

臺中市西區忠孝國小學童視力保健學習單

1. 視力不好沒關係，戴眼鏡就可以了。
2. 家庭作業若半小時內寫不完，中途也要休息。
3. 到戶外活動時，我不用戴帽子。
4. 多到戶外活動，讓眼睛在寬廣的視野下得到放鬆休息，就可以預防近視發生。
5. 若能堅持做到規律用眼 3010，可以減緩近視度數加深。
6. 看電視或打電腦時螢幕都會發光，不必另外照明沒關係。
7. 充足的睡眠可以減緩眼軸增長，比較不會近視。
8. 為了把握時間，車上看書沒關係。
9. 不必半年檢查眼睛，等到眼睛有問題，才去找眼科醫師就好了。
10. 使用電腦和智慧型手機，一定要遵守規律用眼，否則很傷眼睛。

