

EYESTAR™ MISSION

GUARDIAMO LONTANO!

DIARIO DI VIAGGIO

TUTTI A BORDO!

Unisciti all' esplorazione per vedere
meglio e guardare lontano!

Nome:

Equipaggio spaziale:



essilor

Ti diamo il benvenuto in questa entusiasmante avventura spaziale per vedere meglio e guardare lontano. Lontano quanto? Fino alle stelle e oltre!

Durante il viaggio scoprirai come poter fare attenzione alla tua salute visiva nel corso delle tue giornate: visiterai alcuni pianeti, in compagnia di amici speciali, e troverai delle missioni divertenti da compiere grazie alle quali imparerai qualcosa in più sul benessere dei tuoi occhi.

Le missioni spaziali:



1 Ciao Pianeta Vista

Scopri i sintomi **2**



3 Uno sguardo al futuro

Agiamo insieme **4**



5 Siamo al comando

Queste missioni fanno parte di un'avventura più grande: il progetto *Eyestar Mission - Guardiamo lontano!* È promosso da Essilor® Stellest®, gruppo EssilorLuxottica, un gruppo internazionale impegnato in una missione importante: migliorare la vita delle persone migliorando la vista.

Mi chiamo:

I miei punti di forza:

1. _____ ★★★★★

2. _____ ★★★★★

3. _____ ★★★★★

Vengo dal pianeta:

Indosso occhiali:

Da vista

Da sole

Nessuno

Il mio sogno:

Quanto penso di saperne di salute della vista: (da 1 a 5)

I TUOI COMPAGNI DI VIAGGIO

Al tuo fianco in questa esplorazione ci sono dei compagni speciali: alcuni, come te, hanno nuove cose da imparare sulla salute della vista, altri sono più esperti e potranno fare da guida. Sono i protagonisti di 5 avventure che puoi seguire nei video animati, disponibili sul sito www.eyestarmission.it insieme a un video introduttivo.

LA STORIA DI CHARLIE E SKYLER

C'era una volta, in una galassia non troppo lontana... Charlie, una giovane astronauta impegnata in un'esplorazione con la sua navicella. All'improvviso si scontra con un'altra navicella spaziale! Voltandosi vede Skyler, un ragazzino alieno, che la guarda altrettanto sorpreso.



Charlie e Skyler diventano subito amici e, tra una chiacchiera e l'altra, Charlie comprende che Skyler l'ha urtata a causa di un problema alla vista. È l'inizio di un'entusiasmante avventura per aiutare Skyler a migliorare la sua salute visiva.

Per portare a termine una serie di missioni, Charlie e Skyler hanno bisogno del tuo aiuto!

LA STORIA DI EYO E I-BOT

Tanti anni fa Eyo, un misterioso inventore, ha notato che molti giovani e giovanissimi non sapevano granché di come aver cura dei loro occhi.

Eyo era convinto che occorresse fare qualcosa. Per questo ha creato i-BOT, un robot in grado di spiegare cos'è il benessere della vista a bambine e bambini, ragazze e ragazzi.

Eyo era anche consapevole che i-BOT doveva essere posizionato in un luogo accessibile e visitabile da tutti. Allora ha imballato i-BOT e lo ha inviato su un pianeta disabitato, proprio al crocevia tra molte galassie, e lo ha programmato con un importante obiettivo: fondare il pianeta Vista e insegnare ai giovani l'importanza di vedere bene per poter guardare lontano, con il loro occhi, ma anche con i loro sogni e aspirazioni.



3, 2, 1 SI PARTE!



**GUARDA L'EPISODIO I
DELLE AVVENTURE DI CHARLIE E SKYLER,
APPROFONDISCI I TEMI
E PREPARATI A SVOLGERE LE MISSIONI!**



In questa missione Charlie e Skyler volano sul pianeta Vista e incontrano i-BOT, il robot esperto che sa tutto, ma proprio tutto sulla salute visiva. In particolare, i-BOT spiega la fisiologia e l'anatomia dell'occhio, quindi come è fatto e cosa può fare, in particolare in chi ha problemi di miopia.

Sulla Terra ci sono 8 miliardi di abitanti e oltre 2 miliardi di loro soffrono di **miopia**, cioè non vedono bene gli oggetti lontani. Un numero impressionante, vero? E pensa che si prevede che entro il 2050 possa essere miope metà della popolazione mondiale*.



Ci sono però molte cose che possiamo fare per avere cura della vista. Il primo passo è fare **visite periodiche** fin da piccoli dagli specialisti della visione.

