

桃園市大園區溪海國民小學

《健康促進—視力保健》

五年__班__號 姓名：_____

想一想：同學們，看完下面的故事後，請你將主角咪咪的壞習慣圈出 5 個來並編號，並幫她寫下改善這些壞習慣的方法喔！

自習時，咪咪正認真地寫著老師交代的作業，她趴在桌上寫字，字寫得很小。

回家時坐公車，咪咪想起今天在圖書館借了一本故事書，於是她就在搖晃的車上看起書來。

回到家後，她邊看電視邊寫功課、讀書，而且一讀就是一、兩個小時，都沒有休息，而且還坐在餐廳的餐桌上讀，餐桌太高而餐椅太低，坐得咪咪覺得腰酸背痛，十分的不舒服。

睡覺時，咪咪想起故事書還沒看完，於是就躺在床上繼續看書，沒有把桌燈打開，光線十分的暗，看著看著，咪咪就睡著了。

請問咪咪如何改善這些壞習慣？

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

◎填一填：同學們，請勾出下列傷害眼睛的行為。

- 用牙籤及叉子刺別人的眼睛。
- 玩飛鏢或玩具槍時，對著別人的眼睛。
- 不隨便亂揉眼睛。
- 用手電筒照別人的眼睛。
- 光線充足時才看書。
- 常用不清潔的毛巾或手揉眼睛。

◎ 想一想：你是愛護眼睛的高手嗎？請勾出下列愛護眼睛的方法。

- 看書四十分鐘要遠望休息十分鐘。
- 每年定期接受眼部檢查 1 至 2 次。
- 看電視或打電動要看好幾個小時才過癮。
- 多看遠方及綠色植物。
- 看書要躺在床上才舒適。
- 讀書或寫字趴在桌上才能看清楚。

◎ 想一想：你知道當下列哪些行為出現時，就該看眼科醫生了嗎？

- 常常閉上一隻眼睛。
- 眨眼次數過多。
- 能看清楚遠處的物體。
- 閱讀有困難，看東西時眼睛靠得很近。
- 眼睛紅或含淚。
- 左眼和右眼看東西一樣清楚。

◎ 選一選：由於近視是學生們常見的眼睛疾病，因此學會保養眼鏡是很重要的課題，請就下列選項勾選出保養眼鏡的方法。

- 用雙手戴上或取下眼鏡，避免造成腳架外張或變形。
- 用衣角擦拭眼鏡最方便了。
- 洗淨後請用面紙或拭鏡絨布將水輕輕擦乾，以免造成鏡片刮傷。
- 鏡片上有灰塵、油污或異物時，先用清潔劑清洗，再用清水沖洗乾淨。
- 眼鏡脫下後，隨便放置不愛惜。

◎ 寫一寫：我們除了在日常生活中養成愛護眼睛的好習慣之外，我們也必須均衡攝取一些有益眼睛的營養素，如維他命 A，請從下面食物中選出兩種富含維他命 A 的食物？

豬肝 胡蘿蔔 莧菜 菠菜 韭菜 青椒 橘子 柿子

(1) _____ (2) _____

家長簽名：_____