

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 infatti scoprirai come avere cura della tua salute visiva: 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.

Autoritratto

Tu!

Mi chiamo:

Vengo dal pianeta:

I miei punti di forza:

1. _____ ★★★★★

Il mio sogno:

2. _____ ★★★★★

3. _____ ★★★★★

I TUOI COMPAGNI DI VIAGGIO

Al tuo fianco in quest'esplorazione ci sono dei compagni speciali che, come te, hanno diverse cose da scoprire sulla salute della vista, o che 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.

Conosciamoli meglio e scopriamo cosa li ha portati a viaggiare tra le stelle.

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 Charlie capisce che Skyler l'ha urtata perché non vede bene. È l'inizio di un'entusiasmante avventura per aiutare Skyler a migliorare la sua vista.

Ma non possono farlo da soli, 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 sapeva che occorreva fare qualcosa. Per questo ha creato i-BOT, un robot che ha la capacità di spiegare cos'è il benessere della vista a bambine e bambini, ragazze e ragazzi.

Eyo era anche consapevole che i-BOT doveva trovarsi 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 come è fatto l'occhio di 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. È un numero impressionante! 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.*

TI RICORDI I COLORI DI CHARLIE E SKYLER?

Riproponi i colori che hai visto nel video dell'episodio o scegli quelli che più ti piacciono!



QUANTO CONOSCI I TUOI OCCHI?

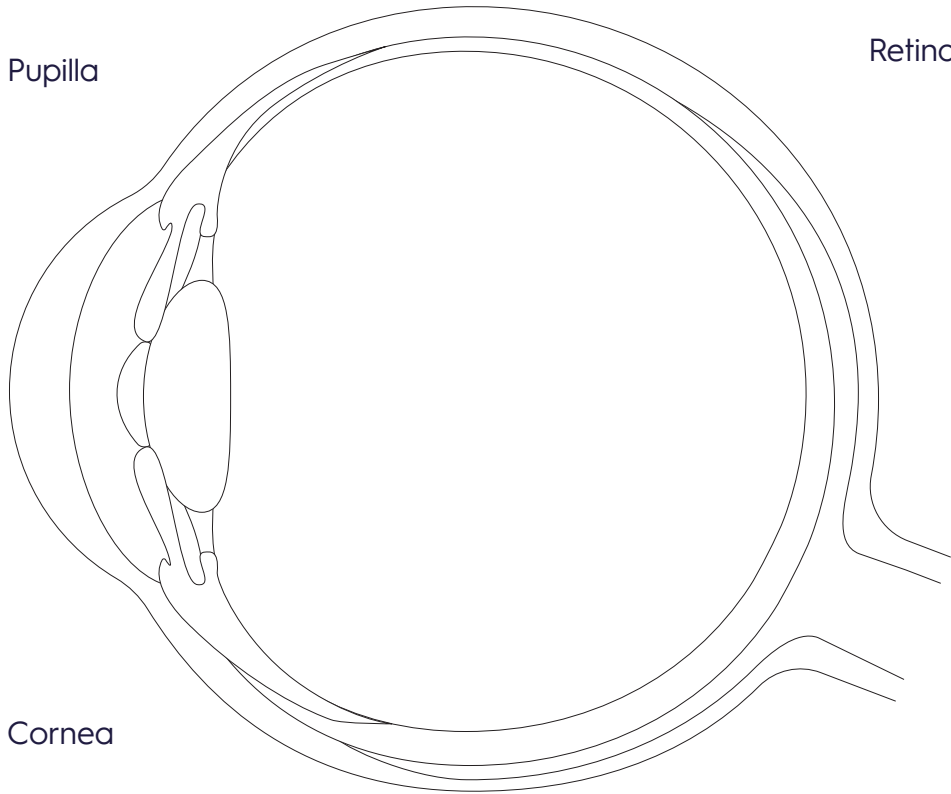
Associa i nomi alle parti dell'occhio e usa la tua fantasia per colorarlo. Riguarda l'episodio 1 se hai qualche dubbio.



Iride

Pupilla

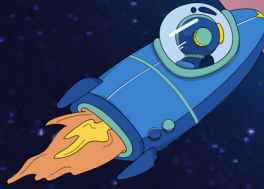
Retina



Cornea

Cristallino





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 della miopia.



La posizione del corpo e il modo di guardare possono rivelare **3 sintomi di una possibile miopia**.



TROVA LE DIFFERENZE














Osserva bene le due illustrazioni e trova le 8 differenze.