**Fonte: Holden BA, Fricke TR, Wilson DA, et al. Global Prevalence of Myopia and High Myopia and Temporal Trends from 2000 through 2050. Ophthalmology 2016.*

ABBINA LE CARTE

Ricordi la lezione di i-BOT su come cambia la vista mentre cresciamo? Abbina le carte in base a ciò che ogni soggetto vede e a come funziona la sua vista. Se hai qualche incertezza, riguarda il video dell'episodio e poi mettili alla prova.

Associa le carte: **ETA'**, **VISTA**, **FORMA DELL'OCCHIO**.
Per ogni caso inserisci 1 frase di spiegazione.



1



2



3

Vista buona



4

Vista sfocata

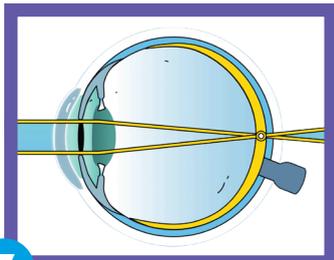


5

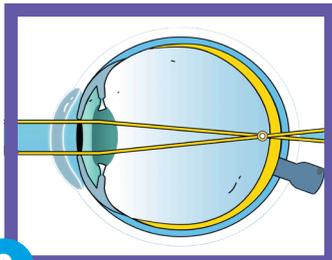
Vista miope



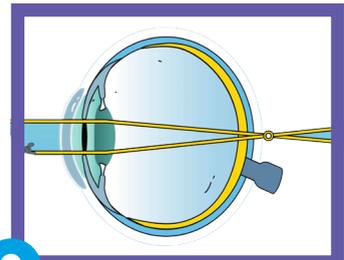
6



7



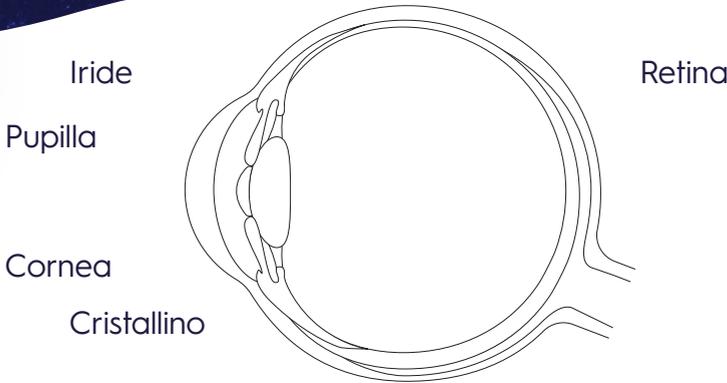
8



9

QUANTO CONOSCI I TUOI OCCHI?

Associa i nomi alle parti dell'occhio e scopri l'origine e l'uso di alcuni termini.
Riguarda l'episodio 1 se hai qualche dubbio.



ANDIAMO ALL'ORIGINE

Iride: da *iris*, arcobaleno, poiché questa struttura dell'occhio è costituita da tessuto colorato che varia da persona a persona.

Pupilla: derivato di *pupa*, intesa come *bambola*, per l'immagine ridotta che si vede riflessa negli occhi dell'altro.

Cornea: da *corno* per indicare qualcosa di duro e resistente.

Retina: da *rete*, per i vasi sanguigni che vi s'intrecciano.

OCCHIO ALLE PAROLE

Ci sono molti **modi di dire** che fanno riferimento agli occhi e al senso della vista.

ECCONE ALCUNI:

Parlare con gli occhi: la capacità dello sguardo di esprimere sentimenti senza dover ricorrere all'uso della parola.

Aprire gli occhi: rendersi conto di qualcosa che prima non si sapeva.

Fare l'occhio di triglia: guardare con espressione dolce e innamorata.

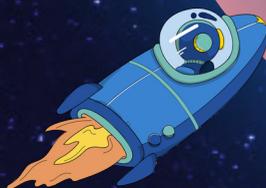
Avere la vista corta: non saper prevedere gli sviluppi di una situazione. Il termine ha origine proprio dal difetto miopico.

Conosci altri modi di dire con le parole occhi, vista o guardare?



SCOPRI I SINTOMI

LUNA
OCCHI DOLCI
MISSIONE 2



**GUARDA L'EPISODIO 2
DELLE AVVENTURE DI CHARLIE E SKYLER,
APPROFONDISCI I TEMI
E PREPARATI A SVOLGERE LE MISSIONI!**



In questa missione, Charlie e Skyler volano su Luna Occhi Dolci e incontrano Iris, che ha un negozio di caramelle, è amica di Eyo e insegna loro quali sono i sintomi più comuni e riconoscibili della miopia.



