

護眼行動六招十七式~你做到了嗎？

第 1 招：眼睛休息不忘記	有做到 每週 5-7 天	還可以 每週 3-4 天	要改進 每週 1-2 天
1. 每天和假日都要有戶外活動時間。【每天累計 2 小時】			
2. 看電視要遵守 3010 原則，每 30 分鐘休息 10 分鐘，每天總時數少於 1 小時。			
3. 下課務必走出教室外活動或讓眼睛望遠休息至少 10 分鐘。			
4. 早睡早起，充分休息。			

第 2 招：均衡飲食要做到

5. 多攝取維生素 A、B、C 群及深綠色蔬菜、水果。			
6. 日常飲食種類多樣化、不偏食、不暴飲暴食。			

第 3 招：閱讀習慣要養成

7. 每閱讀 30-40 分鐘應休息 10 分鐘。			
8. 看書或執筆寫字，保持 35-40 公分的距離。			
9. 不在搖晃的車上閱讀，也不要躺著看書。			

第 4 招：讀書環境要注意

10. 光線要充足，桌面照度至少 350 米燭光以上。			
11. 書桌高度要讓手肘自然下垂平放，椅面要讓臀部坐滿，雙腳要踩到地。			

第 5 招：執筆、坐姿要正確

12. 書桌光線不直接照射眼睛，習慣用右手寫字，檯燈放左前方，左撇子則相反方向。			
13. 姿勢端正，兩肩放輕鬆，腰打直，不歪頭、不趴著。			
14. 執筆由前三指來挺筆並帶筆運行，後二指要穩定。			

第 6 招：定期檢查要知道

15. 滿四歲前應進行第一次視力檢查，每年固定一至二次視力檢查。			
16. 當接到學校視力篩檢未達合格標準之通知，需至合格眼科醫師接受複檢。			
17. 遵照醫師指示配合矯治，並定期回診追蹤。			