

## 護眼行動六招式：

### 護眼行動第一招---讀書環境要注意

- ◎書桌檯燈燈光要由\_\_\_方射來，以 60 燭光適宜，左撇子則相反方向。
- ◎書桌高度以到腹部附近高度為原則。
- ◎看電視要距離三公尺以上〈畫面對角線 6~8 倍〉，畫面高低比兩眼平視時略低 15 度
- ◎看電視或看書時，室內燈光要打開。

### 護眼行動第二招---閱讀習慣要養成

- ◎每閱讀 30 分鐘休息 10 分鐘〈3010〉
- ◎看書姿勢要坐正，不可彎腰駝背或趴在桌上。
- ◎寫字握筆要正確，頭不可歪一邊。
- ◎看書或寫作業，應保持 35 公分以上的閱讀距離。
- ◎不在行進中搖晃的車上閱讀。
- ◎不要躺著（趴著）看書、畫圖

### 護眼行動第三招---執筆、坐姿要正確

### 護眼行動第四招---眼睛休息不忘記

- ◎望遠休息，看 6 公尺以外遠方景物，要放鬆心情，輕鬆自在。
- ◎看電視時間不可過長，一天不超過 1 小時。
- ◎下課走出教室，不面對書本。
- ◎睡眠要充足，多到戶外活動，常到青山綠水，享受大自然。
- ◎觀察野外動物或植物，尤其鳥類

### 護眼行動第五招---均衡飲食要做到

◎補充維他命 A、C、E

◎ 三高：高纖、高鈣、高鐵

◎三低：低鹽、低脂、低醣

### 護眼行動第六招---定期檢查要知道

◎每年定期 1-2 次，眼部常規檢查。

◎當接到通知，視力未達合格標準，需至合格眼科醫師處複檢。

◎正確配戴眼鏡，要讓眼科醫師檢查後再配眼鏡。