

# 視力保健







# 視力保健



氣死人了！每天  
孩子都玩 3C 產  
品賴來賴去，  
簡直像鴕鳥。

該怎麼辦呢？有什麼方法  
可以避免孩子重視眼睛  
的保健呢，別讓孩子戴  
眼鏡呀！



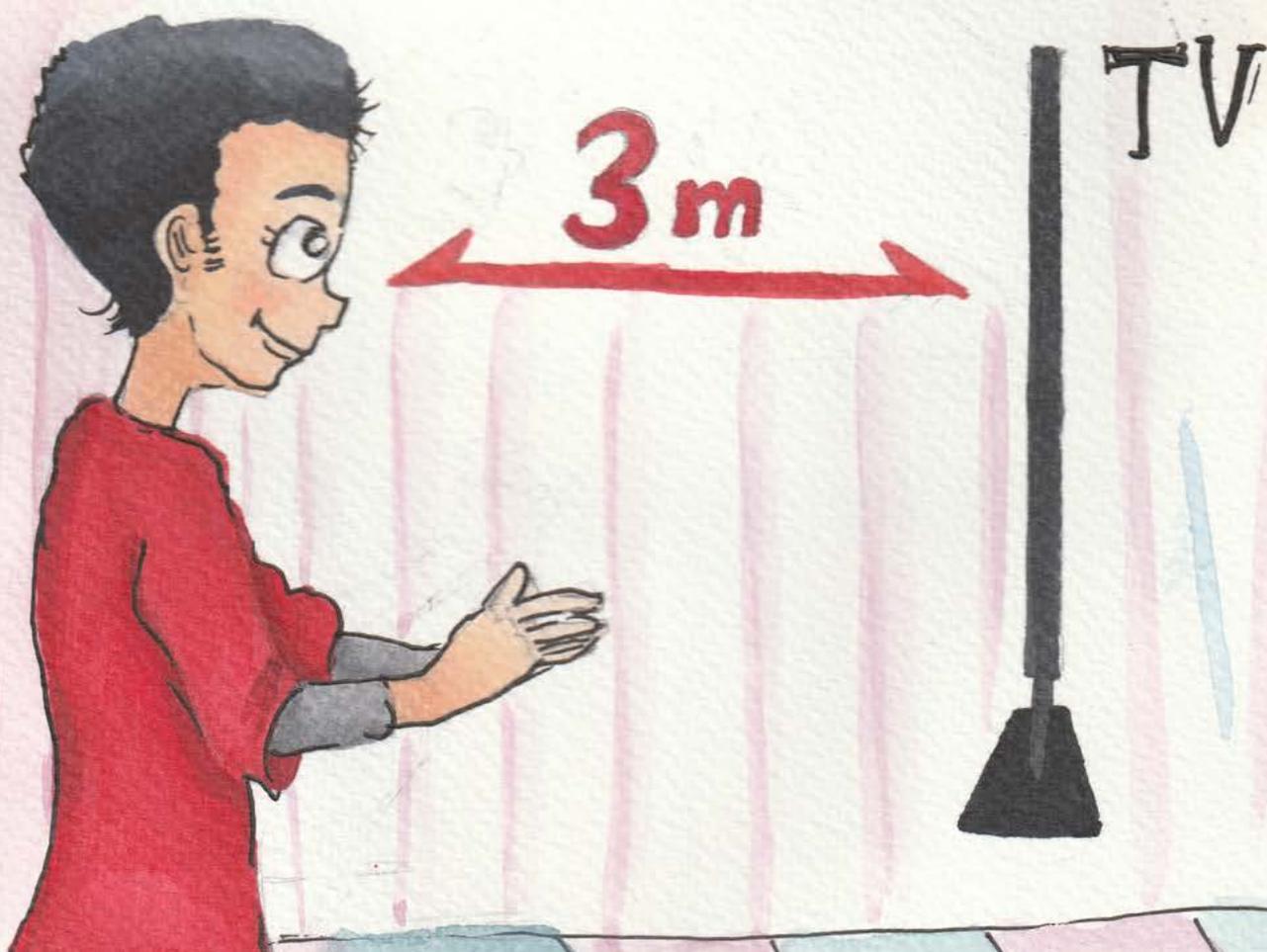
上網搜尋資料充分了解  
資訊，讓小朋友可以避  
免眼睛遭受傷害。





YA! 終於獲得資訊，了解方法，讓大家一起來做，避免眼睛遭受傷害。

不可長期收看電視，應於每半小時休息 5-10 分鐘，與電視距離保持螢幕尺寸 2-6 倍距離，避免視力下降。



