

全民資訊素養推廣計畫

【眼睛守護戰士】延伸學習文章

- 教學對象：國小三~四年級學生
- 主題：數位康健
- 內容：

每個人對於手機、電腦、平板等電子產品的依賴程度日益加深，許多人因為長時間使用電子設備，對健康帶來不良影響。最主要的幾種 3C 產品使用傷害為：姿勢不良造成的痠痛、缺乏休息的傷害、手機輻射傷害等等。其中，姿勢不良所產生的操作傷害，多半導致手腕痠痛；而缺乏休息與手機輻射，往往導致眼睛疲勞，甚至視力下降。

為了防治電子設備帶來的傷害，請同學特別注意以下幾點：

1. 使用電子設備的過程中要有充足的休息，避免長時間維持相同姿勢，以防造成肌肉痠痛。視力保健方面，建議每使用電子設備 30 分鐘，應閉目或注視遠方 10 分鐘，給眼睛休息的機會。
2. 使用電腦的時候保持正確的姿勢，如膝蓋彎曲、將鍵盤滑鼠置於同一高度等等。
3. 使用電腦時，與螢幕之間的距離應保持 75 公分以上。
4. 在平常使用電子設備時就養成良好使用習慣，以免長期使用而造成上述傷害。

如果能將使用電子設備的傷害減到最低，就能快樂又健康地上網囉！