



**MIUR - ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE PARITARIO
"ALESSANDRO MANZONI" - Via Adua n. 5 - 22036 ERBA**

Prot. n. A 70

Erba, 26 febbraio 2018

Circolare Interna n. 70

► **Al Gestore d'Istituto**

► **Sito web d'Istituto www.istitutomanzoni.org
(Aree Docenti/ATA/ Studenti e Genitori)**

Oggetto: " Prevenzione e controllo apparato visivo – Screening gratuito presso l'Istituto" – Giorno 5 marzo 2018.

La visita (screening visivo) è offerta, in forma gratuita, da "Ottica Sofia" di Pontelambro - Dr. Idor de Simone Ph. D - Ottico optometrista - Scienze visive Istituti Clinici Scientifici Maugeri

Reali indagini hanno dimostrato che tra tutte le attività motorie quella visiva (attività oculomotoria) è la più svolta tra tutte le altre, sia in età scolare che lavorativa.

In particolare, i giovani di età compresa tra i 16 e i 24 anni sono i maggiori fruitori di strumenti digitali e di comunicazione, con una durata media di utilizzo di 14 ore al giorno, di cui per più di 9 ore li vedono impegnati in attività multitasking che prevedono l'impiego di più dispositivi alla volta (cellulare, iPad, iPhone, tablet, televisore, videogiochi e, similari).

Più del 75% della popolazione che utilizza il digitale soffre di affaticamento agli occhi proprio a causa del lungo tempo trascorso davanti agli schermi e lamenta disturbi vari: occhi che lacrimano, mal di testa, dolori al collo, infiammazioni o irritazioni agli occhi, ecc.

Tanto premesso, risulta fondamentale effettuare periodicamente una valutazione del sistema visivo (**visita ottico optometrica, in forma gratuita**, presso il nostro Istituto con strumentazione tecnologica di ultima generazione), nell'eventualità di correggere adeguatamente ogni tipo di difetto visivo, sistemare adeguatamente la posizione di lavoro in riferimento alla distanza d'uso, all'inclinazione della postazione ed eliminare i riflessi luminosi, lubrificare la superficie oculare, ma soprattutto effettuare esercizi di convergenza e di accomodazione (esercizi di visual training), per tonificare la muscolatura più utilizzata di tutti i distretti muscolari del corpo durante le attività di studio e di lavoro.

A conclusione dello screening (visita ottico optometrica), nel caso si dovessero riscontrare anomalie, studente/ssa e suoi genitori (o personale d'istituto) ne saranno messi al corrente, in forma riservata. Quindi, al fine di porre rimedio, in piena libertà ed autonomia, potranno rivolgersi ove ritengono opportuno o anche al centro ottico che ha effettuato in istituto l'intervento di prevenzione e di controllo visivo, citato in premessa alla presente nota.

Si ringrazia per la collaborazione

IL DIRIGENTE SCOLASTICO: prof. Tommaso Scognamiglio