



近視帶來的危害和 正確的用眼方式





在簡報開始之前，我們想問大家幾個問題，如果你符合的話，請舉手





1.請問你平常在家可以使用
3C產品嗎？





2.請問你平常可以使用多久？

1小時以下,1~2小時,2小時以下





3.請問你有近視嗎？





4.請問你有上補習班嗎？

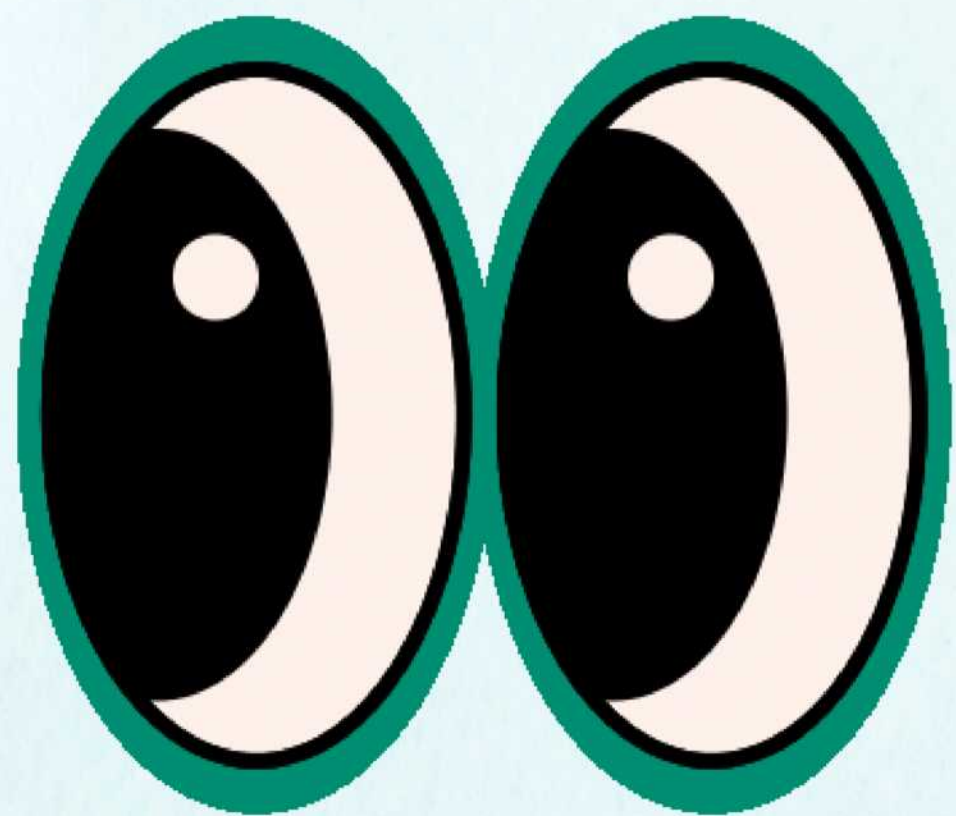


**我們的問題結束了，
接下來開始進入簡報內容**





近視大多是由用眼不當所造成的，包含
看書、畫畫、使用電子產品等原因。



「近視」沒有生命危險，也不會馬上
失明，但對於眼睛的傷害很大，得到
白內障、青光眼、視網膜剝離、黃斑
部病變的機率比一般人大好幾倍，且
會對眼睛造成不可逆轉的傷害。

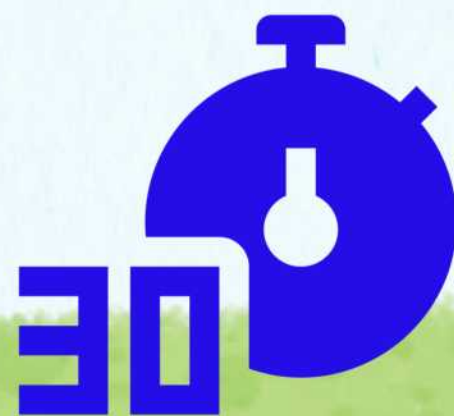
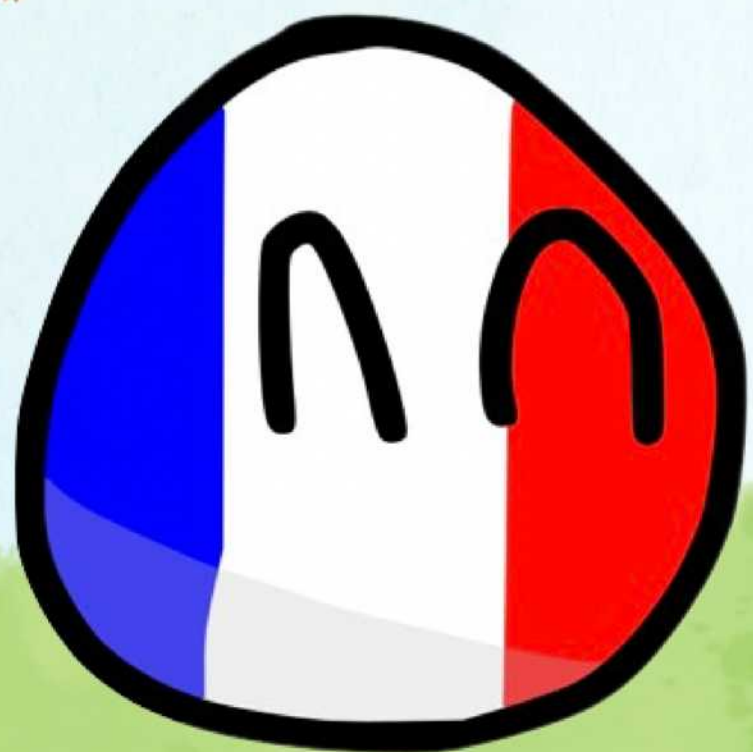




因為我們發現隨著資訊科技的普及
化，許多人的視力也變差了



所以我們決定要推廣視力保健，並和
大家分享正確的用眼方式





正確的用眼方式



每天戶外活動120分鐘以上



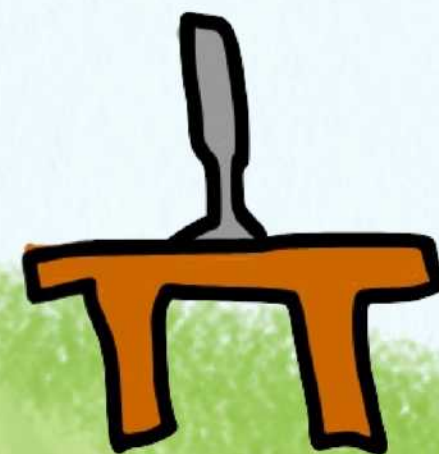
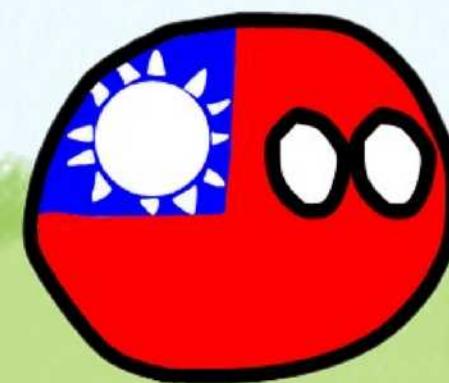
用眼30分鐘休息10分鐘

早睡早起充分休息



看書保持35-45公分距離

均衡飲食，天天五蔬果





以上就是我們的報告



希望大家都能遵守正確的用眼方式

謝謝大家

