**爱眼护眼好习惯表**

|  |
| --- |
| **t01e5c11fe5fa1beeca爱护眼睛从我做起** |
| **t01169a6fea590353121、读书时保持正确姿势，眼睛离书本30厘米以上，不在光线太强或太暗的地方看书。** |
| **4870145451887167132、看书半小时要休息几分钟，看一看窗外的风景或绿色的植物。** |
| **t01bb8e9763dd8526eb3、看电视时和电视机保持3米距离，每次看电视、玩电子产品不超过**  **三十分钟。** |
| **1122637_225246635036_24、均衡营养、多吃水果蔬菜。** |
| **1310699994864_191913106728885315、保护好眼睛，不要让尖锐的物品戳伤眼睛。** |
| **673d2e8f657449bda7398d5ad9a466f6_th6、不用脏手揉眼睛。** |
| **087、坚持做《幼儿眼体操》。** |