**視力保健宣導**

1. 竟然有高達20%的小一生有潛在的近視危機？快來認識保護眼睛的那一道光！｜哥讀的不是故事，是知識。

<https://www.youtube.com/watch?v=XBbLKK63i-E>

2. Eye護你我他 視界不分家

<https://www.youtube.com/watch?v=2Wdji9T8OVI>

3.視力保健篇─揉眼睛一家人【4分鐘】

<https://www.youtube.com/watch?v=3M6hbPplJ5E>

**以下題目是視力保健重點，老師您可自行運用，當成學習單或健康領域平時成績,都可以喔~謝謝您的配合~**

**1.什麼是3010?**

答:用眼30分鐘休息10分鐘

**2.每天戶外活動多久可以預防近視?**

答:120分鐘以上

**3.用眼距離應該幾公分以上?**

答:35公分以上(或30~45公分)

**4每年需要幾次定期檢查眼睛?**

答:1~ 2次

**5.閱讀時,應該如何注意光線問題?**

答:1.充足 2.避免陰影,例如:右撇子桌燈應在左前方

**6.哪種顏色的蔬果對眼睛很有幫助?**

答: 深綠、深黃

**7.蔬果中那些維生素對眼睛很有幫助?**

答: 維生素A 維生素B 維生素C