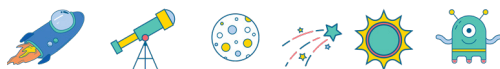


SCOPRI IL MESSAGGIO IN CODICE

Associa le lettere alle immagini e scopri un consiglio importante per avere cura dei tuoi occhi.

In famiglia seguite questa buona abitudine?

 A	 C	 F	 G	 R	 L	
 I	 P	 O	 S	 H	 N	 U



Fai una pausa, riposa gli occhi



**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 **realizzare i propri sogni** è fondamentale prendersi cura degli occhi, riconoscere presto eventuali problemi visivi come la miopia e indossare gli occhiali quando serve.



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



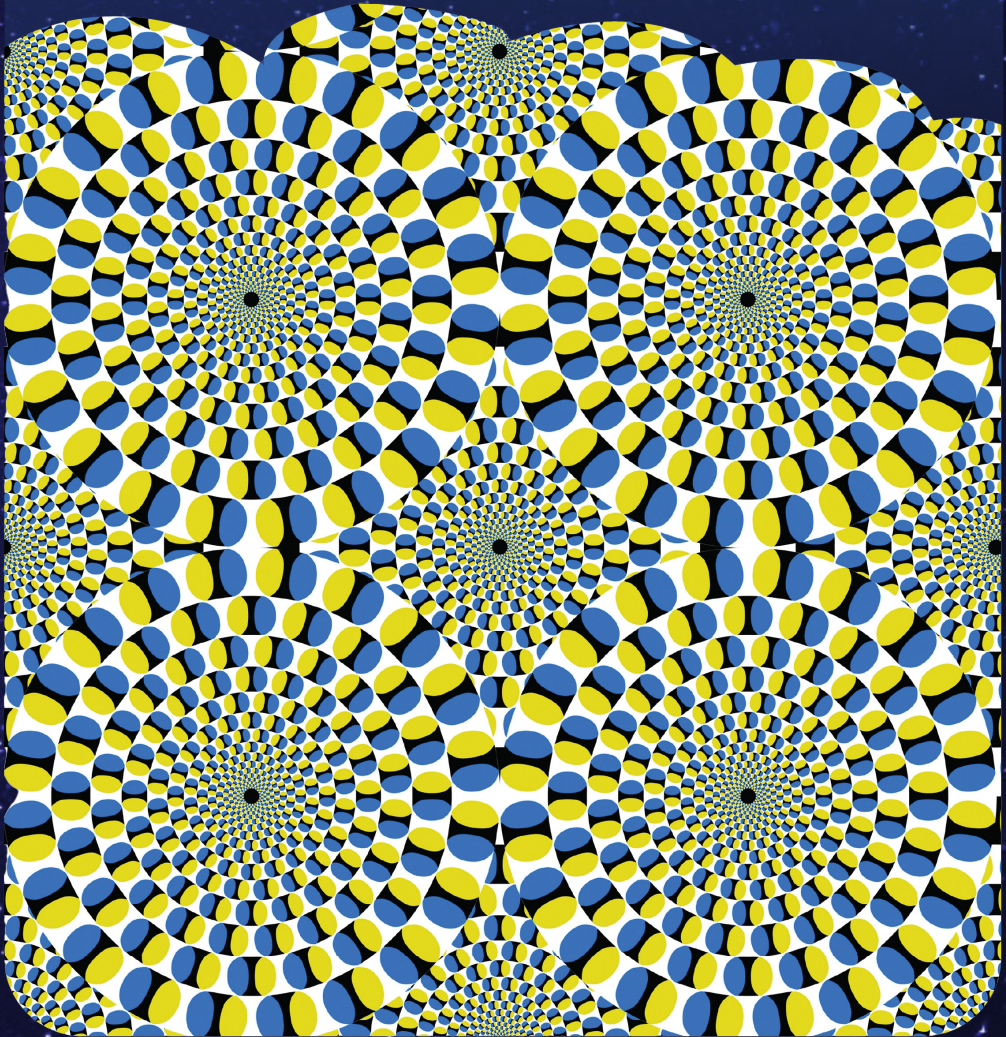


OCCHIO ALL'ILLUSIONE

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 ...

