



16. Cuando vea la TV hágalo con la habitación iluminada.
17. Evite que la luz ambiente produzca reflejos sobre la pantalla del televisor.
18. Los niños no deben ver la TV más de dos horas seguidas, ya que esta actividad puede reducir su capacidad para pensar y crear.
19. Evite ver la TV acostado o en el suelo.
20. Procure que los ojos ejecuten adecuados movimientos alternados de fijación y seguimiento, así como tener una excelente flexibilidad para enfocar a múltiples distancias de forma rápida y con comodidad.
21. Por último, permítase tener relajado diariamente su cuerpo.

Dibujos de Agueda Viñas



CENTRE

MARSIDEN
de
TERÀPIA
VISUAL

NORMAS DE CONDUCTA VISUAL



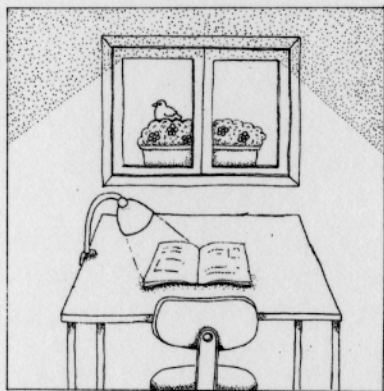
Tel.: 933 933 156

NORMAS DE CONDUCTA VISUAL

Con el objeto de prevenir problemas oculares o de visión debido a posturas incorrectas o a factores ambientales, tales como: iluminación inadecuada, tareas de cerca y lejos o espacios cerrados que delimitan considerablemente el espacio visual, se deben conocer y aplicar las NORMAS DE CONDUCTA VISUAL, que se tendrán que seguir para mantener, conservar y potenciar la funcionalidad óptima del sistema visual.

DE ESTE CUIDADO FUNCIONAL DEPENDERÁ EL RENDIMIENTO NO SOLAMENTE VISUAL SINO INTELECTUAL

1. Procure que la sala de trabajo esté bien aireada y evite que la temperatura ambiental sea elevada.
2. Si es posible, la mesa de trabajo debe estar situada frente a un espacio abierto (ventana).

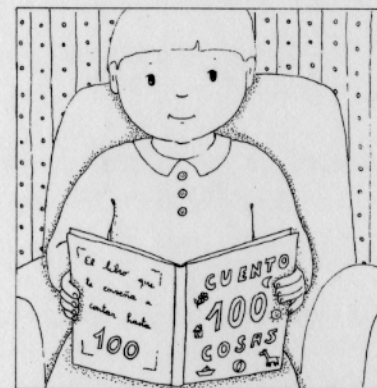


3. La iluminación sobre la tarea deberá ser tres veces mayor que la iluminación ambiental de la sala o habitación, la cual nunca deberá estar oscurecida.
4. Evite que los ojos reciban directamente la luz de las bombillas. La mejor manera de iluminar el área de trabajo es colocando "un flexo" a nuestra izquierda si somos diestros o a la derecha si somos zurdos.



5. Evite que el niño escriba de forma que la mano, el brazo o la cabeza produzcan sombras sobre lo que escribe.
6. El lápiz o bolígrafo se debe sostener de forma que los dedos pulgar, índice y medio queden lejos de la punta (a 1,5 cn. aproximadamente). Esto evitará tener que torcer la cabeza para poder ver la escritura.
7. El material de lectura tiene que estar inclinado 20° con respecto al plano de la mesa o escritorio.
8. La altura de la silla y de la mesa debe permitir mantener la planta de ambos pies apoyada totalmente sobre el suelo, el cuerpo erguido y los hombros ligeramente hacia atrás, para que ambos ojos queden situados a la misma distancia de la tarea.
9. No se acerque excesivamente al material de lectura o escritura, ya que puede dar lugar a una miopía funcional; esta distancia ha de ser igual a la que existe entre el codo y el nudillo del dedo medio.
10. También deberá evitar la lectura acostado en la cama.

11. No mueva la cabeza al leer, los ojos son los únicos que deben ejecutar movimiento con regularidad y eficacia.
12. No gire el tronco ni incline la cabeza mientras escriba o lea. Esto puede dar lugar a problemas de visión inducidos por posturas inadecuadas.
13. Evite realizar tareas de cerca prolongadamente por más de 30 minutos, sin descansar 5 minutos. No realizar descansos periódicos producirá pérdida de la concentración y disminución del rendimiento.



14. Evite que sobre la mesa, además del material de lectura y escritura utilizados, existan otros objetos desordenados que impidan realizar las tareas con comodidad.
15. Si lee, escribe o vé la televisión, deberá concienciarse de la existencia del conjunto de objetos que se encuentra en la sala. Si no es así, su mundo visual estará reducido porque no tiene visión periférica.