È possibile prevenire e persino rallentare la progressione della miopia. Consideriamo, per esempio, che ci possono essere dei fattori genetici da valutare, perché se un genitore è miope i figli possono essere più predisposti a diventarlo.

Contano molto anche gli stili di vita: oggi siamo portati a dedicare poco tempo alle attività all'aria aperta rispetto al passato, e molti hobby includono uno sforzo prolungato nella visione da vicino, come la lettura e l'utilizzo di dispositivi digitali (smartphone, tablet, computer, televisione, ecc.). Per questo è molto importante dedicare tempo a giocare o fare sport all'aperto, esponendosi alla luce naturale e permettendo agli occhi di guardare lontano.

TROVA LE DIFFERENZE

Osserva bene le due illustrazioni e trova le 8 differenze.



RICONOSCERE I SEGNI DELLA MIOPIA

In una persona, la postura del corpo e il modo di guardare possono rivelare una possibile miopia:

Ripensa a quanto hai visto nell'episodio e fatti aiutare dalle illustrazioni per descrivere i 3 principali sintomi che possono indicare miopia.





Soluzione: Socchiudere gli occhi per vedere; Stare molto vicino agli oggetti per vederli; Non riuscire a vedere gli oggetti lontani



**GUARDA L'EPISODIO 3
DELLE AVVENTURE DI CHARLIE E SKYLER,
APPROFONDISCI I TEMI
E PREPARATI A SVOLGERE LE MISSIONI!**



In questa missione Charlie e Skyler visitano Futura Nova, un pianeta con cascate magiche all'interno delle quali possono vedere il loro futuro e comprendere quanto dipenda da una visione in salute. Così Charlie scopre che potrebbe diventare una famosa scienziata spaziale e Skyler il miglior caramellaio dell'universo: se indosseranno gli occhiali di cui hanno bisogno potranno avverare i loro sogni!

2045



Come Charlie e Skyler, anche tu avrai dei sogni per il tuo futuro. Forse desideri diventare astronauta, musicista, insegnante... In ogni caso, è importante sapere che bambini e ragazzi imparano soprattutto attraverso gli **stimoli visivi***. Perciò, per crescere bene, scoprire il mondo e per **realizzare i propri sogni** è fondamentale prendersi cura degli occhi, riconoscere presto eventuali problemi visivi come la miopia e indossare gli occhiali quando vengono prescritti da uno specialista della visione.



**Fonte: Eyeglasses for Global Development: Bridging the Visual Divide; World Economic Forum, Social Entrepreneurs, EYEliance; giugno 2016.*



