

## Consigli utili per una buona igiene visiva



Porre attenzione alla corretta postura mantenendo la schiena sempre ben eretta.



Tenga il libro, E-book, il cellulare, il tablet ad una distanza non inferiore a quella tra gomito e la prima articolazione del dito (bambini ca. 30cm, adulti ca. 40 cm)



Stabilire la giusta illuminazione



Nel girare una pagina fissare per un attimo un punto in lontananza.



Tenere il televisore ad una distanza di 3-5 m. La stanza non dev'essere al buio.



Lavorando davanti al computer mantenere la schiena ben eretta e tenersi ad una distanza di 45 cm dallo schermo. Fissare in tanto in tanto un punto in lontananza.



Leggere a letto solamente quando è possibile tenere la distanza necessaria.