**「挑戰太陽任務」 暑假作業說明**

炎炎夏日做什麼好呢？

有一件絕對不能忘記的事，就是保護我們的靈魂之窗－眼睛！

每天都與太陽做好朋友，就能幫助身體製造保護眼睛的因子，讓眼睛不會近視喔!

為了努力保護我們的眼睛，請千萬不要忘記「跟太陽一起過暑假」，每天認真的監督自己的《太陽時間120》跟《規律用眼3010》行動，讓眼睛健康漂亮。

為了鼓勵大家想出好辦法來監督自己的《太陽時間120》跟《規律用眼3010》行動，今年暑假，請大家一起來「挑戰太陽任務」：

**太陽任務一、規律用眼3010大挑戰！**

「上網跟同學聊天，不知不覺就過了30十分鐘…」、「看電視卡通，不知不覺就過了30分鐘…」，**有沒有什麼好辦法，可以幫助我記得用眼30分鐘休息10分鐘呢？**



**太陽任務二、太陽時間120大挑戰！**

「今天在家打電動跟上網，忘記出門了…」、「天氣熱，一點都不想出門…」，**有沒有什麼好辦法，可以幫助我每天都有120分鐘的戶外活動呢？**



【挑戰方式】

請使用「挑戰太陽任務暑期作業單」，針對以上兩個任務，告訴大家你的過關妙招，並用畫畫或貼上照片表現出來！動動腦！發揮你的創意！



戶外活動，要注意防曬與眼睛防護喔**！**