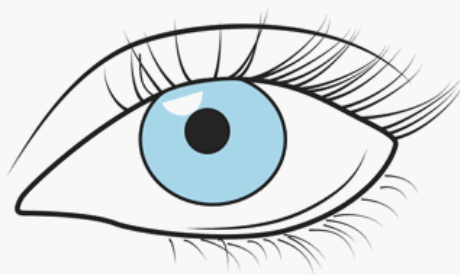


# Unit 5

## 健康守護者——護眼小專家



# eyes protection

## 視力保健

- \* eyes protection 1 近視防治
- \* Eyes protection 2 打敗惡視力
- \* 1. 影片中有那些對眼睛不好的
- \* 2. 一旦近視，每年都會增加多少度? 容易產生哪些疾病
- \* 3. 二不三要原則有哪些?

每年增加100度，600度以上為高

不接觸，不超時  
要距離，要休息，要運動

### 高度近視易產生

早年性白內障、青光眼

視網膜剝離、黃斑裂孔

黃斑出血及黃斑退化

# Words you need to know

eyesight

eyeball

a pair of glasses

near-sighted

far-sighted

eye exam

eye doctor

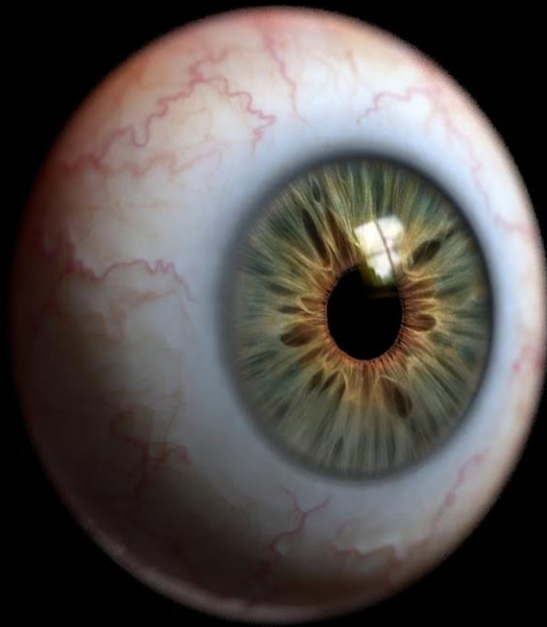


# eyesight



視力

# eyeball(s)



W.I.P.  
16/11/13  
[www.chrisj.com.au](http://www.chrisj.com.au)

眼球

a pair of glasses



一副眼鏡

# near-sighted



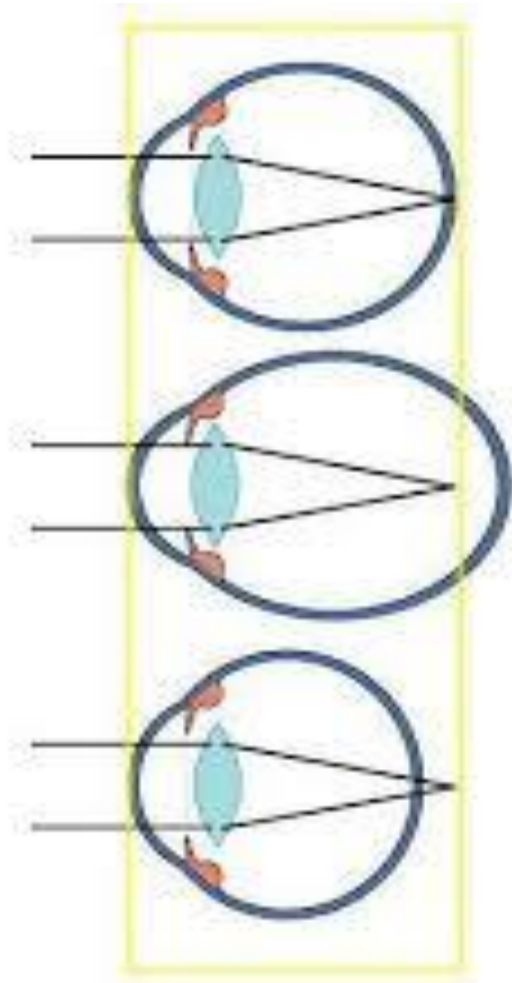
近視



正常視力

近視

# far-sighted



正視

近視

遠視

遠視



# eye exam/test



視力檢查

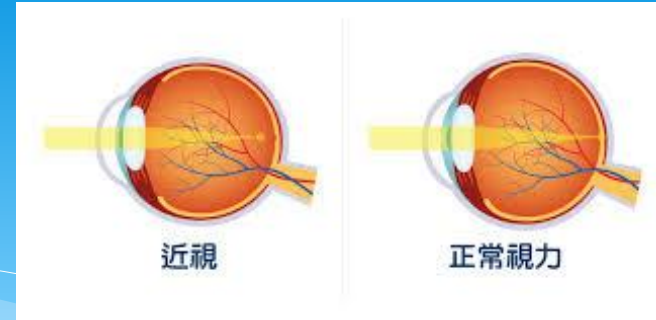
eye doctor

E  
F P  
T O Z  
L P E D  
P E C F D  
E D F C Z P  
F E L O P Z D  
D E F P O T E C  
L E F O D P C T  
F D P L T C E O  
F E Z D L C P T O

© 2000 www.digit.com



眼科醫師



Are you near-sighted?

