



我^{わたし}的^の

EYE 眼^{まなこ}

小^こ護^ご照^{しょう}

我^{ㄇㄟˊ}的^{ㄉㄜˊ}名^{ㄇㄨˊ}字^{ㄘㄨˊ}



我^{ㄇㄟˊ}會^{ㄉㄨㄟˋ}跟^{ㄍㄨㄥ}著^{ㄙㄨㄛˊ}

這^{ㄓㄨㄛˊ}樣^{ㄩㄥˊ}做^{ㄉㄨㄟˋ}





● ● ● ●	充足的睡眠	第4頁
● ● ● ●	均衡的營養	第5頁
● ● ● ●	良好的閱讀習慣	第6頁
● ● ● ●	3C使用要注意	第7頁
● ● ● ●	多做戶外運動	第8頁
● ● ● ●	定期視力檢查	第9頁
● ● ● ●	EYE眼密碼	第10頁
● ● ● ●	我的檢查表	第11頁

充^{イメム} 足^{アソメ} 的^{カサ} 睡^{ユメ} 眠^{ヨシ}



完^{メマ} 全^{クワシ} 熄^{トシ} 燈^{カム} 可^{カサ} 降^{リウ}
低^カ 近^{リウ} 視^ユ 的^{カサ} 機^リ 會^{ユメ}





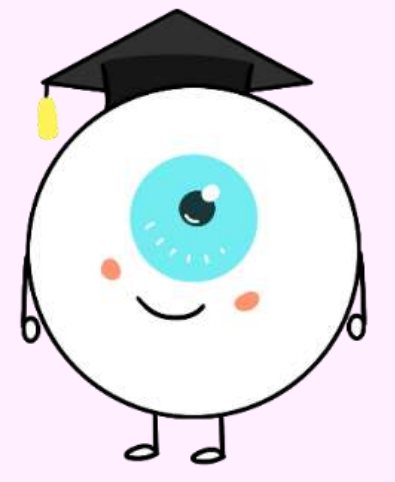
均衡的營養 與

豐富的維生素





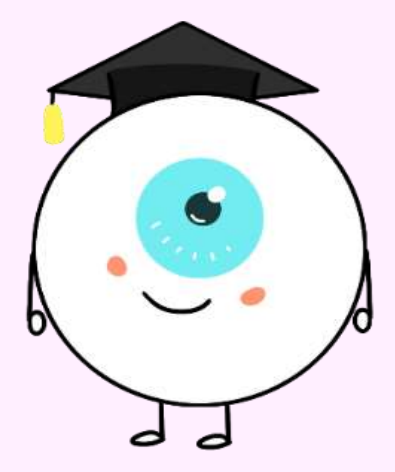
良^{カ一ノ}好^{クハ}的^{クセ} 閱^{リセ}讀^{クメ}習^ト慣^{クセ}



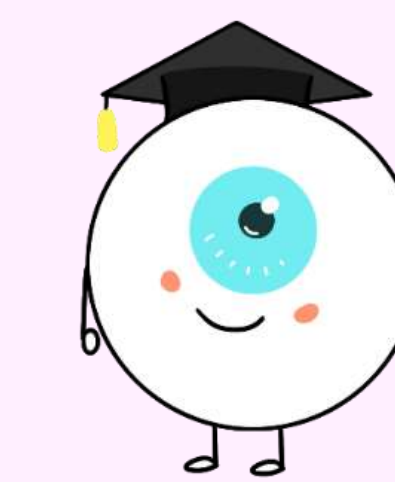
環^{クハ}境^リ光^{クセ}線^ト要^ク充^{クセ}足^ク



眼^ク睛^リ與^ク書^ク本^ク距^リ離^カ30~40
公^ク分^ト



避^ク免^ク趴^ク著^ク或^ク躺^ク著^ク看^ク書^ク



晃^ク動^ク車^ク廂^ト內^ク不^ク閱^ク讀^ク



3C使用要注意



看電視、
電腦、手機、
玩電動玩具

- ✓ 每30分鐘，要休息10分鐘以上
- ✓ 連續時間不超過1小時
- ✓ 每天使用3C產品不超過2小時
- ✓ 避免光線直射螢幕造成反光
- ✓ 環境光線要充足
- ✓ 未滿2歲不要看螢幕