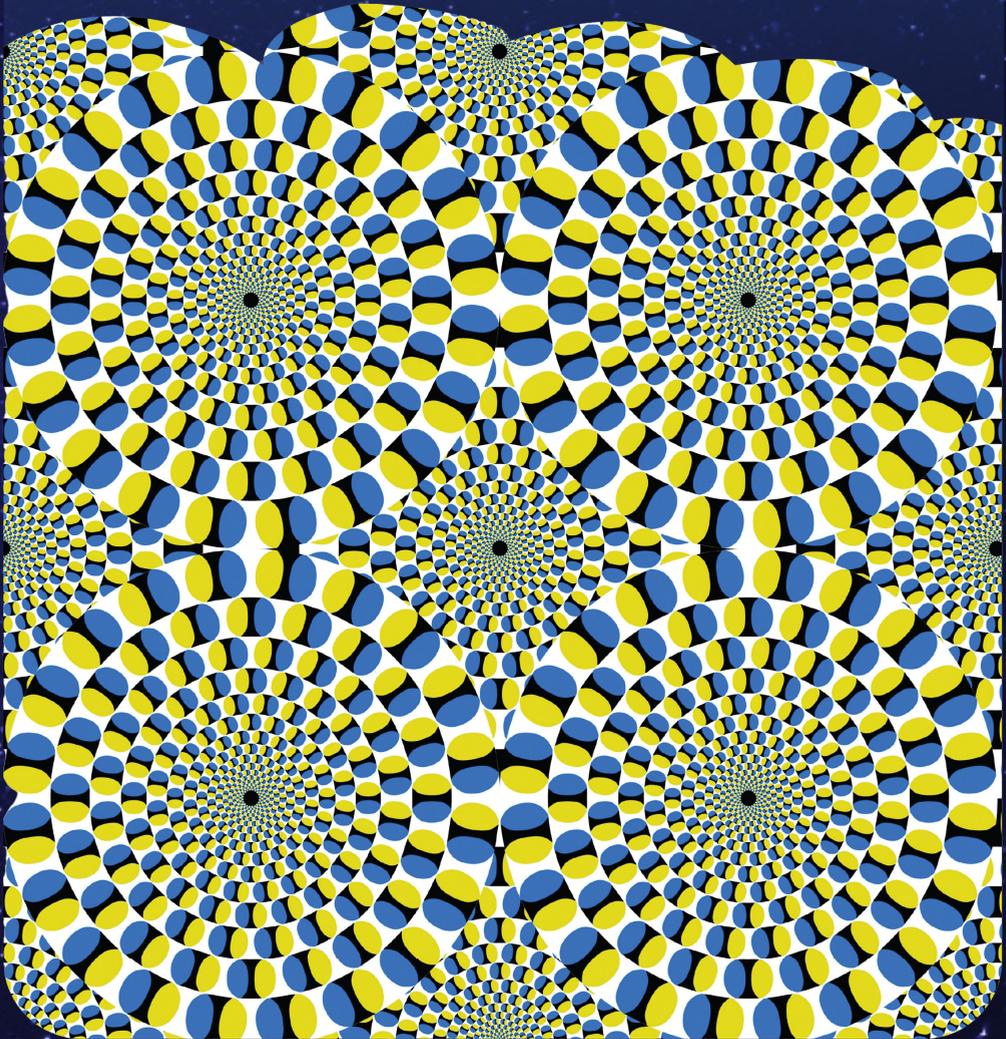


OCCHIO ALL'ILLUSIONE

Sai cos'è un'illusione ottica? È un'illustrazione creata appositamente per confondere la tua capacità visiva. Mettiti alla prova e scopri se queste illusioni ottiche fanno qualche scherzetto anche ai tuoi occhi!

I cerchi si muovono?

In realtà i cerchi sono fermi: se ti concentri su uno, vedrai che smetterà di muoversi! Sono i colori a creare l'illusione del movimento mentre sposti lo sguardo sull'immagine... buffo, vero?



VEDO NON VEDO

Che animale vedi?

1. Un coniglio o una papera?

Risposta ...

2. Un cane o due gatti?

Risposta ...



La visione è un processo complesso: un'immagine che stiamo guardando passa attraverso una moltitudine di tappe, che vanno dall'occhio al cervello. Abbiamo visto che l'illusione ottica "gioca uno scherzo": si verifica quando il nostro cervello si trova a rispondere a stimoli che possono creare confusione. Per esempio, linee parallele vengono percepite come divergenti, convergenti o curve, oppure due elementi che hanno la stessa dimensione sono percepiti di dimensione differente. In altri casi ancora siamo in grado di leggere facilmente testi scomposti.

Cosa accade durante questa interazione tra occhi e mente?

Online è possibile reperire molti esempi e tipologie di illusioni ottiche, insieme alla spiegazione del processo che le origina.

Fai una ricerca, mettili alla prova e organizza una dimostrazione per stupire familiari o amici.

La risposta è che... si possono vedere entrambe le illustrazioni!



**GUARDA L'EPISODIO 4
DELLE AVVENTURE DI CHARLIE E SKYLER,
APPROFONDISCI I TEMI
E PREPARATI A SVOLGERE LE MISSIONI!**



In questa missione, Charlie e Skyler atterrano sul pianeta Eyestar e qui incontrano Eyo, lo specialista della visione che controlla a entrambi la vista.

Eyo scopre che Skyler è miope e che la miopia di Charlie è progredita. Per questo fa provare loro diverse lenti per trovare quelle perfette e aiutarli a vedere meglio.



Eyo ha spiegato a Charlie e Skyler alcune corrette abitudini per aver cura della propria vista. Vediamone altre:

- Quando sei all'aperto indossa gli occhiali da Sole con filtro UV.
- Fai attenzione alle fonti luminose quando leggi un libro o guardi uno schermo, per evitare di affaticare gli occhi e creare fastidiosi riflessi.
- Contribuisci alla tua salute visiva mangiando alimenti come nocciole e spinaci ricchi di vitamina E, salmone e tonno con omega-3, mirtilli e cioccolato fondente, che contengono alti livelli di antiossidanti.

