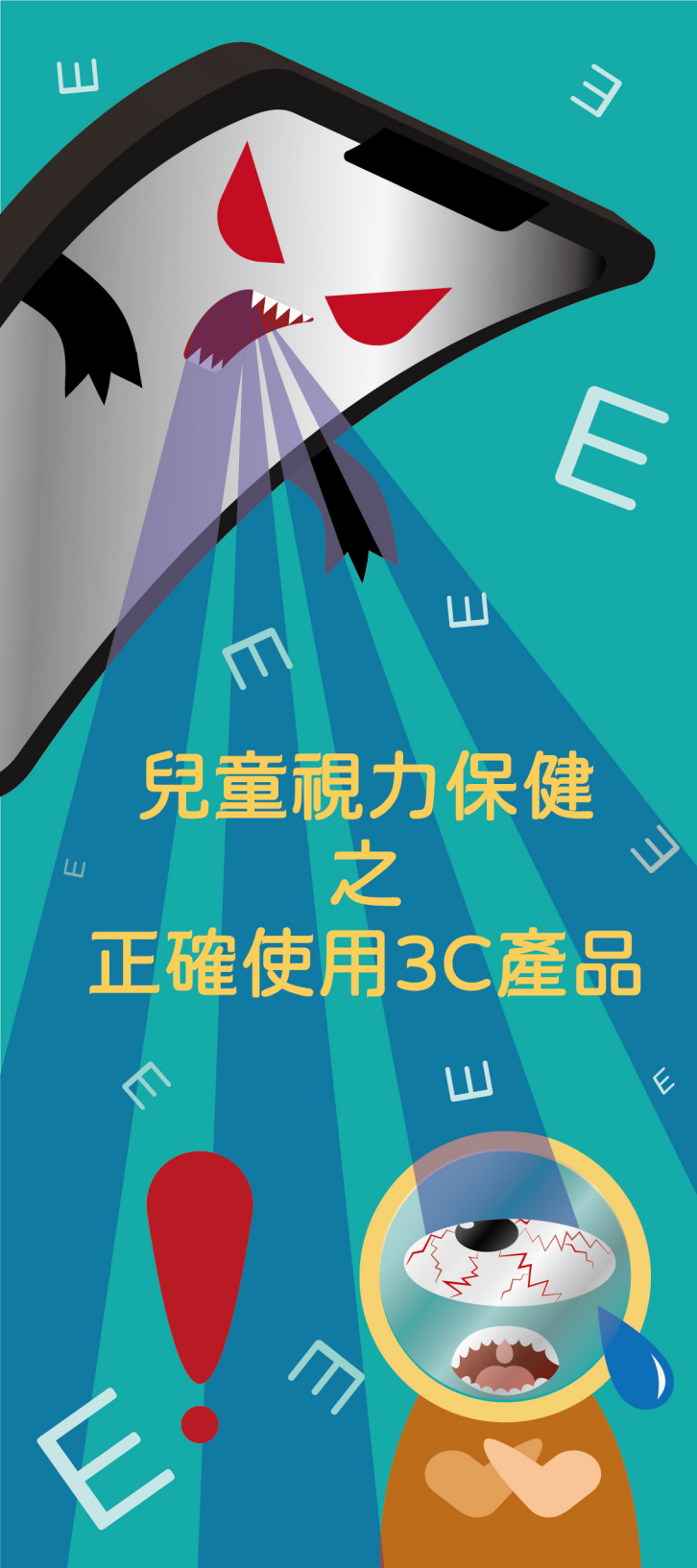


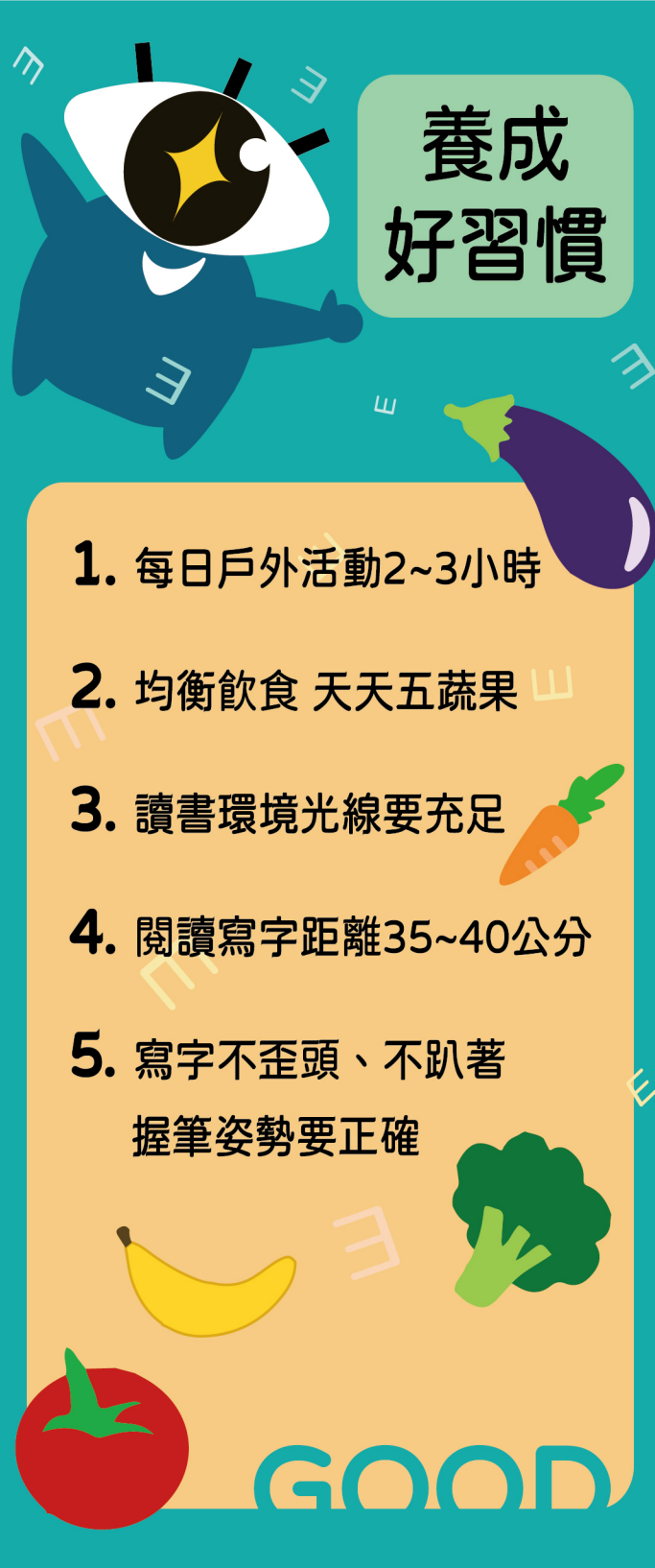


兒童視力保健 之 正確使用3C產品



護眼小妙招

1. 用眼30分鐘 休息10分鐘
2. 使用3C產品距離至少35公分
3. 每年定期1~2次 視力檢查
4. 早睡早起 睡前不看3C
5. 看電視時至少距離2倍對角線
6. 未滿2歲避免看螢幕
2歲以上每日不超過1小時



養成 好習慣

1. 每日戶外活動2~3小時
2. 均衡飲食 天天五蔬果
3. 讀書環境光線要充足
4. 閱讀寫字距離35~40公分
5. 寫字不歪頭、不趴著
握筆姿勢要正確



GOOD