

放寒假 eye 的提醒 < 家長篇 >

親愛的家長，您好：

健康是孩子學習與生活的首要條件，尤其是孩子的眼睛，“它”將陪伴孩子一輩子來學習、探索這個世界，為了看得更好、更遠、更美，提醒您一起保護孩子永遠的好朋友——“眼睛”。

高度近視的後遺症影響我們的生活及孩子的未來，學校雖然已經為孩子提供一個照明充足、校園美化、關懷學生健康學習的環境，在學校您的孩子也學習許多保護眼睛的方法。

可是往年寒暑假一過，孩子的近視度數和體重都急速上升，這個寒假，我們邀請您幫忙提醒孩子，讓在學校學會的好習慣可以延續到家中、社區，經過寒假持續的做好健康行為，相信孩子可以養成終生受用的健康好習慣。

假期中有些人學習的課程很多、有些人安排靜態坐式生活，而健康、輕鬆的學習效果是最好的，提醒孩子愛護自己的身體、愛護自然，親近自己、也多親近自然，別忘了健康是最值得堅持與投資的一件事。孩子準備好了嗎？

祝福您！ 新的一年健康、快樂！



教育部提醒您 2008 年 1 月

老師說：寒假要多安排有意義的活動！

老師說：每天寫功課、看電視時要保護好眼睛！

老師說：寒假還是要多運動、早點睡。

寒假！家長可以怎麼保護孩子的眼睛呢？

天天愛眼睛的小秘訣

- ☺為孩子選擇印刷清晰、字體大的圖書和作業本。
- ☺幼稚園孩子不宜學寫字，可以用粗筆畫大字。
- ☺自然挺胸寫字，眼睛要距離桌面高度 35 公分以上。
- ☺選擇適合身高的桌椅，幫助視力及骨骼正常發育。
- ☺夜間或燈光不足時，看書應同時打開檯燈和室內大燈。
- ☺看電視、打電腦 30 分鐘，要離座休息 10 分鐘。
- ☺約定看電視、用電腦的時間，並確實遵守。
- ☺看電視位置要距離電視對角線的 6-8 倍。
- ☺一起約定時間到戶外望遠、休閒、運動。
- ☺營養均衡、睡眠充足，多運動，身體好！
- ☺電腦停歇軟體請至教育部體育司網站免費下載及設定。

用愛陪孩子  維護好視力

更多護眼小秘訣請至教育部體育司視力保健專區網址 <http://www.edu.tw>