



搶救視力大作戰



原班級 四年____班____號 新班級 五年____班____號 姓名:_____

一、小朋友，請先看完下面的故事，再將主角安妮亞使用眼睛的壞習慣塗上顏色。

早上第一節，安妮亞正認真聽老師上課，並且趴在桌上寫筆記。放學後坐公車回家，安妮亞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書。回到家後在昏暗的客廳看電視，而且一看就是一、兩個小時，都沒有休息。睡覺前，安妮亞想起故事書還沒看完，於是躺在床上繼續看書，結果一會兒安妮亞睡著了。

二、當你發現眼睛出現哪些異常的狀況時，就該去眼科就診？請寫出 2 種。

1. _____ 2. _____

三、長時間近距離使用眼睛，容易造成近視。
進行戶外活動可以讓眼睛放鬆，並減少近視的風險。請你在暑假期選擇 3 天，記錄下來當天進行什麼戶外活動，以及花費多少時間。

護眼密碼

30
用眼30分鐘

20
休息10分鐘

120
每日戶外活動
120分鐘以上

例如	活動	到公園玩	游泳	逛街	望遠凝視
日期:7/15	時間	30 分鐘	60 分鐘	30 分鐘	10 分鐘
日期:	活動				
	時間				
日期:	活動				
	時間				
日期:	活動				
	時間				

四、用眼 30 分鐘休息 10 分鐘，以及每日進行戶外活動 120 分鐘是愛護眼睛的好習慣。請你寫出另外 2 種愛護眼睛的好習慣。

1. _____ 2. _____

五、我們在日常生活中除了要養成愛護眼睛的好習慣之外，我們也必須均衡攝取營養，才能讓眼睛常保健康，請你寫出 3 種有益眼睛健康的食物。

1. _____ 2. _____ 3. _____

小朋友，愈早近視，度數增加愈快，也愈容易高度近視。高度近視易產生眼睛病變甚至失明。及早養成正確用眼的好習慣並且定期至眼科檢查，才能早期發現早期治療，避免惡視力的威脅喔。

