

中華全國小108學年一度——打倒惡「視」力學習單

《視力保健宣導》 三年二班 座號： / 姓名：子

★小朋友們聽完護理師為我們介紹有關視力保健的相關知識後，請你們試著回答下面的問題。測試一下自己對視力保健的方法了解有多少！

# 下列哪些是正確的護眼行動？對的畫○ 錯的畫X

- 1. (○) 讀書寫字時，眼睛距離書本35公分以上。
- 2. (○) 看書姿勢要坐正，不彎腰駝背，不趴桌上，不躺在床上看書、畫圖或看電視。
- 3. (○) 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. (○) 3010原則是，近距離用眼30分鐘休息10分鐘。

# 護眼行動我做得得到：你有做到的項目，就在□內打勾

- 1.  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.  週末會到戶外活動至少2小時。
- 4.  看電視、玩手机，每30分鐘休息10分鐘。

# 第三關：自由發揮題——請在下面空白處畫出或寫出聽完護理師的演講後，你的收穫與感想，並與老師分享。

看書或寫字每30分鐘休息10分鐘。要多看綠色植物。至少到戶外活動2小時~5小時。看書姿勢要坐正不趴桌。讀書寫字時眼睛距離書本35公分以上。

貼心小叮嚀：

- ★ 落實「規律用眼 3010」：近距離用眼每30分鐘休息10分鐘
  - ★ 「戶外遠眺天天 120」：每天到戶外活動總時間超過120分鐘
- 人人皆可打倒惡「視」力！