

Cattive abitudini che ostacolano l'apprendimento

Francesco Paolo Catanzaro

08-11-2005

Da sempre si discute di "disturbi di apprendimento". E spesso con una precoce individuazione, tali difficoltà si risolvono. Difficoltà che vanno dalla lettura stentata, dalla discalculia alla disgrazia. Ma, a volte, in un soggetto non si tratta solo di "difetti" a base organica dei processi di apprendimento: possono esistere o coesistere anomalie della sfera sociale, ambientale, affettiva o più semplicemente causate da un uso scorretto della vista.

E' stato calcolato che il 20% dei bambini in età scolare leggono male perché non vedono bene a causa di posture scorrette, illuminazione non adeguata, sovraesposizione di stimoli visivi.

Usare in modo inadeguato gli occhi significa rovinarli. Antonio Pagagni nella prefazione al libro "Il bambino e le abilità di lettura: il ruolo della visione" di Silvio Maffioletti, Roberto Pregliasco e Letizia Ruggeri edito da Franco Angeli, scrive: "Insomma oggi si osserva nei giovani una riduzione della propensione verso la lettura sulla quale occorre riflettere: concorrono a questa diffusa condizione le posture non corrette, la presenza di problemi visivi non adeguatamente compensati e... altre situazioni che rendono poco confortevole la lettura e che divengono corresponsabili della tendenza a leggere poco".

DECALOGO PER MIGLIORARE L'APPRENDIMENTO

1. Rispettare la corretta distanza di lettura e scrittura.
2. Usare sedie, banchi e leggio adeguati alle caratteristiche del bambino.
3. Ogni 10 minuti interrompere l'impegno visivo da vicino per osservare un oggetto lontano.
4. Non leggere o scrivere con una fonte luminosa accesa in ambiente buio.
5. Scrivere senza coprire la punta con le dita.
6. Non impugnare con forza eccessiva la penna.
7. Guardare la televisione ad una distanza pari a 7 volte l'ampiezza dello schermo.
8. Evitare posture scomode.
9. Stare ritti con la schiena.
10. Non leggere mentre ci si muove in macchina.