



早睡早起



接觸戶外自然光40分鐘



看5分鐘遠距離的景物



坐立時保持挺直



做護眼操



多進食不同的蔬果



不連續使用電子產品
超過40分鐘



確保閱讀時要坐立

星期一



星期二



星期三



星期四



星期五



星期六



星期日



數星星！於下表記錄你的進度

數數你每週得到的星星總數，並嘗試於下週改進。



第一週



第二週



第三週



第四週

小筆記



接觸自然光時數



獎勵

與爸爸媽媽商議，獲得若干顆星星以上，便可得到獎勵



繼續改進

若未能達標，想想方法下週可如何改進