多_カ做_ク戶_カ外_カ運_カ動_ク

減_ク少_ク室_カ內_カ學_ク習_ク時_カ間_ク

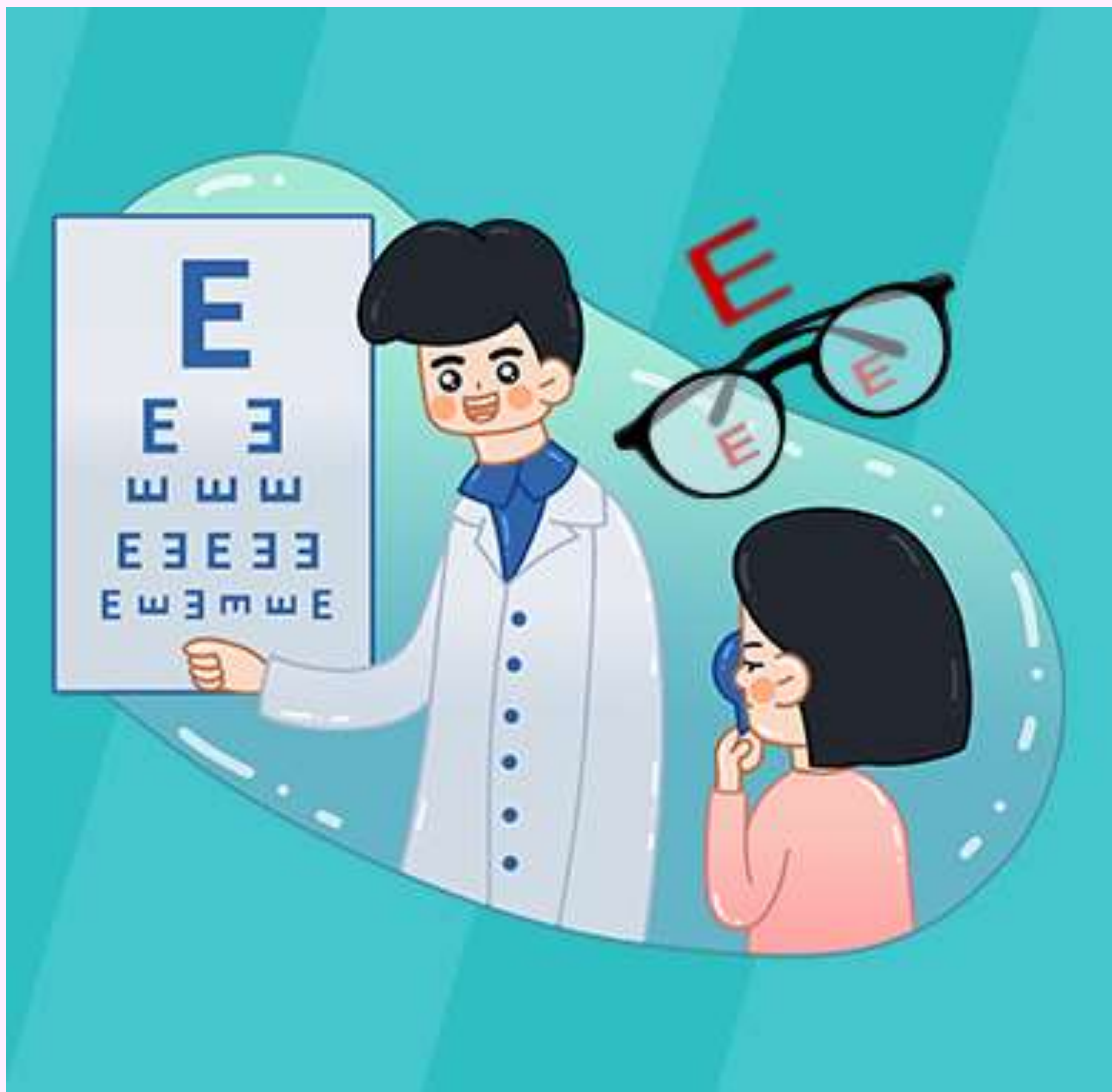
增_ク加_ク戶_カ外_カ活_カ動_ク時_カ間_ク

每_カ天_カ大_カ於_ク120分_ク鐘_ク



定期視力検査

毎年1~2次視力検査





30.10.120.

EYE眼_ニ密_ニ碼_ニ



用_ル眼_ニ30分_ニ鐘_ニ



休_ム息_ニ10分_ニ鐘_ニ



毎_日日_毎戶_外外_活活_動動

120分_ニ鐘_ニ以_上上

我^{ㄨㄟˋ ㄉㄨˋ} 自^{ㄉㄞˋ} 己^{ㄉㄩˋ} 的^{ㄉㄨˋ}



檢^{ㄉㄩˋ ㄇㄞˋ} 查^{ㄉㄩˋ ㄩˋ} 表^{ㄅㄞˋ}



A large rectangular area with a blue wavy border, intended for writing.

我^{ㄨㄟˋ ㄉㄨˋ} 已^{ㄩˋ} 經^{ㄉㄩˋ} 做^{ㄉㄨˋ} 到^{ㄉㄨˋ}



A large rectangular area with a red wavy border, intended for writing.

我^{ㄨㄟˋ ㄉㄨˋ} 還^{ㄉㄨˋ} 要^{ㄩˋ} 加^{ㄉㄩˋ} 油^{ㄩˋ}