

中 平 國 小 108 學 年 度 --- 打 倒 惡 「 視 力 」 力

《 視 力 保 健 宣 導 》 三 年 二 班 座 號 : 1 姓 名 : 孫 瑋 瑄

★ 星 期 四 上 午 將 有 一 場 視 力 保 健 講 座 , 請 你 們 試 著 回 答 下 面 的 問 題 。

★ 測 試 一 下 自 己 目 前 對 視 力 保 健 的 方 法 了 解 有 多 少 ! 這 不 是 考 試 請 輕 鬆 作 答

下 列 哪 些 是 正 確 的 護 眼 行 動 ? 對 的 畫 〇 錯 的 畫 X

- 1. (〇) 讀 書 寫 字 時 , 眼 睛 距 離 書 本 35 公 分 以 上 。
- 2. (〇) 看 書 姿 勢 要 坐 正 , 不 彎 腰 駝 背 , 不 趴 桌 上 , 不 躺 床 上 看 書 、 畫 圖 或 看 電 視 。
- 3. (〇) 每 日 看 螢 幕 時 間 (如 電 腦 電 視 平 板) , 不 超 過 1 小 時 。
- 4. (X) 近 視 了 只 要 戴 眼 鏡 或 點 眼 藥 就 可 以 不 用 注 意 用 眼 習 慣 。
- 5. (〇) 3010 原 則 是 , 近 距 離 用 眼 30 分 鐘 休 息 10 分 鐘 。

護 眼 行 動 , 我 能 得 到 : 你 有 做 到 的 項 目 , 就 在 方 格 內 打 勾 [V]

- 1. [V] 每 節 下 課 時 間 會 到 教 室 戶 外 活 動 。
- 2. [] 看 書 寫 字 , 每 30 分 鐘 休 息 10 分 鐘 。
- 3. [V] 週 末 會 到 戶 外 活 動 至 少 2 小 時 。
- 4. [V] 看 電 視 、 玩 手 機 , 每 30 分 鐘 休 息 10 分 鐘 。