na čelu, očeva brada ili okvir naočala!

PET OSJETILA SU TEMELJ ZA DOBAR ŽIVOT.

Najvažniji osjet je možda vid jer prati i podržava razne faze psihomotornog razvoja djeteta. Razni aspekti funkcije vida (oštrina, vidno polje, itd.) postupno sazrijevaju dok dijete uči shvaćati i kretati se u okolini; ako se vid ne razvija ispravno, patit će i brzina motoričkog i kognitivnog razvoja djeteta. Više od 80% informacija koje dolaze u mozak prolaze kroz oči. Stoga je važno spriječiti bolesti oka, posebice u ranoj dobi.

Ovo izdanje namijenjeno je roditeljima i njihovoj djeci: zajedničkim čitanjem sljedećih stranica i uz simpatičnu igru-test moguće je procijeniti je li potrebno daljnje istraživanje. Zabavite se!

**ZAPOČINJE PUT KA OTKRIĆU 5 OSJETILA:
ISKUSTVO KOJE TREBATE VIDJETI,
DODIRNUTI, POMIRISATI, OKUSITI, ČUTI.**

Znanstveni sadržaj uredio
Nacionalni centar za usluge i istraživanja
sprečavanja sljepoće i rehabilitacije vida
www.iapb.it/polonazionale




Živjeti život
svim osjetilima.



VID JE
VELIKI DAR...


LA VISTA
È UN GRANDE
DONO...





...TVOJA
SUPERMOĆ!!!

... IL TUO
SUPER-
POTERE!!!







RUKOM
DODIRUJEŠ ...

IL TATTO TI DÀ
UNA MANO...





Lopta
Pallone



Bicikl

Bicioletta



Computer
Računalo



Balerina

Ballerina

KAKO BI
OTKRIO
SVIJET.

A SCOPRIRE
IL MONDO.



Automobil

Automobile



Piramida

Piramide



Njam!

Njam!

Gnam!

Gnam!

Zadovoljstvo...



Un piacere ...

koje treba

okusiti!



tutto da

gustare!



Kako nas ne bi
dočkala
iznenadenja...

Per non avere
Sorprese...







POTREBAN JE NOS!

ŠNJUF,
ŠNJUF...

CI VUOLE
NASO!

SNIFF
SNIFF...

ZA NEKOGA
JE SAMO
BUKA!!!

PER QUALCUNO
È SOLO
RUMORE!!!



"Bum"

"Bum"

"Bum"

"Bum"

ZA TEBE JE
TO TVOJA...

...OMILJENA
GLAZBA!!!

PER TE È
LA TUA MUSICA...

...PREFERITA!!!



I test di precisione Visuomotoria

Sono dei semplici test che ti consentiranno di fare una prima valutazione di come il bambino utilizza la vista per coordinare il movimento della mano con la penna.

I test sono indicati per bambini dai 5 ai 12 anni e vanno eseguiti tutti e due nel seguente modo: con una penna il bambino deve percorrere il tracciato, senza saltare le caselle.

Il tempo massimo per tracciare ciascun percorso è di 180 secondi.

Il punteggio totale dovrà essere calcolato così: tempo totale di percorrenza del tracciato (in secondi) più numero di caselle saltate quando il bambino esce con la penna dal percorso.

Calcolo del punteggio:

- per i bambini tra i 5 e i 6 anni il punteggio massimo deve essere inferiore a 270 (per ciascun test);
- per quelli dai 7 ai 12 anni deve essere inferiore a 215 (per ciascun test).

Caro genitore, il risultato del test non è indicativo di una malattia, ma deve solo farti riflettere sull'importanza della vista e su quanto la prevenzione sia fondamentale per preservarla attraverso una semplice visita dal tuo oculista.

Naturalmente i test per la prevenzione delle malattie oculari non sono difficili o impegnativi.

