



**Istituto Comprensivo Statale
"Madre Teresa di Calcutta"**

Via Mondolfo n. 7 - 20138 MILANO
Tel. 0288441493/4/7/8 - FAX 0288462025 - C.F. 80124350150
Cod Min. MIIC8AN00D
e-mail: miic8an00d@istruzione.it – sito: www.mtcalcutta.it



a.s. 2019/2020
data: 23/04/2020
circ. : n. 220
oggetto: prevenzione benessere visivo in tempi di emergenza sanitaria -

Ai docenti
Alle famiglie
Al personale ATA
Sito web

In allegato alla presente si diffonde nota Ufficio Scolastico Regionale per la Lombardia in materia di prevenzione e benessere visivo in tempi di emergenza sanitaria con relativa locandina.

Il Dirigente scolastico
Prof.ssa Carla F. Gallotti

*firma autografa sostituita a mezzo stampa ai sensi dell'art.3, c.2, del D.L. 39/93



Ministero dell'Istruzione

Ufficio Scolastico Regionale per la Lombardia
Ufficio X – Ambito Territoriale di Milano
Via Soderini, 24 – 20146 Milano - Codice Ipa: m_pi
Settore Autonomia

Ai Dirigenti Scolastici e ai docenti *referenti*
promozione Salute
Al personale docente e ATA
Alle famiglie degli studenti delle istituzioni
scolastiche statali e paritarie
di **Milano e Città Metropolitana**

Oggetto: prevenzione benessere visivo in tempi di emergenza sanitaria -

L'attuale situazione di emergenza sanitaria, dovuta alla diffusione del Coronavirus, sta creando a tutti una serie di difficoltà, di carattere pratico ed emotivo.

Sappiamo bene che tutte le scuole sono impegnate nel cercare di garantire la *didattica a distanza*, individuando soluzioni flessibili e innovative.

A questo riguardo, si ritiene di rammentare la necessità di prestare attenzione anche all'utilizzo eccessivo, se non improprio, degli strumenti tecnologici, scoraggiando al contempo i comportamenti scorretti.

Con riferimento alle attività del progetto preventivo "*Ci vediamo a scuola*", in atto per il terzo anno consecutivo nel nostro territorio, si propongono i video sotto riportati, utili per tutti coloro che sono impegnati in attività a distanza con l'uso di vari *devices*, dirigenti, personale amministrativo, docenti e studenti tutti.

In particolare:

CONSIGLI DI IGIENE E BENESSERE VISIVO: <https://youtu.be/ehMx9LaPdwC>

INDICAZIONI PER L'ALLENAMENTO VISIVO: <https://youtu.be/XRYgBTilzmc>

PRIMA SESSIONE ALLENAMENTO VISIVO: https://youtu.be/G_PIVqt62Hs

SECONDA SESSIONE ALLENAMENTO VISIVO: <https://youtu.be/fnQDb1nvlZM>

TERZA SESSIONE ALLENAMENTO VISIVO: <https://youtu.be/BlljO7Yq0vA>

RingraziandoVi sempre per la preziosa collaborazione nella diffusione della presente opportunità, che accresce consapevolezza e attenzione, l'occasione mi è gradita di inviarVi i più cordiali saluti.

Il dirigente
Marco Bussetti

A corredo della presente nota, vi sono n° 1 allegati, di cui:

- Locandina presentazione video

MB/ls

Per informazioni:

Laura Stampini – 02.92891450

laura.stampini@istruzione.it



Dr. Idor de Simone Ph.D
Ottico Optometrista ICS Maugeri Milano
idor.desimone@icsmaugeri.it
www.scienzedellavisione.it

 YouTube



IL BENESSERE VISIVO AI TEMPI DEL CORONA VIRUS

Il nostro sistema visivo è messo sotto stress, soprattutto in questo periodo in cui abbiamo dovuto modificare le nostre abitudini. Trascorriamo molto tempo usando pc, smartphone e tablet sia per lavoro o studio che nei momenti liberi.

Tutto ciò comporta un affaticamento visivo e una ricaduta in termini di difficoltà di concentrazione e comprensione.

E' quindi di fondamentale importanza prenderci cura del nostro sistema visivo, messo sotto stress dall'eccessivo numero di ore passato davanti ai dispositivi digitali e informatici.

Il dott. Idor de Simone Ph.D. Scienze Visive, Ottico Optometrista di ICS Maugeri Milano, ci dà alcuni consigli di igiene e benessere visivo, per un uso più consapevole dei dispositivi digitali ed informatici e ci illustra, attraverso alcuni semplici esercizi di allenamento visivo, come **migliorare le funzionalità del nostro sistema visivo e alleviarne lo stress.**



Inquadra il *QR Code* con la fotocamera e accedi direttamente al video