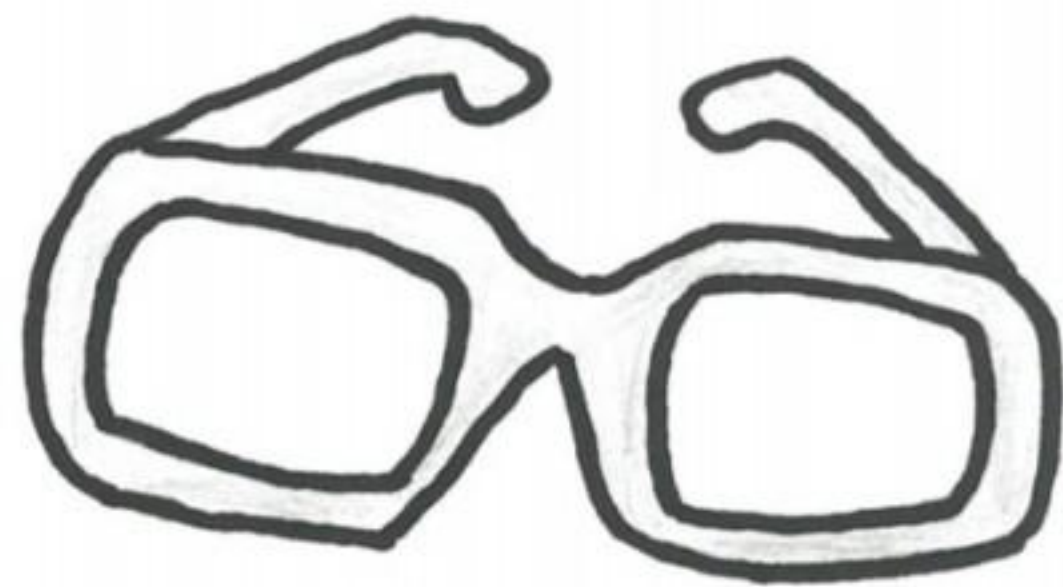
