

Migliora la tua viSta

con il



Come promesso, ti consegno questo documento con i test di automisurazione visiva.

Questi test ti permetteranno di:

- avere chiaro il tuo punto di partenza
- osservare i cambiamenti nel tempo
- monitorare i miglioramenti visivi che possono emergere applicando le pratiche che abbiamo visto insieme e che trovi nella routine visiva che ti abbiamo consegnato.

La viSta che magari fino ad oggi ti ha limitato nel vivere esperienze o nell'agire può diventare un punto di forza, qualcosa che ti sostiene nel vivere la tua vita con più libertà e presenza!

Se senti dentro di te il desiderio di migliorare la tua viSta, sei nel posto giusto 💙

Voglio fornirti nuovi strumenti che potrai mettere in pratica da subito e che ti permetteranno di muovere i tuoi primi passi verso la viSta dei tuoi sogni.

😊 **Fallo per te, per la tua vita e soprattutto, per la tua viSta.** 💙

Segui questi semplici STEP:

1. STAMPA IL DOCUMENTO (UNICO) CHE STAI LEGGENDO IN QUESTO MOMENTO

2. Fai le AUTO-MISURAZIONI:

Ricorda:

- se hai difficoltà visive solo da lontano effettua la misurazione da Lontano (con la tabella grande),
- se hai difficoltà visive solo da vicino effettua la misurazione da Vicino (con i caratteri piccoli),
- se hai difficoltà visive sia da lontano che da vicino effettua le misurazioni da Lontano e da Vicino.

a. Per l'AUTO-MISURAZIONE DA LONTANO:

Nella pagina seguente troverai:

- le indicazioni per comporre la TABELLA GRANDE (che trovi qui sotto) da appendere sul tuo muro di casa
- le istruzioni scritte per effettuare la misurazione da Lontano passo passo e anche il video tutorial su come effettuare le tue prime misurazioni da Lontano in autonomia



b. Per l'AUTO-MISURAZIONE DA VICINO:

Nella pagina seguente troverai:

- le schede con i CARATTERI PICCOLI
- le istruzioni scritte per effettuare la misurazione da Vicino passo passo
- e anche il video tutorial su come effettuare le tue prime Auto-misurazioni da Vicino in autonomia



3. SCRIVI I RISULTATI DELLE TUE AUTO-MISURAZIONI

Compila le schede per raccogliere in modo ordinato i Risultati delle tue auto-misurazioni da Vicino e da Lontano

AUTO-MISURAZIONE della VISTA DA LONTANO a 4 Metri di Distanza			
SENZA OCCHIALI (obiettivo durante il percorso: leggere le righe più piccole della tabella)			
RIGA	OU: ENTRAMBI GLI OCCHI	OD: OCCHIO DESTRO	OS: OCCHIO SINISTRO
1. NITIDA	/ DECIMI	/ DECIMI	/ DECIMI
2. CON DIFFICOLTÀ	/ DECIMI	/ DECIMI	/ DECIMI
3. QUALCHE LETTERA	/ DECIMI	/ DECIMI	/ DECIMI
4. NIENTE	/ DECIMI	/ DECIMI	/ DECIMI

CON BIO-OCCHIALI			
RIGA	OU: ENTRAMBI GLI OCCHI	OD: OCCHIO DESTRO	OS: OCCHIO SINISTRO
1. NITIDA	/ DECIMI	/ DECIMI	/ DECIMI
2. CON DIFFICOLTÀ	/ DECIMI	/ DECIMI	/ DECIMI
3. QUALCHE LETTERA	/ DECIMI	/ DECIMI	/ DECIMI
4. NIENTE	/ DECIMI	/ DECIMI	/ DECIMI

CON OCCHIALI DA VISTA (N° Se superi 10/10 confrontati col Tutor (se previsto dal tuo pacchetto) o con Sara a lezione			
RIGA	OU: ENTRAMBI GLI OCCHI	OD: OCCHIO DESTRO	OS: OCCHIO SINISTRO
1. NITIDA	/ DECIMI	/ DECIMI	/ DECIMI
2. CON DIFFICOLTÀ	/ DECIMI	/ DECIMI	/ DECIMI
3. QUALCHE LETTERA	/ DECIMI	/ DECIMI	/ DECIMI
4. NIENTE	/ DECIMI	/ DECIMI	/ DECIMI