ISPITIVANJA VIZUOMOTORIČKE PRECIZNOSTI

Radi se o jednostavnim testovima koji će vam omogućiti prvu procjenu kako dijete koristi vid za koordinaciju pokreta ruke kemijskom olovkom.

Testovi su namijenjeni djeci od 5 do 12 godina, a oba se odvijaju na sljedeći način: dijete kemijskom mora proći stazu bez preskakanja kućica.

Maksimalno vrijeme za prelazak svake staze je 180 sekundi.

Ukupno rezultat zbraja se na sljedeći način: ukupno vrijeme potrošeno za prelaz staze (u sekundama) i broj preskočenih kućica koji se zbraja kada dijete kemijskom izađe sa staze.

Izračunavanje bodova:

- za djecu od 5 do 6 godina maksimalni rezultat mora biti manji od 270 (za pojedini test);
- za djecu od 7 do 12 godina maksimalni rezultat mora biti manji od 215 (za pojedini test).

Dragi roditelji,

Rezultati ispitivanja nisu pokazatelji bolesti, već vas moraju potaknuti na razmišljanje o važnosti vida i koliko je prevencija važna za održavanje zdravoga vida jednostavnim pregledom kod okulista.

Naravno, testovi za prevenciju bolesti oka nisu teški niti zahtjevni.

A volte sembra
quasi di fare
un gioco!

Ponekad
izgledaju
poput igre!



Vuoi
provare?

Želiš li
probat i?



START



PARTENZA

Test di Precisione Visuomotoria



Ispitivanja
VIZUOMOTORIČKE
preciznosti





CILJ

ARRIVO

Percorso
"Facile"

'Lagana
Staza'