Yes, I am.

No, I am not.

How often do you have an eye exam?

I have an eye exam \_\_\_\_\_.  
(every year/6 months)

# If you're near-sighted, how will you feel?



你是我的眼

<https://www.youtube.com/watch?v=XTHm55sTajg>

# How to protect your eyes?

護眼  
How???



方法 Ways:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

The most!!!  
看看哪組可以想出  
最多方法!

Now, let's talk about it!!

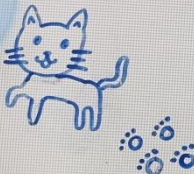
**1 group/ 5 minutes**



# 4A

護眼 How???

貓味




1. 少看3C產品
2. 寫功課時保持30-45公分
3. 多吃胡蘿蔔
4. 不要熬夜
5. 要多看綠色的植物
6. 多運動
7. 睡滿8小時
8. 用眼30分鐘休息10分鐘
9. 吃波貴素

護眼 How???

方法

1. 少看電視
2. 不玩網球、電腦
3. 不要看書太久
4. 多吃胡蘿蔔
5. 看書要坐35公分~40公分
6. 玩手機要30分鐘休息10分鐘




1. 看3D產品
2. 看電視
3. 火燈要開
4. 不玩電腦
5. 少看電視



HOW???


我護眼

- ✓ 晚上不看書
- ✓ 出去戶外30分鐘
- ✓ 少看3C
- ✓ 多吃蔬菜
- ✓ 多運動
- ✓ 看書要開燈
- ✓ 看書要坐35公分~40公分
- ✓ 玩手機要30分鐘休息10分鐘



Protect eyes

- ✓ 少看3C產品
- ✓ 晚上不看書
- ✓ 每天戶外運動
- ✗ 看書開燈
- ✓ 多看遠處
- ✓ 多吃蔬菜






# 4B

護眼 How??

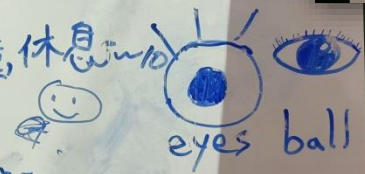
1. 在明亮的地方看書
2. 多看世界, 不要一直在家中
3. 不要身尚著書
4. 不要一直看3C產品
5. 吃紅蘿蔔
6. 看3C產品不超過30分
7. 看手機一小時要休息10分鐘
8. 多看綠色的植物
9. 看書時距30-40公分
10. 不要夜看書+電視



護眼


不要身尚著看書

2. 眼睛要離書30~45cm
3. 眺望遠方
4. 用眼30分鐘, 休息10分鐘
5. 不用3C
6. 不要讓眼睛疲
7. 要讓眼睛休息
8. 多走向戶外




護眼法

1. 3C產品不看超過30分鐘。✓
2. 多吃紅蘿蔔。✓
3. 看書不躺著。✓
4. 看書時距30公分~40公分。
5. 不暗處看書。✓
6. 二小時以下不看3C產品。
7. 沒有去視不要眼鏡。





護眼 How?

1. 不看電子產品超過小時。✓
2. 保持戶外活動。✓
3. 看書30分鐘, 休息10分鐘。✓
4. 不要身尚著看書+手機。✓
5. 不要在黑暗的房間中看3C產品。
6. 多看綠色植物。✓
7. 多吃紅蘿蔔, 對眼睛比較好。✓
8. 不直接看太陽。
9. 不看閃光燈。



護眼

1. 不要看太久電視
2. 多吃紅蘿蔔。✓
3. 看手機只能1小時
4. 看書30分鐘休息10分鐘。✓
5. 看書的時候, 距書30公分
6. 不要身尚著看書。✓
7. 多看綠色植物。✓
8. 每天至少運動30分鐘



## \* 控制用眼時間



看電視最好不要連續超過30分鐘，  
假日看電視也不宜超過2小時，  
有近視的青少年還要相應的減少。

原文網址：<https://kknews.cc/news/5oy9akl.html>

多吃含有豐富的葉黃素和玉米黃素的蔬菜，  
如胡蘿蔔、玉米、西紅柿、西蘭花、獼猴桃等，  
能防止眼睛的功能性退變。

## \* 多吃黃綠色蔬菜



## \* 望遠凝視



要幫眼睛躲太陽  
過強的紫外線會導致角膜損傷，  
造成黃斑病變。

時常望遠放鬆眼睛。

Now, let's exercise!!

## Eye exercise



# 護眼改善計畫

\* Actions speak louder than words!

7 Days Challenge							
Action speak louder than words! 知道許多護眼的方法後，就開始行動吧!							
寫下堅持七天的護眼方式: <input type="text"/>							
執行者簽名: _____				協助的家人簽名: _____			
	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5	Day 6	Day 7
自我評鑑							

Good to begin well, better to end well.

有好的開始是不錯的，堅持到底更重要。