



健康加油

一【健康體位】

- 1.注意營養、均衡飲食、運動及充足睡眠，以增強個人的免疫力
- 2.天天運動三十分，健康有勁一百分

二【視力保健】



- 1.不要讓孩子的『眼睛』輸在起跑點上，請共同珍惜愛護孩子的眼睛
- 2.3010 原則：螢幕注視每 30 分鐘休息 10 分鐘
- 3.遠眺休息動眼操 保護視力不可少

