

PROGETTO DI PREVENZIONE PER L'IDENTIFICAZIONE DEI DIFETTI VISIVI

Prevenire è meglio che curare!
Qualche trucco per la **salute dei nostri occhi**:



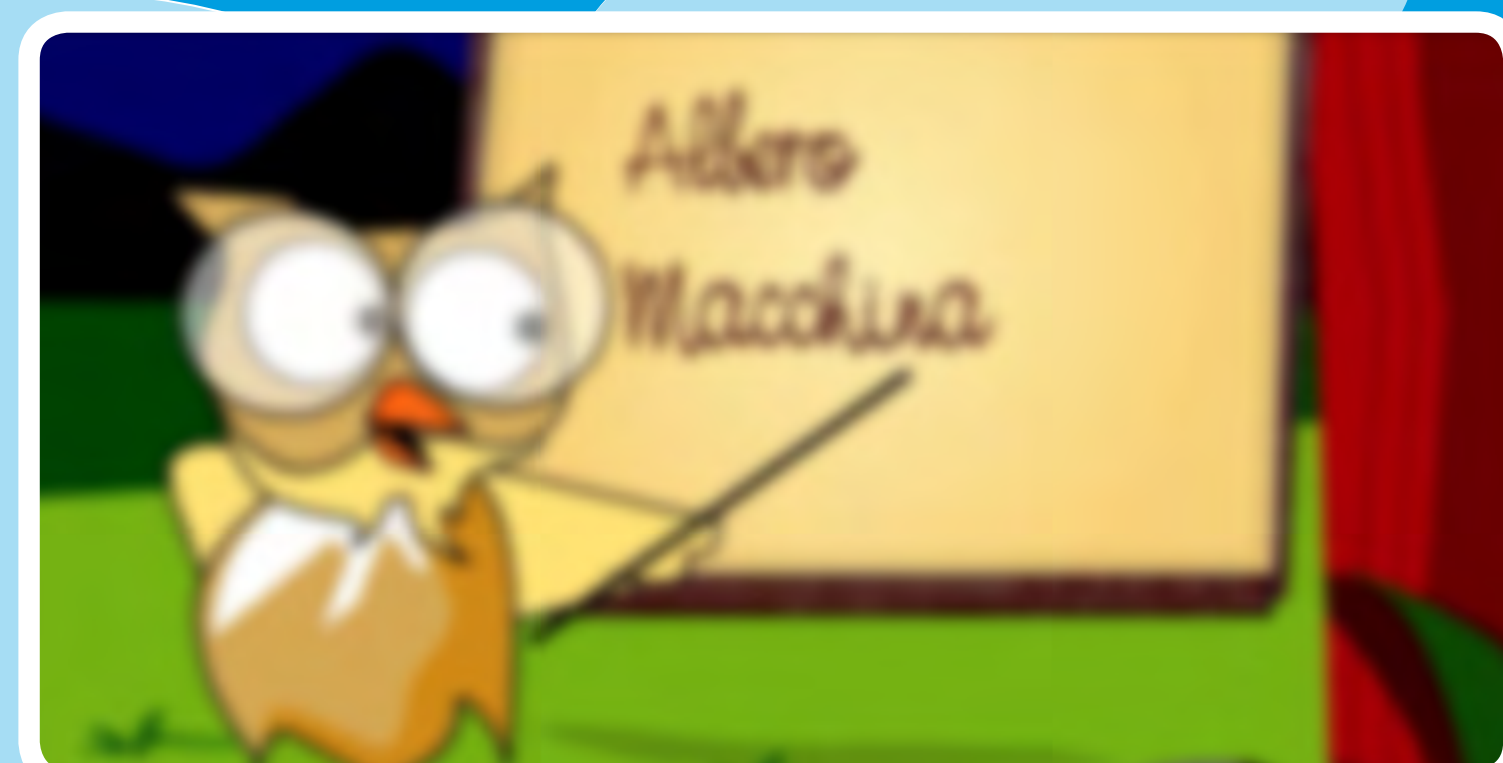
Per leggere mettiti seduto con la **schiena dritta** e **allontana il libro (30 cm)**, tenendo le braccia estese e i gomiti un pò piegati;



Studia e gioca in **ambienti ben illuminati**;



Per **guardare la tv**, siediti ad una **distanza** di almeno 5 passi (**3 metri**).



Hai bisogno di avvicinarti alla lavagna o alla TV per vedere meglio?
Ti accorgi di strizzare gli occhi? Ti viene spesso mal di testa? Vedi confuso?

Fai un semplice controllo dall'oculista!