

桃園市大園區溪海國民小學

《健康促進—Eye的小叮嚀》

三年乙班10號姓名：胡苜庭



★ 護眼五秘訣：

一、3010有規律：用眼時間，每30分鐘休息10分鐘。

二、四電少於二：電視、電腦(平板電腦)、電動和手機，每天使用少於2小時。

三、戶外活動2小時：每天戶外活動最好能有2小時。

四、均衡飲食不挑食：飲食正常不挑食，營養才能均衡充足。

五、良好的閱讀習慣：閱讀寫字姿勢，眼睛離書本距離35公分，不趴著躺著。



★小朋友們，我們學過了愛護眼睛的五個秘訣，試著唱出來，老師提供了兩首版本的歌曲，請勾選你喜歡的一個版本，並唱給家人聽喔！

愛眼我最棒

《小毛驢》版	《三輪車》版
大眼睛，亮晶晶 習慣要建 3010有規律 四電少於二 均衡飲食不挑食 戶外2小時 愛護眼睛 打造有eye無礙新視界	大眼睛，亮晶晶 均衡飲食不挑食 閱讀習慣，要建 3010有規律 大眼睛，亮晶晶 戶外活動2小時 四電要少於二 愛護眼睛我最棒

◆勾選一個我喜歡的版本

() 《小毛驢》版 () 《三輪車》版

◆我唱給(阿嬤、阿嬤)聽，請他一起分享。

◆唱完「愛眼我最棒」後，請家人和你為自己打分數，在♥中塗上顏色：

評分者	超棒點數
自己	♥♥♥♥♥
(阿嬤)	♥♥♥♥♥

◆家長簽名

何
 X/O

★假日時間可以和家人做活動，來調節、放鬆眼球肌肉，如：球類活動、登山、野餐等戶外活動，但是提醒小朋友：手機、平板電腦的球類遊戲是沒辦法達到調節眼球的功呢！





★ 護眼五秘訣：

一、3010 有規律：用眼時間，每 30 分鐘休息 10 分鐘。

二、四電少於二：電視、電腦(平板電腦)、電動和手機，每天使用少於 2 小時。

三、戶外活動 2 小時：每天戶外活動最好能有 2 小時。

四、均衡飲食不偏食：飲食正常不挑食，營養才能均衡充足。

五、良好的閱讀習慣：閱讀寫字姿勢，眼睛離書本距離 35 公分，不趴著躺著。

★小朋友們，我們學過了愛護眼睛的五個秘訣，試著唱出來，老師提供了兩首版本的歌曲，請勾選你喜歡的的一個版本，並唱給家人聽喔！

愛眼我最最棒	
《小毛驢》版	《三輪車》版
大眼睛，亮晶晶 習慣要建立 3010有規律 四電少於二 均衡飲食不偏食 戶外2小時 愛護眼睛 打造有eye無礙新視界	大眼睛，亮晶晶 均衡飲食不偏食 閱讀習慣，要建立 3010有規律 大眼睛，亮晶晶 戶外活動2小時 四電要少於二 愛護眼睛我最最棒
◆勾選一個我最喜歡的版本 () 《小毛驢》版 (✓) 《三輪車》版	
◆我唱給(媽媽女馬)聽，請他一起分享。	
◆唱完「愛眼我最最棒」後，請家人和你為自己打分數，在♡中塗上顏色：	
評分者	超棒點數
自己	♡♡♡♡♡
(媽媽女馬)	♡♡♡♡♡
◆家長簽名 _____	

★假日時間可以和家人做活動，來調節、放鬆眼球肌肉，如：球類活動、登山、野餐等戶外活動，但是提醒小朋友：手機、平板電腦的球類遊戲是沒辦法達到調節眼球的功用的喔！



桃園市大園區溪海國民小學

《健康促進—Eye的小叮嚀》

三年甲班1號姓名：陳羽翔
三 乙



★護眼五秘訣：

一、3010有規律：用眼時間，每30分鐘休息

10分鐘。

二、四電少於二：電視、電腦(平板電腦)、

電動和手機，每天使用少於2小時。

三、戶外活動2小時：每天戶外活動最好

能有2小時。

四、均衡飲食不偏食：飲食正常不挑食，

營養才能均衡充足。

五、良好的閱讀習慣：閱讀寫字姿勢，眼

睛離書本距離35公分，不趴著躺著。

OK (4)

★小朋友們，我們學過了愛護眼睛的五個秘訣，試著唱出來，老師提供了兩首版本的歌曲，請勾選你喜歡的一個版本，並唱給家人聽喔！

愛眼我最棒

《小毛驢》版	《三輪車》版
大眼睛，亮晶晶 習慣要建立 3010有規律 四電少於二 均衡飲食不偏食 戶外2小時 愛護眼睛 打造有eye無礙新視界	大眼睛，亮晶晶 均衡飲食不偏食 閱讀習慣，要建立 3010有規律 大眼睛，亮晶晶 戶外活動2小時 四電要少於二 愛護眼睛我最棒

- ◆勾選一個我喜歡的版本
() 《小毛驢》版 (✓) 《三輪車》版
- ◆我唱給(女馬女馬)聽，請他一起分享。
- ◆唱完「愛眼我最棒」後，請家人和你為自己打分數，在心中塗上顏色：

評分者	超棒點數
自己	♥♥♥♥♥
(<u>女馬女馬</u>)	♥♥♥♥♥

◆家長簽名
廖



★假日時間可以和家人做活動，來調節、放鬆眼球肌肉，如：球類活動、登山、野餐等戶外活動，但是提醒小朋友：手機、平板電腦的球類遊戲是沒辦法達到調節眼球的功