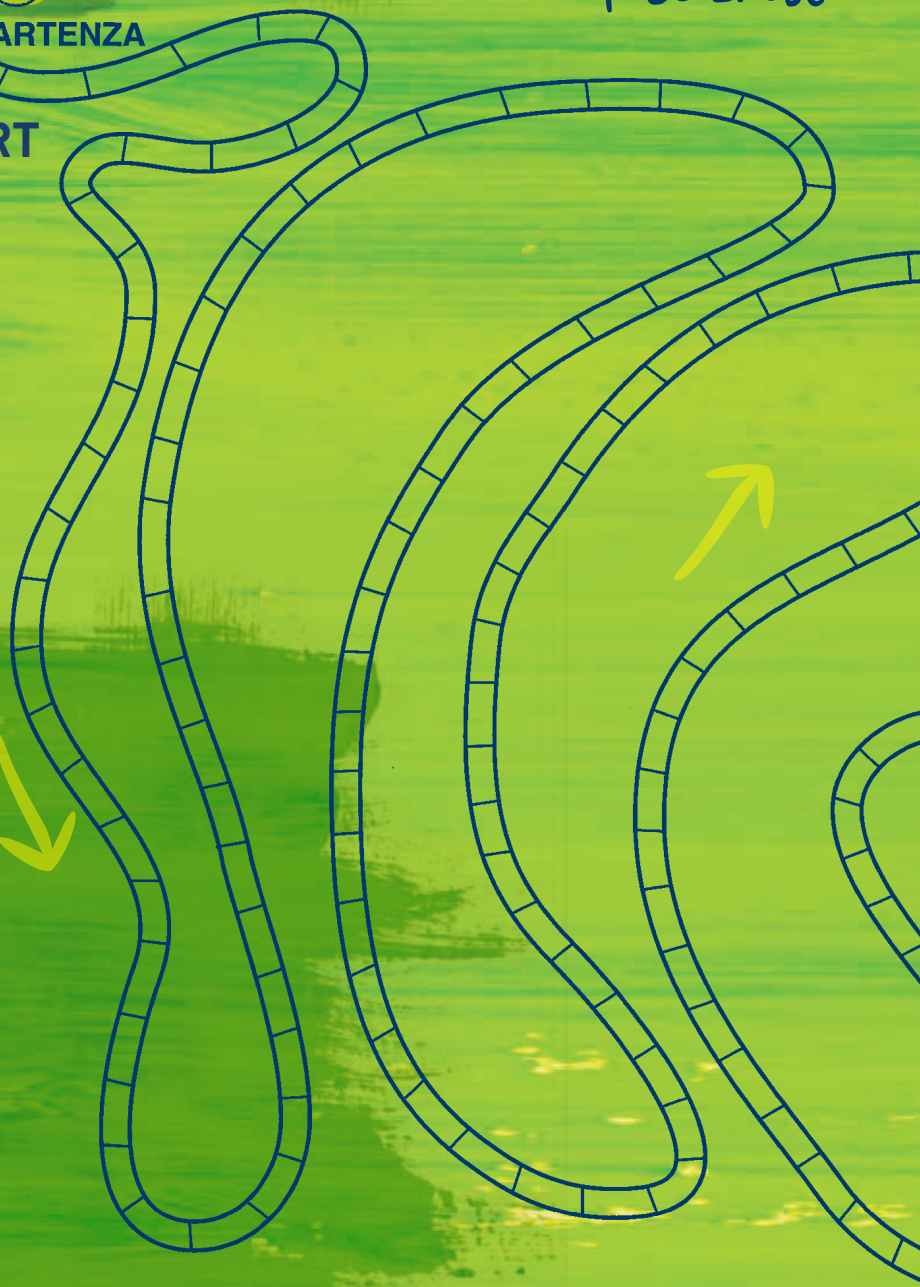
Test di Precisione Visuomotoria



Ispitivanja **VIZUOMOTORIČKE**
preciznosti

PARTENZA

START



ARRIVO
CILJ



Percorso
"Impegnativo"



'Zahtjevna
staza'



QUANDO FARE LA PRIMA VISITA DALL'OCULISTA?

È bene effettuare una visita oculistica entro i 3 anni, anche se non ci sono disturbi particolari, per ricercare eventuali difetti della vista (ipermetropia, astigmatismo, miopia), alterazioni della motilità oculare (strabismo, così detto "occhio storto"), e soprattutto l'ambliopia (così detto "occhio pigro") che è la causa più frequente di riduzione visiva nei bambini, ma se trattata precocemente può essere risolta con successo in quasi tutti i casi.

Il periodo che va dalla nascita ai 3 anni è decisivo per uno sviluppo ottimale dell'occhio. È fondamentale valutare i bambini a questa età perché il sistema visivo è ancora molto "plastico", il che significa che, se necessario, con trattamenti appropriati, si può favorire un corretto sviluppo della funzione visiva. In seguito per tutti i bambini è indispensabile una visita oculistica a 5-6 anni, quando sono in grado di collaborare pienamente.

QUALI SONO I CAMPANELLI D'ALLARME CHE RICHIEDONO UNA VISITA OCULISTICA?

Mal di testa, occhi rossi, eccessivo fastidio alla luce, lacrimazione, bruciore oculare, annebbiamenti della vista, atteggiamenti posturali scorretti (testa e corpo molto ricurvi sul banco, foglio su cui il bambino scrive messo in maniera obliqua, penna impugnata con troppa forza), scarso rendimento a scuola e difficoltà di concentrazione sono tutti segnali che richiedono l'intervento dell'oculista. In questo compito di "vigilanza" genitori, nonni e insegnanti hanno un ruolo chiave.

QUALI SONO I DIFETTI DELLA VISTA PIÙ FREQUENTI?

L'**ipermetropia** rende difficile soprattutto la visione degli oggetti vicini e il bambino può avere difficoltà a concentrarsi, soffrire di bruciore agli occhi e mal di testa. I **bambini miopi**, al contrario, vedono male gli oggetti lontani, per cui a scuola strizzano gli occhi per vedere la lavagna e a casa si avvicinano troppo alla TV. L'**astigmatismo**, invece, è un difetto della vista che fa vedere gli oggetti sfocati. **Per tutti questi difetti della vista la soluzione sta in un paio di occhiali prescritti dall'oculista.**

I CONSIGLI PER VEDERCI SEMPRE CHIARO:

La scrittura e la lettura

È importante mantenere una distanza di almeno 30 cm dal foglio, tenere la schiena dritta e impugnare bene la penna.