1



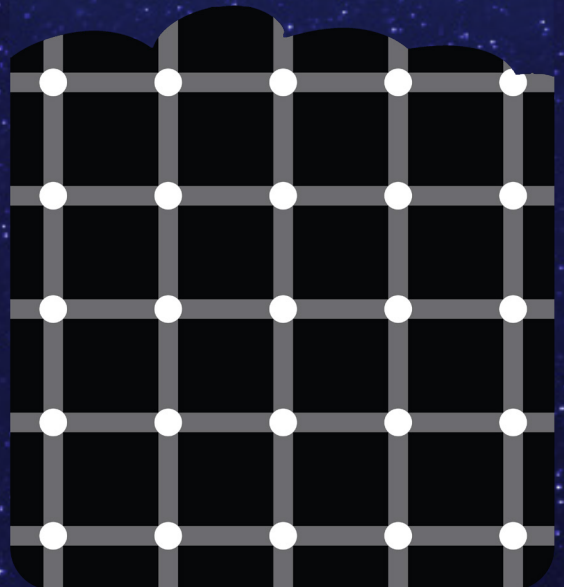
2



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

Riesci a vedere i punti bianchi che diventano neri?

Prova a muovere lo sguardo sull'illustrazione: i punti neri e i punti bianchi sembrano sparire e apparire!



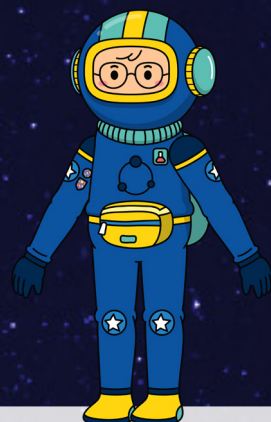


**GUARDA L'EPISODIO 4
DELLE AVVENTURE DI CHARLIE E SKYLER,
APPROFONDISCI I TEMI
E PREPARATI A SVOLGERE LE MISSIONI!**



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 aumentata. 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 due ore facendo attività all'aperto.

2) REGOLA DEL 20-20

Se guardi qualcosa da vicino 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

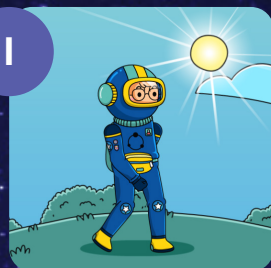
È importante fare una visita di controllo ogni anno da uno specialista della visione. Se, come Charlie, sei è bene fare la visita ogni 6 mesi.

4) INDOSSA GLI OCCHIALI PIÙ ADATTI

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

Soluzioni: giorno; libro; miope; lenti

1



2



3



4



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



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

★ Osservare insetti, fiori e piante delle aree verdi

★ _____

★ Giocare a palla in giardino

★ _____

★ Fare un giro in bicicletta

★ _____

★ Andare al parco giochi

★ _____

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.



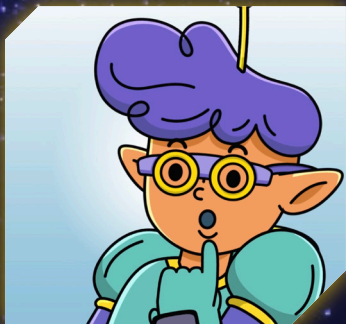
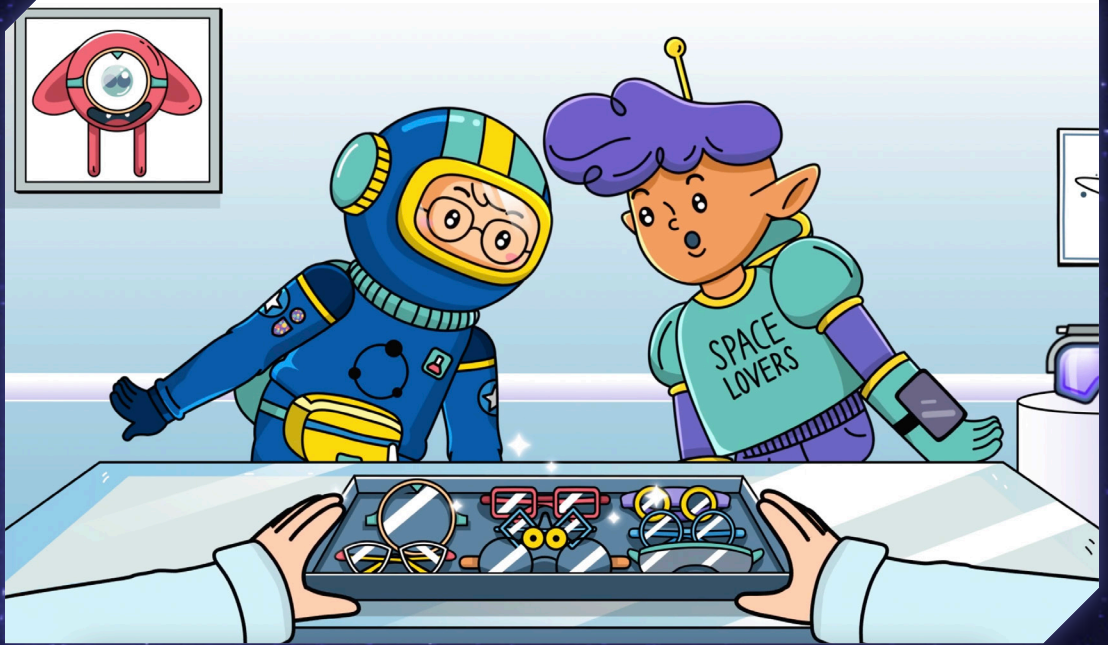
C'è un tipo di occhiale adatto a tutti? Certo che no, le lenti devono essere quelle giuste in base al difetto visivo. In caso di miopia, per esempio, le lenti standard aiutano a vedere ma non ne rallentano la progressione, per cui servono soluzioni apposite per il controllo della miopia. Come quelle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