DIAMO I NUMERI

Come per Charlie e Skyler, anche la tua visita oculistica può essere un'avventura! Durante il controllo periodico dallo specialista della visione, ti siederai su una sedia che sembra quella di una navicella spaziale e ti verrà chiesto di leggere alcune lettere o numeri per controllare la tua vista.

Eyo si è raccomandato di prendersi cura dei propri occhi attraverso 4 sane abitudini. Vediamo se riesci a ricordare tutti i dettagli. Riempi gli spazi con le parole mancanti.

1) TEMPO ALL'APERTO

Ogni passa almeno ore facendo attività all'aperto.

2) REGOLA DEL 20-20

Se guardi qualcosa da e per lungo tempo, per esempio quando leggi un o guardi lo schermo di uno smartphone o un tablet, fai una pausa ogni 20 minuti e rivolgi lo sguardo verso un oggetto distante per almeno 20 secondi.

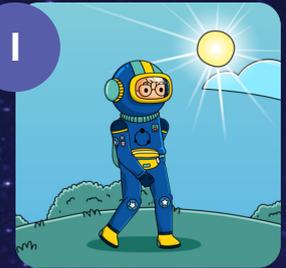
3) FAI VISITE DI CONTROLLO PERIODICHE

È importante fare una visita di controllo ogni da uno specialista della visione. Se, come Charlie, sei è bene fare la visita ogni 6 mesi.

4) INDOSSA GLI OCCHIALI PIÙ ADATTI

Puoi scegliere il modello di occhiali che più ti piace tra tante montature e Su questo verranno montate le giuste per te.

Soluzioni: giorno; due; vicino; libro; anno; miope; colori; lenti



UNA SFIDA AL GIORNO

Vediamo se riesci a seguire le sane abitudini per i tuoi occhi per 7 giorni consecutivi!
Colora una stella per ogni giorno in cui completi una delle azioni.

★ Dopo 20 minuti di attività visiva da vicino, distogliere lo sguardo per 20 secondi



★ Trascorrere almeno 2 ore all'aperto tutti i giorni



★ Occhi mantenuti a una distanza di 30 cm (circa quella tra gomito e pugno, cioè il tuo avambraccio) mentre si scrive un sms o si legge un libro.



Ecco alcune attività che puoi svolgere all'aperto.
Aggiungi anche le tue idee.

★ Giocare a frisbee in giardino

★ _____

★ Fare un giro in bicicletta

★ _____

★ Passeggiare con il cane

★ _____

★ Uscire per una commissione

★ _____



Queste buone regole per la cura dei propri occhi riguardano i piccoli ma anche i grandi! **Intervista i tuoi familiari e chiedi loro se le seguono tutti i giorni.**



**GUARDA L'EPISODIO 5
DELLE AVVENTURE DI CHARLIE E SKYLER,
APPROFONDISCI I TEMI
E PREPARATI A SVOLGERE LE MISSIONI!**



In questa missione, Charlie e Skyler raggiungono il laboratorio segreto di Eyo sul lato nascosto del pianeta Eyestar. Qui, Eyo li aiuta a scegliere le montature per gli occhiali più comode e seleziona le lenti per correggere la miopia di Skyler e per controllare quella di Charlie.



C'è un tipo di occhiale adatto a tutti? Certo che no, le lenti devono essere quelle giuste in base al difetto visivo. In caso di miopia, per esempio, le lenti standard aiutano a vedere ma non ne rallentano la progressione, per cui servono soluzioni apposite per il controllo della miopia. Come quelle che Eyo raccomanda a Charlie e Skyler.



Inoltre, la montatura deve essere adatta a te, alle tue abitudini e anche ai tuoi gusti. Per esempio, se sei sempre in movimento ci sono le lenti in policarbonato che sono più resistenti e più leggere, e per la montatura una buona scelta è l'acetato di cellulosa, un materiale disponibile in tantissimi colori.

DESIGNER DI OCCHIALI DEL FUTURO

Sogni di diventare designer di occhiali? Disegna la montatura del tuo primo modello: tonda o quadrata, spessa o sottile, coloratissima o monocroma, lineare o con dettagli spiritosi. Completa la tua creazione con un nome e una frase pubblicitaria per promuoverla.



NOME MODELLO: _____

DESCRIZIONE: _____



CHI FA COSA?

Oculisti, ortottisti, ottici-optometristi... si prendono tutti cura dei nostri occhi, ma ognuno con competenze e ruoli diversi. Mettiti alla prova associando il professionista alla descrizione di ciò che fa.