L'illuminazione

La stanza dove ci troviamo va sempre ben illuminata, anche quando nostro figlio gioca o studia. Quando fa i compiti va utilizzata anche una lampada da tavolo per illuminare bene il libro, il quaderno o l'album da disegno.

Il computer

È sufficiente che lo schermo del PC si trovi ad almeno 1 metro dalla finestra e dai muri della stanza. Per non stancare troppo gli occhi è necessario fare ogni tanto delle pause.

La televisione

Per vedere bene la TV dobbiamo stare ad almeno 3 metri di distanza. La stanza non deve essere totalmente al buio e ricordiamoci di non trascorrere troppe ore davanti allo schermo.

L'alimentazione

Per la salute dei nostri occhi è importante un'alimentazione ricca di frutta e verdure fresche che contengono tutte le vitamine (A, B, C, E) necessarie alla nostra vista. Sono consigliati anche cibi con proteine come la carne, il pesce, i legumi e il formaggio.

La pulizia

È buona abitudine lavarsi il viso ogni mattina e, soprattutto, non stropicciarsi gli occhi con le mani sporche.

Gli occhiali

Sono gli strumenti più preziosi per i nostri occhi. Se consigliati dall'oculista si rivelano indispensabili per non danneggiare le nostre capacità visive.

Il sole

Non bisogna mai guardare direttamente il sole e quando ci troviamo al mare, in montagna o sulla neve possiamo usare occhiali con lenti scure che proteggono i nostri occhi dai raggi ultravioletti, potenzialmente dannosi per la vista.

Attenzione agli occhiali da sole di bassa qualità: sforzano inutilmente la vista e non proteggono gli occhi dai danni dei raggi del sole. Meglio scegliere sempre un buon paio di occhiali con filtri UV capaci di assorbire le componenti dannose della luce solare.



KADA OTIĆI NA PRVI PREGLED KOD OKULISTA?

U prve 3 godine djetetova života bilo bi dobro otići na pregled okulistu čak i ako ne postoje posebni poremećaji kako bi se utvrdili bilo kakvi nedostaci (dalekovidnost, astigmatizam, kratkovidnost), promjene u pokretljivosti oka (strabizam, tzv. razrokost), a posebice ambliopija (tzv. slabovidnost) koja je najčešći uzrok lošeg vida kod djece, ali ako se liječi na vrijeme, u većini slučajeva se uspješno rješava. Razdoblje od samog rođenja do treće godine života ključno je za optimalan razvoj oka. U toj dobi vrlo važno procijeniti stanje jer je vid tada još uvijek vrlo 'plastičan', što znači da je, po potrebi, uz odgovarajuće liječenje, moguće pridonijeti ispravnom razvoju funkcije vida. Nakon toga je neophodan pregled okulista u dobi od 5-6 godina, kada su djeca u mogućnosti potpuno surađivati.

KOJI SU ZNAKOVI ZA UZBUNU KOJI ZAHTIJEVAJU PREGLED OKULISTA?

Glavobolja, crvene oči, pretjerana osjetljivost na svjetlo, suzenje očiju, peckanje očiju, zamagljeni vid, nepravilno držanje (nakrivljena glava i vrat za klupom, papir na kojem dijete piše postavljen ukoso, kemijska koja se drži presnažno), loš uspjeh u školi i poteškoće s koncentracijom znakovi su koji zahtijevaju posjet okulistu. Roditelji, djedovi i bake, te učitelji u ovom zadatku 'nadgledanja' imaju ključnu ulogu.

KOJI SU NAJČEŠĆI POREMEĆAJI VIDA?