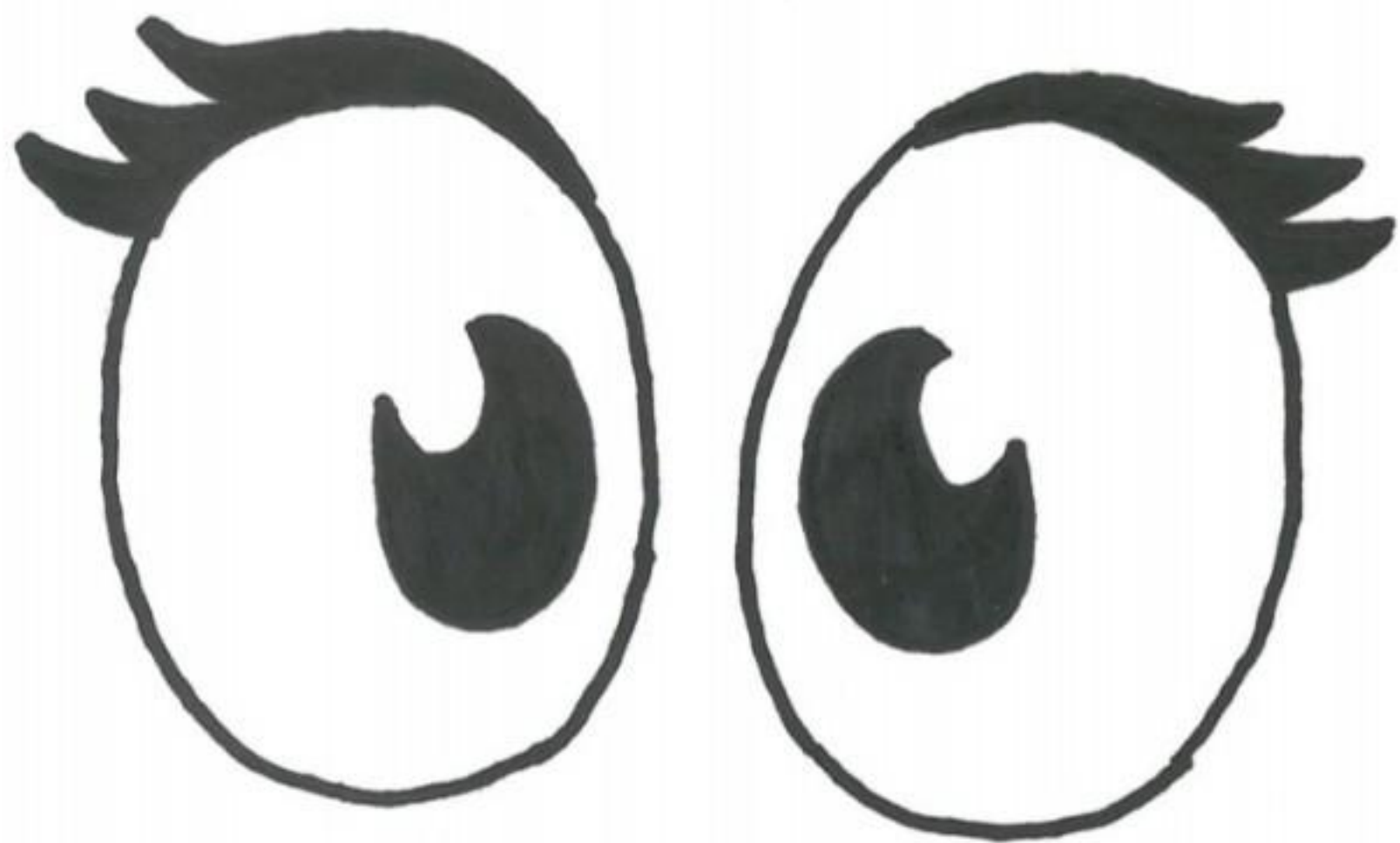