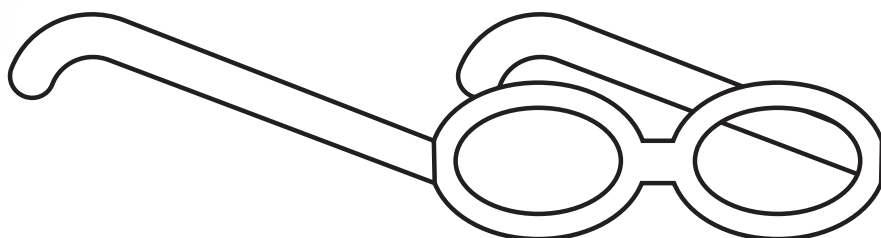
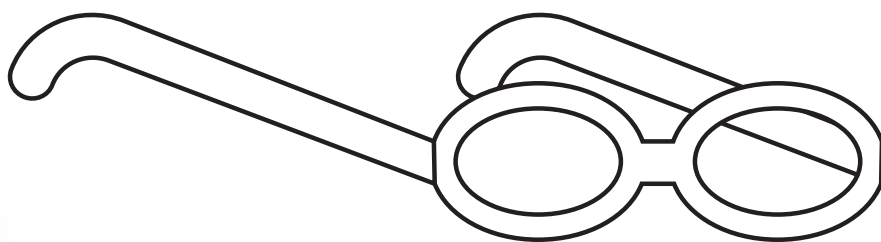
CREA E COLORA I TUOI OCCHIALI

Charlie e Skyler si sono divertiti a provare occhiali con tante montature diverse: tonde o quadrate, spesse o sottili, coloratissime o monocrome, lineari o con qualche dettaglio spiritoso.



CREA E COLORA I TUOI OCCHIALI

E per i tuoi occhiali cosa desideri? Progetta, colora e decora il tuo modello personalizzato!



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

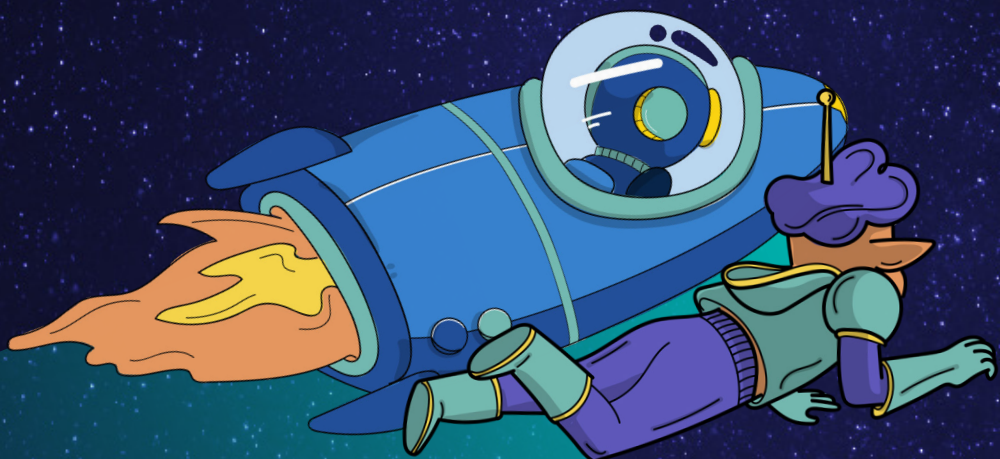
Riceverai una prescrizione medica, ovvero le indicazioni per scegliere i tuoi nuovi occhiali, se ne hai bisogno. Potrai provarne diverse paia per trovare il modello più adatto a te!



Chiedi ai tuoi familiari di raccontarti la loro esperienza!

BUON VIAGGIO VERSO UNA VISIONE MIGLIORE!

EYESTARTM MISSION GUARDIAMO LONTANO!



essilor