

2008 寒假天天愛眼得分表〈兒童篇〉

我是_____，過年就_____歲，我知道保護眼睛自己來，每天幫眼睛檢查喔！

😊：我有做到

☹️：哇！今天沒做好

初一吃飽飽、睡飽飽，別忘了愛眼行動天天要做好！

評 分 項 目	1 月											2 月										
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
保護眼睛一起來（請家長及安親機構共同提醒）																						
1.我看電視每天不超過1小時。	😊																					
2.我沒有趴在桌上或躺在床上看書、畫圖、寫字或看電視。																						
3.我不會在走路和晃動的車上閱讀。																						
4.我今天運動30分鐘（1打球、2跳舞、3騎腳踏車、4跑步、5跳繩、6_____）。																						
5.我不看字體小、印刷模糊、會反光的圖書。																						
6.我看電視的位置有距離電視對角線的6倍以上。																						
7.我看書或做作業時，會自然挺胸保持35公分以上的距離。																						
8.我每次閱讀、看電視30分鐘，一定會讓眼睛輕鬆望遠休息10分鐘。																						
9.我閱讀、做作業、看電視時，光線充足；夜間閱讀，有打開檯燈，也有開室內大燈。																						
10.我有在晚上九點半準備上床睡覺。																						
😊 得分（每天滿分10分，十分滿意）																						
爸爸媽媽評分 😊 ☹️																						

視力不良矯治區(視力正常者免填)：我_____月_____日有配合學校視力篩檢結果，到_____眼科醫療院所進行複檢或矯治。

眼科醫師建議：8歲以前兒童，視力發育尚未完全，不宜操作電腦。