

保護眼睛有一套



眼睛是靈魂之窗，可以看見生活中事物，讓我們欣賞美麗風景，我們要好好地照顧眼睛，維持良好視力。

① 保持適當距離看書或看電視。



② 看書、看電視或用手機、平板，光線要充足。



③ 用眼30分鐘，記得休息10分鐘。



4 多去戶外活動，讓眼睛可以放鬆。



5 外出時戴帽子或太陽眼鏡來保護眼睛。



6 飲食均衡，多補充護眼食物。



菠菜



芥藍菜



花椰菜



玉米



紅蘿蔔



雞蛋



奇異果



柳橙



南瓜



請你把正確的用眼習慣找出來



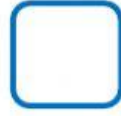
近距離看電視



外出配戴太陽眼鏡



飲食均衡，多吃護眼食物。



熬夜打電動



看書保持適當距離。



關燈玩手机