INDICAZIONI PER ESEGUIRE LE AUTO-MISURAZIONI:

- MISURAZIONE DA LONTANO

CON LA TABELLA GRANDE DA LONTANO **SENZA GLI OCCHIALI**



1. **Componi** la TABELLA GRANDE:
metti dello scotch trasparente DIETRO le 4 schede per creare questa Tabella
2. **Attacca** la Tabella in modo tale che la **3° riga** sia all'altezza dei tuoi occhi stando in piedi, e in un punto della casa luminoso e che ti permette di avere almeno **4 metri** di distanza dalla Tabella PS. usa il Patafix (o qualsiasi adesivo che non lascia il segno sul muro) PPS. puoi attaccarla sul muro, o armadio, o finestra, o porta
3. Ora mettiti davanti alla tabella ad una **distanza di 4m**, quindi con la 3° riga altezza occhi, in un luogo ben illuminato (meglio se da luce naturale)
4. Guarda la Tabella Grande con **entrambi gli occhi**,
5. poi solo con l'**occhio destro**
6. e successivamente solo con l'**occhio sinistro**
(per fare il test un occhio alla volta, semplicemente, metti la mano davanti all'occhio per coprirlo).

Segna sulla Scheda di Raccolta apposita qual è la riga che:

- leggi nitida
- leggi con difficoltà (anche se sfocata)
- leggi qualche lettera
- non leggi proprio

PS. Ricordati di segnare anche la **data** e l'**orario** dell'auto-misurazione.

sara cosenza IN EYE OUT TRAINER				METODO LUCE				VISTA PRO			
AUTO-MISURAZIONE della VISTA DA LONTANO											
a 4 Metri di Distanza											
SENZA OCCHIALI (Obiettivo durante il percorso: leggere le righe più piccole della tabella)											
RIGA	OU: ENTRAMBI GLI OCCHI	OD: OCCHIO DESTRO	OS: OCCHIO SINISTRO								
1- NITIDO	/ DECIMI	/ DECIMI	/ DECIMI								
2- CON DIFFICOLTÀ	/ DECIMI	/ DECIMI	/ DECIMI								
3- QUALCHE LETTERA	/ DECIMI	/ DECIMI	/ DECIMI								
4- NIENTE	/ DECIMI	/ DECIMI	/ DECIMI								
CON BIO-OCCHIALI											
RIGA	OU: ENTRAMBI GLI OCCHI	OD: OCCHIO DESTRO	OS: OCCHIO SINISTRO								
1- NITIDO	/ DECIMI	/ DECIMI	/ DECIMI								
2- CON DIFFICOLTÀ	/ DECIMI	/ DECIMI	/ DECIMI								
3- QUALCHE LETTERA	/ DECIMI	/ DECIMI	/ DECIMI								
4- NIENTE	/ DECIMI	/ DECIMI	/ DECIMI								

INDICAZIONI SPECIFICHE in caso di **Miopia molto elevata**:

prima di iniziare la misurazione da Lontano, **avvicinati** fino a quando riesci a leggere la **3° riga nitida**,

PS. Tieni almeno 1 metro di distanza dalla Tabella, piuttosto scegli la 1° riga

ATTENZIONE: misura i centimetri di distanza dalla tabella, e SCRIVILI vicino al tuo

Test oltre a segnare quali righe vedi con difficoltà, quali vedi qualche lettera e quali niente. Facendo la misurazione ad una distanza Variabile e quindi non più a 4 Metri di Distanza, NON misurerai i tuoi Decimi!

