



臺中市私立育仁小學視力保健

中年級寒假視力保健生活日記

____ 年 ____ 班 ____ 號 學生：_____

我的用眼紀錄：請依據你自己平日的用眼習慣作答喔！

你的用眼行為	紀錄時間（圈出或勾選你的答案）	視力小超人自評
我近距離用眼的總時數 (寫功課、看書、畫畫...)	30分鐘/1小時/2小時/3小時/ > 4小時	<input type="checkbox"/> 我做得很好 <input type="checkbox"/> 我的用眼時間太長
我使用 3C 產品的總時數 (手機、平板、電腦、電視)	30分鐘/1小時/2小時/3小時/ > 4小時	<input type="checkbox"/> 我做得很好 <input type="checkbox"/> 我的用眼時間太長
我有遵守用眼 3010 法則？	<input type="checkbox"/> 有，每用眼 30 分鐘會休息 10 分鐘 <input type="checkbox"/> 沒有特別注意時間	<input type="checkbox"/> 我做得很好 <input type="checkbox"/> 我會注意用眼時間
我用眼時有保持正確坐姿	<input type="checkbox"/> 有，我會保持端正坐姿 <input type="checkbox"/> 沒有，我會 趴著/躺著/斜靠著椅子	<input type="checkbox"/> 我會繼續保持 <input type="checkbox"/> 我還需要努力
你常常會瞇著眼睛看嗎？	<input type="checkbox"/> 不會 <input type="checkbox"/> 偶而 <input type="checkbox"/> 經常 <input type="checkbox"/> 有點散瞳劑	<input type="checkbox"/> 我會定期檢查視力



我的護眼行動：

請你完成下方視力保健圖畫著色，並在圖畫中的方框內填寫與圖片相對應的護眼行動是什麼？

答案選項參考

- A : 遵守 3010 法則
- B : 戶外活動 120
- C : 保持用眼距離
- D : 多吃蔬果
- E : 每天望遠凝視
- F : 保持充足睡眠
- G : 攝取均衡飲食

