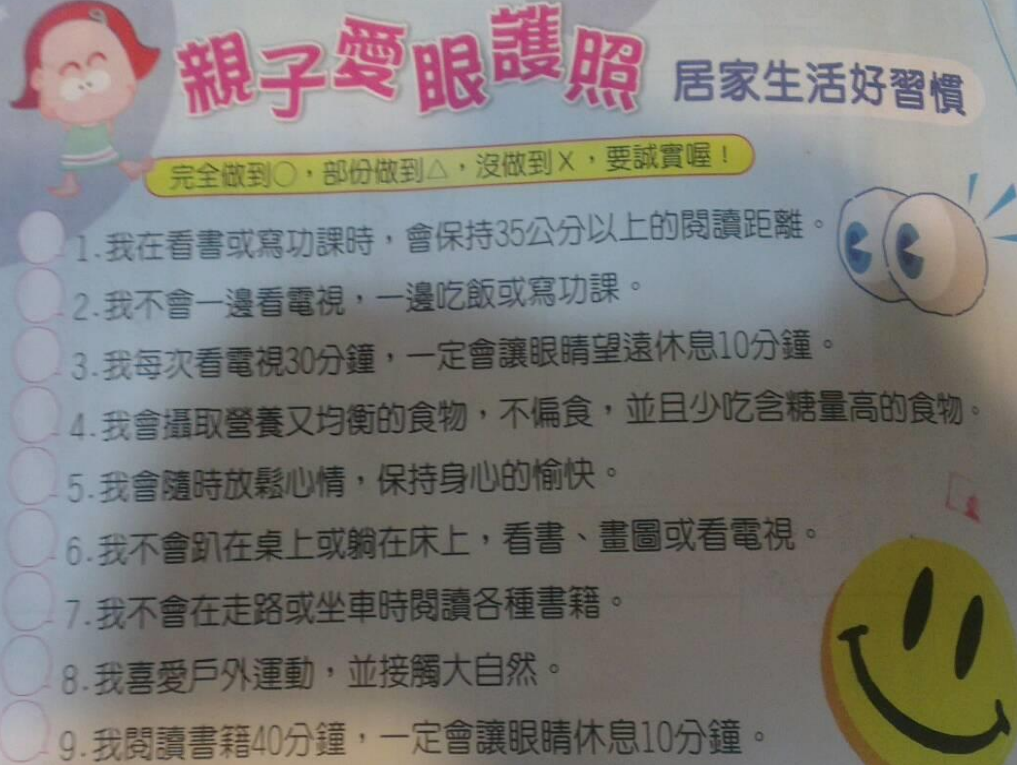


新東國小 104 學年度辦理視力保健宣導活動實施成果  
活動名稱：使用融入健康促進議題的家庭聯絡簿


**親子愛眼護照** 居家生活好習慣

完全做到○，部份做到△，沒做到×，要誠實喔！

1. 我在看書或寫功課時，會保持35公分以上的閱讀距離。
2. 我不會一邊看電視，一邊吃飯或寫功課。
3. 我每次看電視30分鐘，一定會讓眼睛望遠休息10分鐘。
4. 我會攝取營養又均衡的食物，不偏食，並且少吃含糖量高的食物。
5. 我會隨時放鬆心情，保持身心的愉快。
6. 我不會趴在桌上或躺在床上，看書、畫圖或看電視。
7. 我不會在走路或坐車時閱讀各種書籍。
8. 我喜愛戶外運動，並接觸大自然。
9. 我閱讀書籍40分鐘，一定會讓眼睛休息10分鐘。



視力保健之道



1. 看書時，光線要充足，光源最好來自左後方。
2. 看書或寫作業時，保持35公分以上的閱讀距離，並維持正確姿勢，每30分鐘後望遠休息10分鐘。
3. 不在搖動車內看書，不可趴在車上或躺著看書。
4. 印刷品要清晰，字體不可太小。
5. 看電視應保持與畫面對角線6—8倍長的距離。
6. 生活須正常，休息要足夠，營養要均衡。
7. 多到郊外散步，多看遠處綠色樹林和山景。
8. 每年定期做眼睛檢查1—2次。