Dalekovidna djeca teško vide predmete koji im se nalaze blizu, a mogu imati poteškoća s koncentracijom, patiti od peckanja očiju i glavobolje. S druge strane, **kratkovidna** djeca loše vide udaljenje predmete zbog čega u školi škilje kako bi vidjeli ploču, a kod kuće se previše približavaju televizoru. **Astigmatizam** je pak poremećaj vida kod kojeg oni predmete vide mutno. **Za sve ove poremećaje** vida rješenje se nalazi u **naočalama koje propisuje okulist -OFTALMOLOG.**

SAVJETI KAKO BI U VIJEK JASNO VIDJELI:

Pisanje i čitanje

Važno je održavati udaljenost od najmanje 30 cm od papira, držati ravna leđa i ispravno držati kemijsku olovku.

Rasvjeta

Soba u kojoj se nalazimo uvijek mora biti dobro osvijetljena, čak i onda kada se naše dijete igra ili uči. Kada piše zadaću potrebno je koristiti i stolnu lampu koja će dobro osvijetliti knjigu, bilježnicu ili blok za crtanje.

Računalo

Dovoljno je da se zaslon računala nalazi najmanje 1 metar od prozora i zidova sobe. Kako ne bismo previše umarali oči, potrebno je povremeno napraviti pauzu.

Televizija

Kako bismo dobro vidjeli televiziju, moramo se udaljiti najmanje 3 metra. Soba ne smije biti u potpunosti zamračena, te se moramo sjetiti da ne provodimo previše vremena pred zaslonom.

Prehrana

Za zdravlje naših očiju važna je prehrana bogata svježim voćem i povrćem koji sadrže sve vitamine (A, B, C, E) potrebne za naš vid. Preporučaju se i namirnice koje sadrže proteine kao što su meso, riba, grahorice i sir.

Pranje

Dobra je navika oprati lice svako jutro, i, prije svega, ne trljati oči prljavim rukama.

Naočale

Najdragocjeniji alat za naše oči. Ako ih savjetuje okulist, one su neophodne kako ne bi oštetili naše vizualne sposobnosti.

Sunce

Nikada ne bi trebalo gledati direktno u sunce, a kada smo na moru, u planini ili na snijegu možemo koristiti naočale s tamnim lećama koje naše oči štite od ultraljubičastih zraka koje potencijalno štete našem vidu.

Budite pažljivi s kupnjom naočala za sunce loše kvalitete:

nepotrebno naprežu oči i ne štite oči od sunčevih zraka. Uvijek je bolje odabrati dobar par naočala s UV filterima koji omogućuju apsorpciju štetnih komponenata sunčeve svjetlosti.



Udruga i djeci s ljubavlju

Rijeka, Hrvatska

www.djecisljubavlju.hr

Mob: +385 91 526 0434

E-mail: idjecisljubavlju@gmail.com

Materijal u vlasništvu Međunarodne agencije za prevenciju
sljepoće IAPB onlus Italia, partner udruge "... i djeci s ljubavlju"

Odobreno besplatno korištenje

Prijevod: Petra Longin za udruge ".. I djeci s ljubavlju"

Naklada: 500 kom

Tisak sufinanciran sredstvima:



Ministarstvo znanosti
i obrazovanja



Grad Rijeka



Grad Crikvenica



Grad Kraljevica

IAPB Italia Onlus

Agenzia Internazionale
per la Prevenzione
della Cecità
sezione italiana

Via U. Biancamano, 25
00185 Roma

Tel.: +39 06.36004929

Fax: +39 06.36086880

sezione.italiana@iapb.it

www.iapb.it



IAPB Italija Onlus

Međunarodna agencija
za prevenciju sljepoće
Talijanski sektor

Ulica U. Biancamano 25
00185 Rim

Tel.: +3906.36004929

Fax.: +3906.36086880

sezione.italiana@iapb.it

www.iapb.it