CON LA TABELLA GRANDE DA LONTANO **CON GLI OCCHIALI**

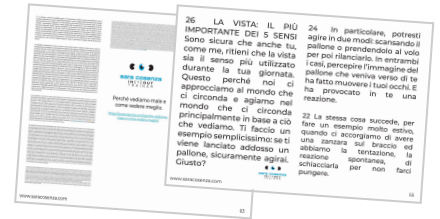
Ripeti la stessa procedura descritta qui sopra, però con gli occhiali

Esclusivamente però alla distanza di 4 Metri, così che potrai misurare i Decimi

- MISURAZIONE DA VICINO

CON I CARATTERI PICCOLI **SENZA GLI OCCHIALI**

1. Prendi le **schede con i caratteri piccoli**, ovvero con i caratteri che variano di dimensione dal Carattere più Grande al Caratteri più Piccolo
2. **Se hai problemi di vista da Vicino importanti**, vai sui caratteri più Grandi
 - a. Metti le schede alla **distanza di un avambraccio** (quindi per prendere la giusta misura, metti il palmo della mano sotto al mento e il gomito appoggiato sul foglio). Ed inoltre **le schede devono essere altezza mento/occhi.**
3. **Se hai problemi di vista da Lontano**, prendi i caratteri più piccoli che trovi in fondo, dove ci sono le scritte minuscole.
 - a. In caso di Miopia bassa: metti le schede alla distanza di un avambraccio
 - b. In caso di Miopia elevata: avvicina le schede alla distanza di un palmo aperto della mano / o di un pugno.
4. **Leggi il carattere più piccolo** possibile
5. Guarda le schede con i caratteri piccole con **entrambi gli occhi**,
6. poi solo con l'**occhio destro**
7. e successivamente solo con l'**occhio sinistro**
(per fare il test un occhio alla volta, semplicemente, metti la mano davanti all'occhio per coprirlo).



8. **Segna sulla Scheda di Raccolta apposita qual è il carattere che:**

- **vedi nitido**
- **vedi con difficoltà**
- **di cui vedi qualche lettera**
- **niente**

[ATTENZIONE: segna sul foglio il numero del paragrafo che sei riuscito a leggere, che corrisponde al numerino che leggi all'inizio del paragrafo che vedi]

PS. Ricordati di segnare anche la **data** e l'**orario** dell'auto-misurazione.

AUTO-MISURAZIONE della VISTA DA VICINO			
distanza: AVAMBRACCIO o SPANNA o PUGNO			
Specifica a quale distanza hai eseguito il test: puoi sottolineare, o se lo fai a più distanze, puoi indicare a fianco del risultato le iniziali della distanza usata!			
SENZA OCCHIALI (obiettivo: leggere i paragrafi scritti più in piccolo)			
PARAGRAFO	OU: ENTRAMBI GLI OCCHI	OD: OCCHIO DESTRO	OS: OCCHIO SINISTRO
1- NITIDO			
2- CON DIFFICOLTÀ			
3- QUALCHE LETTERA			
4- NIENTE			
CON BIO-OCCHIALI (Questo test nello specifico, esegui alla distanza di un AVAMBRACCIO)			
PARAGRAFO	OU: ENTRAMBI GLI OCCHI	OD: OCCHIO DESTRO	OS: OCCHIO SINISTRO
1- NITIDO			
2- CON DIFFICOLTÀ			
3- QUALCHE LETTERA			
4- NIENTE			

INDICAZIONI SPECIFICHE in caso di **Difficoltà da vicino molto elevate**: se non leggi nitido il paragrafo 26, segna sul foglio questa difficoltà

Vedi sfocato anche il Paragrafo più grande? e non sai quale prendere di riferimento?

Annota nel box arancione, il n° del carattere più grande e più piccolo che vedi.

CON I CARATTERI PICCOLI **CON GLI OCCHIALI**

ripeti la stessa procedura descritta qui sopra, però con gli occhiali

Esclusivamente però alla distanza di un avambraccio

Beh, se hai seguito tutte le indicazioni descritte qui sopra, hai fatto un grandissimo passo di CONSAPEVOLEZZA DI COME VEDI AD OGGI!
e questo ti permetterà nel tempo di MISURARE e quindi VEDERE i tuoi progressi!

**N.B. : VUOI FARE LE AUTO-MISURAZIONI CON ME?
ASCOLTA / GUARDA I VIDEO CHE TROVI
NEL SITO DEDICATO <https://test.metodoluce.com/>**



Hai domande, su come effettuare le auto-misurazioni da Lontano o da Vicino, a cui non hai trovato risposta nelle indicazioni qui sopra

Scrivici una mail a info@saracosenza.com