



保護眼睛我最行

桃園市同安國小 二年 一班 13 號 姓名：余

你知道哪些是保護眼睛的良好習慣呢？動動腦，將正確的塗上顏色！

閱讀 40 分鐘
要休息 10 分鐘

每天做
望遠凝視

每半年
檢查一次視力

看電視
愈近愈好

躺在床上
上看書
比較舒服

寫字或看書時
要保持 35 公分
以上距離

在黑暗中
看電視
比較刺激

還有呢？多看
綠色植物。



小朋友，你知道吃什麼對眼睛是有益的嗎？請你填在下面空格中。



家長簽名：蔡欣茹



保護眼睛我最行

桃園市同安國小 二年二班 19 號 姓名：黃綠蓮



你知不知道哪些是保護眼睛的良好習慣呢？動動腦，將正確的塗上顏色！

閱讀 40 分鐘要休息 10 分鐘

每天做望遠凝視

每半年檢查一次視力

看電視愈近愈好

躺在床上看書比較舒服

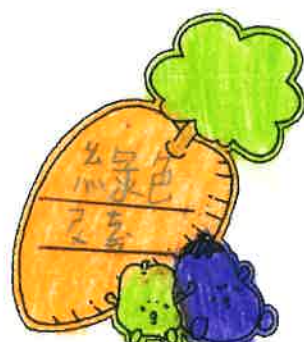
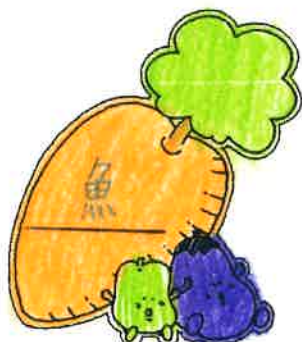
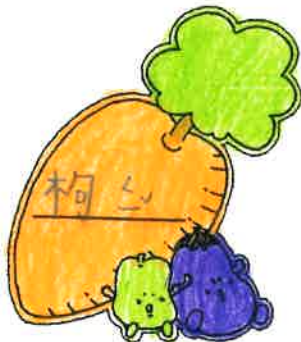
寫字或看書時要保持 35 公分以上距離

在黑暗中看電視比較刺激

還有呢？
吃魚



小朋友，你知道吃什麼對眼睛是有益的嗎？請你填在下面空格中。



家長簽名：黃綠蓮



保護眼睛我最行

現：2 3

桃園市同安國小 1 年 3 班 23 號 姓名：游



你知道哪些是保護眼睛的良好習慣呢？動動腦，將正確的塗上顏色！

閱讀 40 分鐘要休息 10 分鐘

每天做望遠凝視

每半年檢查一次視力

看電視愈近愈好

躺在床上看書比較舒服

還有呢？
多看綠色植物。

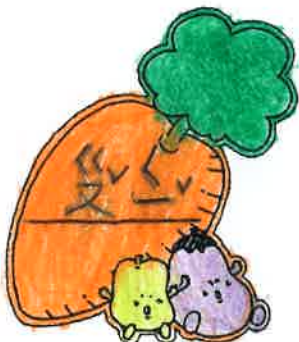


寫字或看書時要保持 35 公分以上距離

在黑暗中看電視比較刺激



小朋友，你知道吃什麼對眼睛是有益的嗎？請你填在下面空格中。



家長簽名：游



保護眼睛我最行

桃園市同安國小 一年 4 班 22 號 姓名：林 [redacted] (204)

你知不知道哪些是保護眼睛的良好習慣呢？動動腦，將正確的塗上顏色！

閱讀 40 分鐘要休息 10 分鐘

每天做望遠凝視

每半年檢查一次視力

看電視愈近愈好

躺在床上看書比較舒服

寫字或看書時要保持 35 公分以上距離

在黑暗中看電視比較刺激

還有呢？多吃綠色蔬菜。多看綠色食物。

小朋友，你知道吃什麼對眼睛是有益的嗎？請你填在下面的空格中。



家長簽名：吳貞諭

8/29



保護眼睛我最行

桃園市同安國小 (二) 年 5 班 17 號 姓名：陳東 



你知道哪些是保護眼睛的良好習慣呢？動動腦，將正確的塗上顏色！

閱讀 40 分鐘要休息 10 分鐘

每天做望遠凝視

每半年檢查一次視力

看電視愈近愈好

躺在床上看書比較舒服

還有呢？
多看綠色植物

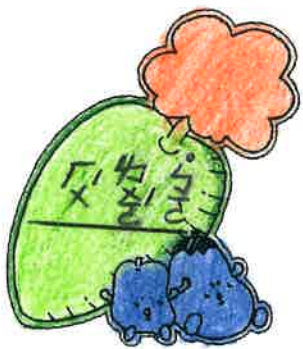
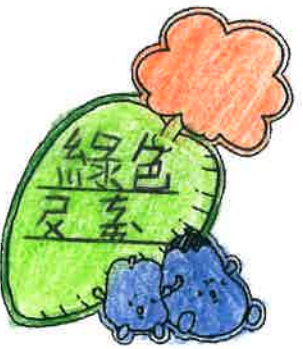
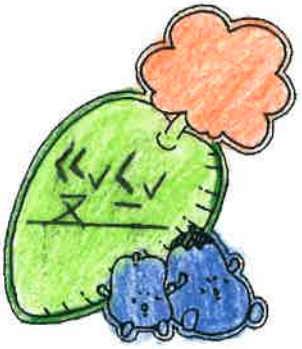


寫字或看書時要保持 35 公分以上距離

在黑暗中看電視比較刺激



小朋友，你知道吃什麼對眼睛是有益的嗎？請你填在下面的空格中。



家長簽名：陳美江



保護眼睛我最行

桃園市同安國小 21 年 6 班 21 號 姓名：彭

你知不知道哪些是保護眼睛的良好習慣呢？動動腦，將正確的塗上顏色！

閱讀 40 分鐘要休息 10 分鐘

每天做望遠凝視

每半年檢查一次視力

看電視愈近愈好

躺在床上看書比較舒服

寫字或看書時要保持 35 公分以上距離

在黑暗中看電視比較刺激

還有呢？

多看綠色植物

小朋友，你知道吃什麼對眼睛是有益的嗎？請你填在下面空格中。



家長簽名：張



保護眼睛我最行

桃園市同安國小 1 年 7 班 12 號 姓名：吳國威



你知道哪些是保護眼睛的良好習慣呢？動動腦，將正確的塗上顏色！

閱讀 40 分鐘要休息 10 分鐘

每天做望遠凝視

每半年檢查一次視力

看電視愈近愈好

躺在床上看書比較舒服

寫字或看書時要保持 35 公分以上距離

在黑暗中看電視比較刺激

還有呢？眼睛上下左右轉動 5 分鐘再休息。



小朋友，你知道吃什麼對眼睛是有益的嗎？請你填在下面空格中。



家長簽名：

吳國威