1

OTTICO-OPTOMETRISTA

2

OCULISTA O OFTALMOLOGO

3

ORTOTTISTA

A

Medico specializzato nel trattamento di malattie dell'occhio e nella correzione dei disturbi visivi. Può anche svolgere interventi chirurgici correttivi.

B

Affianca l'oculista e si occupa del controllo, della rieducazione e della riabilitazione dei disturbi sensoriali e motori degli occhi. Spesso interviene proprio nella cura degli occhi dei più piccoli.

C

Si occupa degli occhiali e delle lenti, ovvero propone le soluzioni più adatte considerando esigenze e stili di vita, forma del viso e gusti. Ordina le lenti presso il fabbricante e le adatta alla montatura scelta.

ASSOCIA NUMERO A LETTERA: _____

soluzione: 1-C, 2-A, 3-B

EVVIVA!



Hai completato la *Eyestar Mission - Guardiamo lontano!*

In questo viaggio insieme a Charlie e Skyler hai esplorato la galassia dedicata alla nostra vista, hai scoperto quanto è importante la salute visiva, hai imparato i comportamenti corretti per aver cura dei tuoi occhi e hai partecipato a giochi e attività.

Il prossimo passo è fare la visita di controllo da uno specialista della visione.

IN COSA CONSISTE UNA VISITA OCULISTICA?

ALL'INIZIO DELLA VISITA

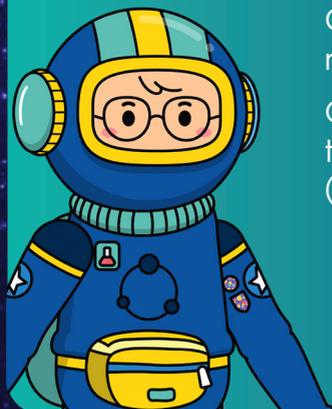
Incontrerai uno specialista della visione che controllerà la salute dei tuoi occhi, proprio come Eyo ha fatto con Charlie e Skyler!

DURANTE LA VISITA

Lo specialista eseguirà alcuni controlli, simili a dei giochi. Per esempio, dovrai riconoscere lettere od oggetti di dimensioni diverse, come ha fatto Skyler quando ha osservato dall'alto il pianeta Eyestar!

ALLA FINE DELLA VISITA

Riceverai una prescrizione medica, ovvero le indicazioni per scegliere i tuoi nuovi occhiali, se ne hai bisogno. Potrai provarne diverse paia per trovare il modello più adatto a te!

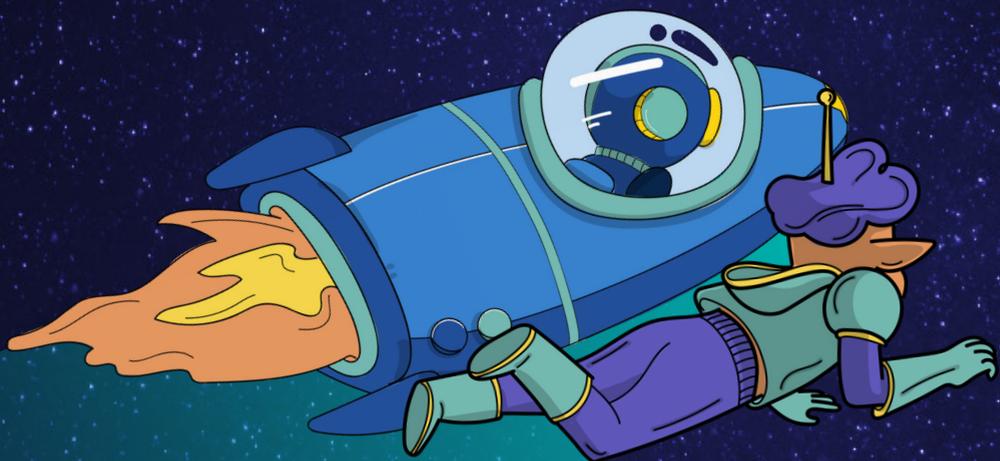


Chiedi ai tuoi familiari di raccontarti la loro esperienza!

Ora che siamo arrivati alla fine di questa avventura, quanto pensi di saperne di salute della vista? (segna un punteggio da 1 a 5): _____

BUON VIAGGIO VERSO UNA VISIONE MIGLIORE!

EYESTARTM MISSION GUARDIAMO LONTANO!



essilor

(C) Essilor International - Giugno 2023
Essilor[®], Stelless[®] e EyestarTM sono marchi registrati di Essilor International.