

110學年上學期

視力保健動態閱讀

*** 規律用眼3010**

近距離(閱讀、寫字、看電腦)用眼30分鐘，休息10 分鐘

*** 每天戶外活動時間120分鐘**

每節下課教室淨空，走出戶外活動--飲水機裝水、洗手、上廁所...

*** 學生每天使用電腦、看電視及玩電動不超過1小時**

包含電視、電腦、智慧型手機、平板、電動..等3C產品

*** 均衡飲食攝取不偏食**

*** 每年定期1-2次眼科回診追蹤**

(沒收到視力複檢回條，也請定期眼科回診)

*** 高度近視為500度**

※低年級：好視力銀行篇 [請點選](#)

※中年級：「誰偷走我的光？」 [請點選](#)

※高年級：我的 3/4 黑點人生 [請點選](#)



每日戶外活動**120**分鐘

護眼**3**要**①**



3010眼休息

護眼**3**要**②**



下課走出教室

護眼**3**要**③**

護眼**3**要**6**招

護眼**6**招**①**

眼睛休息不忘記



近距離用眼每**30**分鐘
休息**10**分鐘

護眼**6**招**④**

讀書環境要注意



桌面照度要**350**米燭光

護眼**6**招**②**

均衡飲食要做到



多吃花椰菜、奇異果...
深綠色蔬果

護眼**6**招**⑤**

坐姿要正確



腰打直、不歪頭、不趴著

護眼**6**招**③**

閱讀習慣要養成



看書保持
35~45公分的距離

護眼**6**招**⑥**

定期檢查要知道



每年定期**1-2**次檢查視力

指導單位：新竹市政府 / 新竹市北區民富國民小學 印製

廣告