

嘉義縣中埔鄉灣潭國民小學

愛眼行動學習單

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

請在每項後面星號上面塗顏色，做得越好就塗越多顆星。

愛眼生活規範	學生自我評量
讀書寫字時，眼睛距離書本 35 公分以上。	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
每閱讀、看電視或電腦 30 分鐘會望遠休息 10 分鐘。	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
看書姿勢要坐正，不彎腰駝背，不趴桌上，不躺床上看書、畫圖或看電視。	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
握筆姿勢要正確，頭不歪一邊。	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
在光線充足的環境中讀書、做功課。	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
養成時時「望遠休息」的習慣(6 公尺以外)。	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
充分睡眠不熬夜，營養要均衡。	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
與同學嬉戲時，不拿尖銳物品。	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
視力有問題時，經合格眼科醫師檢查後，會交回條給老師。	☆ ☆ ☆ ☆ ☆