



### ★ 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，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	大眼睛，亮晶晶
習慣要建立	均衡飲食不偏食
3010有規律	閱讀習慣，要建立
四電少於二	3010有規律
均衡飲食不偏食	大眼睛，亮晶晶
戶外2小時	戶外活動2小時
愛護眼睛	四電要少於二
打造eye無礙新視界	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)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：

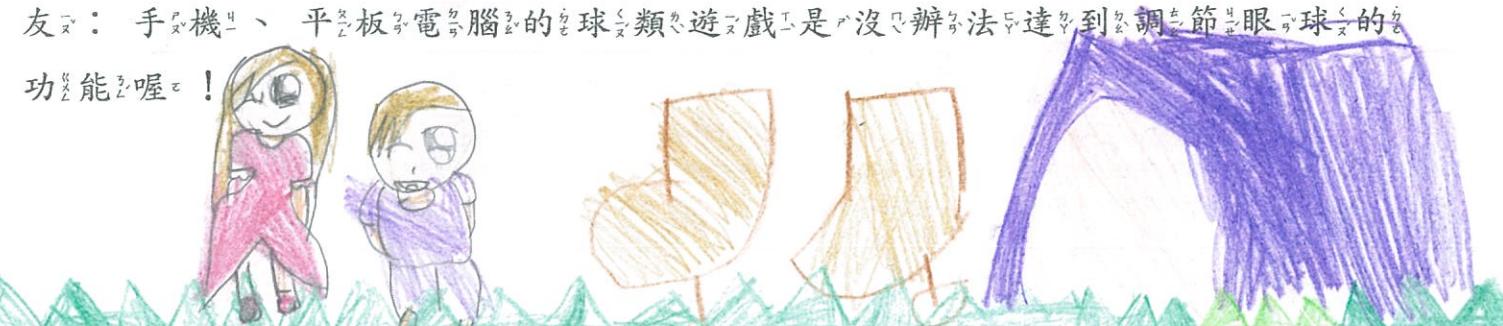
評分者	超棒點數
自己	★★★★★
(阿嬤)	★★★★★

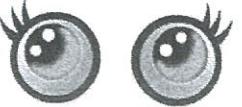
### ◆家長簽名

11



★假日時間可以和家人做運動，來調節、放鬆眼球肌肉，如：球類運動、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能喔！





### ★ 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、良好阅读習慣：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(媽 媽)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	
(媽 媽)	

◆家長簽名



★假日時間可以和家人做活動，來調節、放鬆眼肌肉，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肌的功效喔！



# 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：陳善祐  
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。

★小朋友們，我們學過了愛護眼睛的五個秘訣，試著唱出來，老師提供兩首版本的歌，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》版本	《三輪車》版本
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》版本

(√) 《三輪車》版本

◆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	★★★☆
(女馬女馬)	★★★★

◆家長簽名

6/20 X/10

★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能喔！