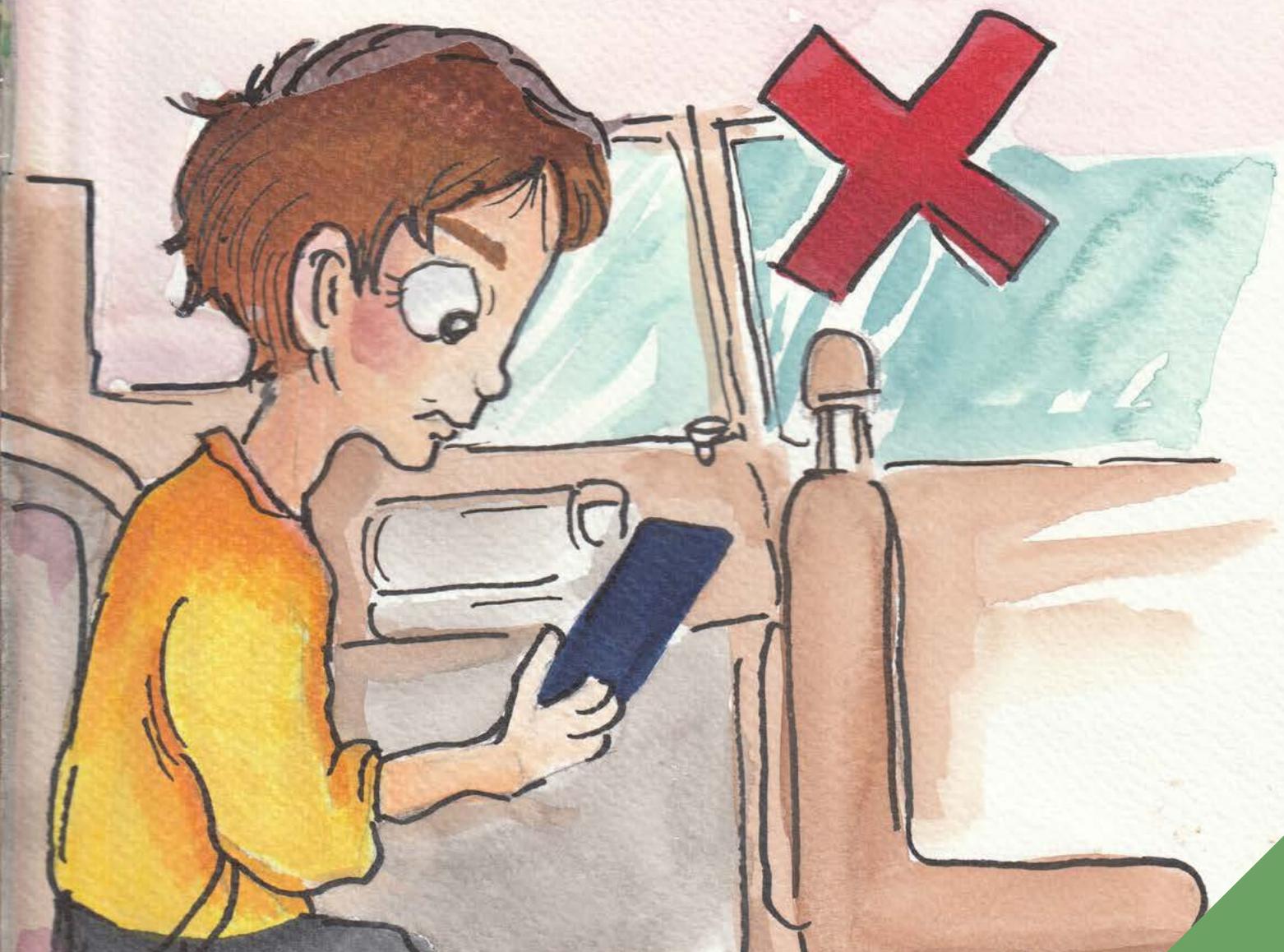
健康的飲食均衡方法多吃南瓜、玉米、橘色甜椒、紅蘿蔔、紅葡萄、奇異果等，含維生素C的蔬果，可預防老化視力衰退，增進眼球健康。



多去戶外接觸綠色樹木，並多運動，補充維他命 C 及蔬果之養分。



別在車內使用3C產品，  
車內搖晃使用3C容易  
造成眼睛的傷害。



每三個月定期眼睛健康  
檢查，充份掌握眼睛度  
數狀況。



並與醫師做朋友，充份  
了解眼睛保健方法，隨  
時做好保健。



別在燈光不足地方看書  
及避免閱讀字體太小之  
書籍。



重視眼睛保健別讓眼睛  
受到傷害。



