臺南市學甲區學甲國小天天愛眼得分表106年06月 年 班 號 姓名：

親愛的家長：為了讓您的孩子養成良好的用眼習慣，保護孩子的眼睛健康請您與孩子一同配合下列幾點小秘訣並落實在生活中。

親愛的小朋友們：保護眼睛自己來，每天幫眼睛檢查喔！有做到打「v」沒做到打「×」，自評分數後記得請家長簽章。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 評分項目(有做到請在當日項目欄內打勾) | 1 | 2 | 3 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |  |  |
| １.我看書或做作業時，會自然挺胸保持 35 公分以上的距離。不趴在桌上或躺在床上看書、寫字或看電視並且光線充足(正確閱讀姿勢) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  2.我每次閱讀、看電視或電腦 30 分鐘，一定會讓眼睛輕鬆望遠休息 10 分鐘。（3010守則） |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  3.我不會在走路和晃動的車上閱讀。不看字體小、印刷模糊、會反光的圖書。（注意環境） |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  4.每天看電視、打電腦、玩電動、用電話時間少於二小時。(四電少於二) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  5.每天戶外活動(含下課及體育戶外課時間)達2小時。(戶外遠眺120) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 自評分數(1-5項中每做一項得1分；將分數填入此欄) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 家長簽章 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

親愛的老師：每月月底請各班導師協助收回；並依據自評分數及平時落實執行情形發給榮譽貼紙，辛苦您了！

 學甲國小健康中心謹製