視力保健

我最棒



目錄

1.	設計主旨與理念	2
2.	故事:晴奇隊長	3
3.	護眼小常識	8
4.	預防與保健	12
5.	視力與保健	16
6.	參考資料	17

設計理念

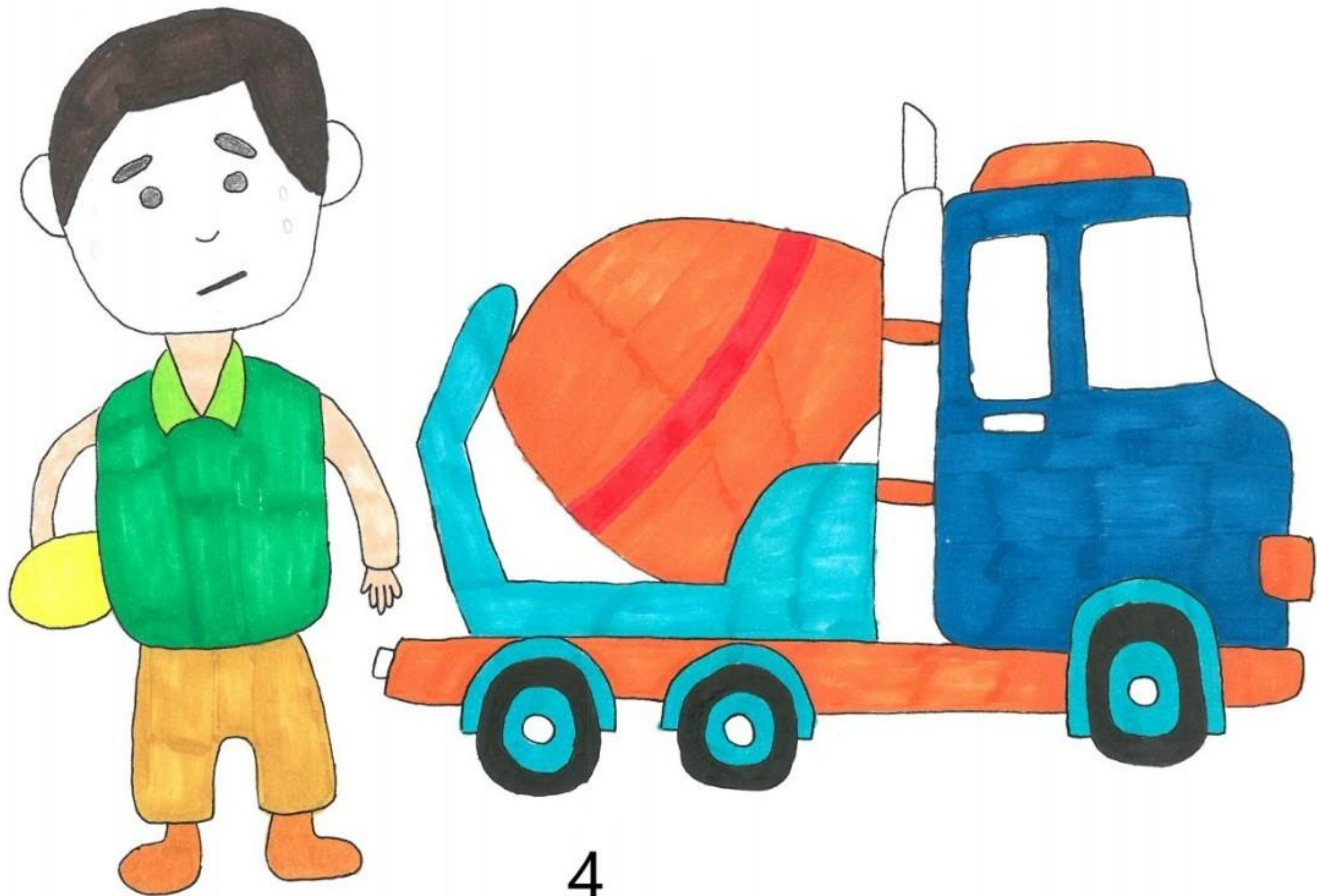
現代的家長可能因工作忙碌，而疏於照顧陪伴小孩，當小孩哭鬧時，給予 3C 產品安撫，而造成小孩的視力問題，像是用眼過度、近視。

