

東門國小

年 班 號

姓名：

挑戰任務

1. 參考「護眼行動派」宣導海報，進行自我檢核。
2. 挑選一個你最常做到的項目，簡述你的行動妙方，並拍照記錄！

護眼行動派



3010眼休息
戶外活動120
3C小於1.定期檢查



適度休息
要記得



近距離用眼30分鐘
休息10分鐘



均衡飲食
要做到



多吃花椰菜、奇異果
深綠色蔬果



用眼距離
要保持



坐好坐正
保持35-45公分距離



環境照明
要注意



閱讀寫字、使用3C產
品請開燈照明



戶外護眼
要執行



戴帽子、太陽眼鏡
可阻擋紫外線侵襲



定期檢查
要落實



每半年要一次
視力檢查

➤ 勾選出你經常做到的項目 (可複選)。

下課走出教室，到戶外活動累積120分鐘。

近距離用眼30分鐘，休息10分鐘。

均衡飲食，多吃深綠色蔬果。

坐好坐正，用眼距離保持35~45公分。

閱讀寫字或使用品，記得開燈照明。

戶外活動戴帽子或太陽眼鏡。

每年定期做視力檢查1~2次。

挑選一個你最常做到的項目，簡述你的行動妙方，並拍照記錄(直式或橫式均可)

照片黏貼處

簡述行動妙方：

家長回饋：

家長簽章

--