設計主旨

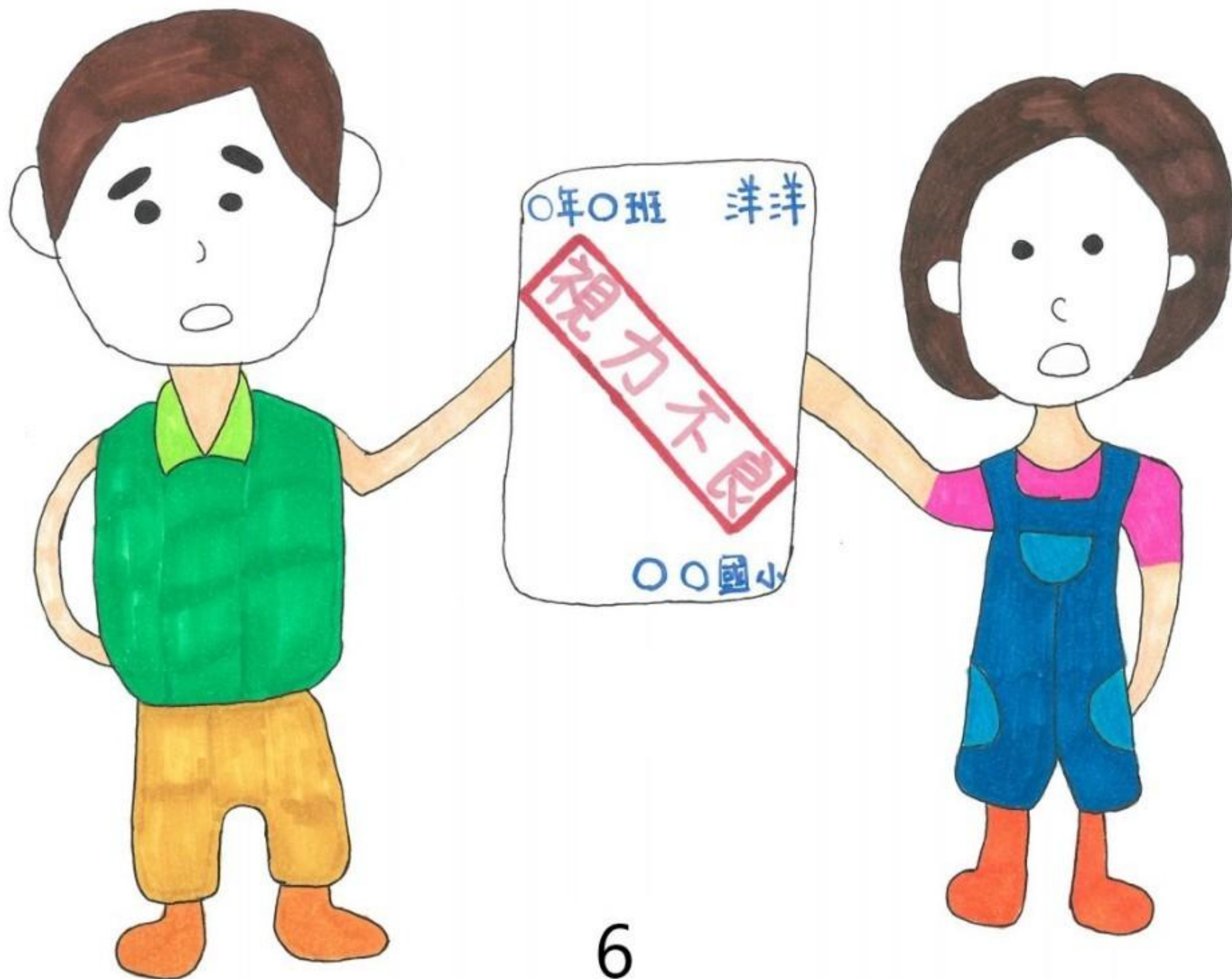
近年來學童在入學前視力問題逐漸增加，年齡逐漸降低，為著重視力保健重要性，所以要指導學童正確視力保健知識觀念，防止視力問題產生。

故事大綱

有一個小男孩叫洋洋，他的父母親因為工作繁忙、要照顧妹妹，陪伴洋洋玩樂的時間很少，所以都給洋洋使用3C產品，直到有一天收到學校發的視力不良通知單，就趕緊帶著洋洋到眼科診所做檢查，才發現洋洋得到假性近視。









假性近視

0.1	E	W
0.2	EE	EE
0.3	EE	EE
0.4	EE	EE
0.5	EE	EE
0.6	EE	EE
0.7	EE	EE
0.8	EE	EE



什麼是假性近視？

假性近視是指用眼過度，導致睫狀肌持續收縮痙攣，水晶體增厚，導致看東西模糊不清。

假性近視是可以恢復正常的

只要及時保養或使用藥物等方法放鬆肌肉，緩解疲勞，就能使視力恢復正常。



近視

主要原因為長時間近距離用眼過度，導致眼軸長度過長，致使光線進入眼睛內，無法在視網膜上形成焦點，而落在視網膜前端，造成眼睛只能看清近的事物，而看不清遠方的影像。



遠視

不論遠或近的東西都看不清，原因是眼球過短，遠方景物的焦點落在視網膜的後面，而非視網膜之上，形成一個模糊的影像。



斜視

雙眼視線，沒有同時落在物體的同一點上，是因外眼肌不平行而引起，斜視若時發現並處理，視力會大大減退。





我會吃讓眼睛健康的食物，
不挑食。也會到戶外活動。



適當的眼睛按摩，可以幫助眼睛消除疲勞。

1. 壓一壓眉毛兩側



2. 雙手放在眼睛上輕輕壓



3. 閉上眼睛，
蓋上一條溫熱毛巾，
輕輕壓。



4. 手指壓在太陽穴上，
輕輕畫圈按摩。



護眼 723

1

每年定期檢查視力1~2次

2

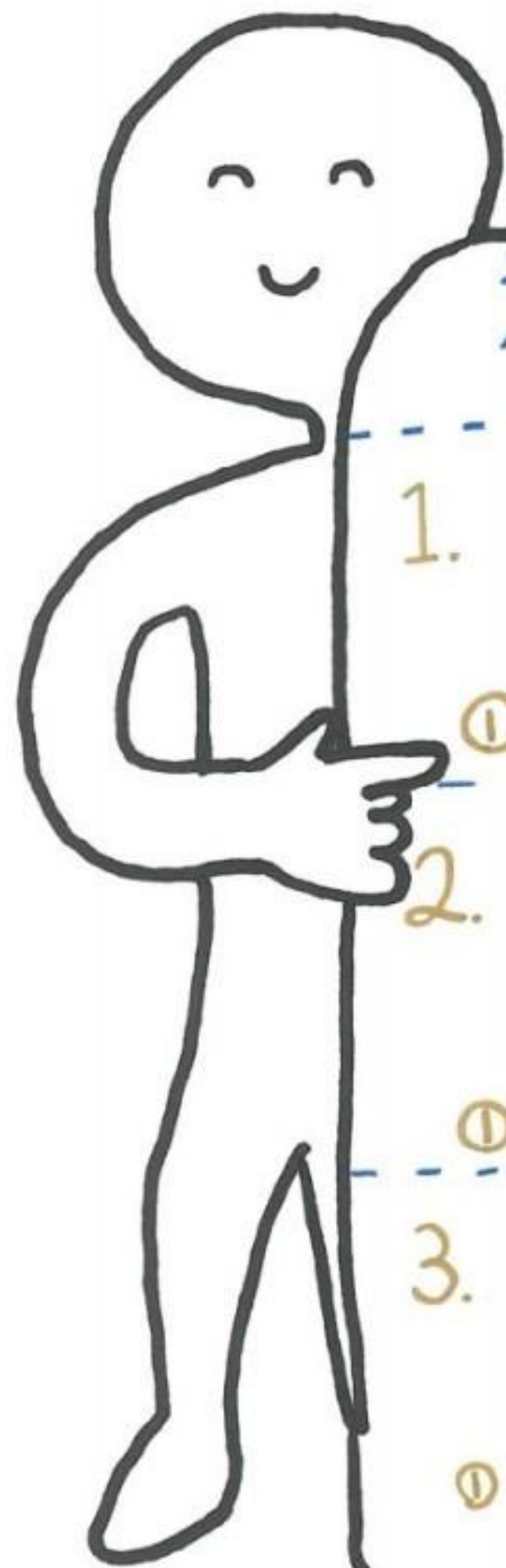
未滿兩歲避免看3C螢幕

2歲以上每日不超過1小時

3

每日戶外活動2~3小時

用眼30分鐘休息10分鐘



視力小學堂

1. 用眼多久需要休息10分鐘？

- ① 30分鐘 ② 1小時 ③ 2小時

2. 看書時眼睛需要與書本距離多遠？

- ① 35公分 ② 10公分 ③ 5公分

3. 可以做什麼事來保護視力？

- ① 吃甜食 ② 玩手機 ③ 多看綠色植物

參考資料

- 1.國民健康署網站
- 2.繪本-眼睛眼睛看得清/上人文化/2013
- 3.繪本-我得眼睛最明亮/幼福文化/2019