



不當低頭族！遠離3C文明病



圖／Cindy Wume

這天，國王一家人吃飯，卻安靜不說話，
是累了？還是吵架了嗎？原來，他們變成低頭族，
忙著滑手機、看平板電腦啦！



國王和公主愛用3C產品上網、玩遊戲、看影片……

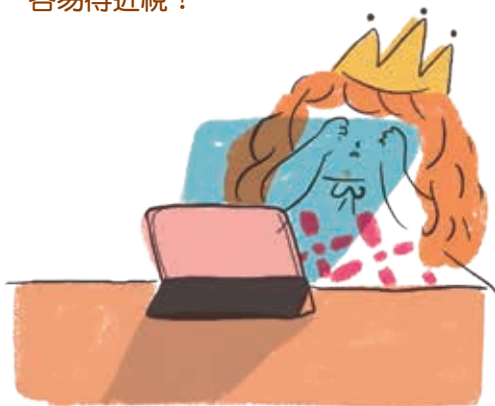
但用久了、看久了，國王說：

「一直低頭滑手機，肩膀和手指頭好痛。」

公主也說：「我的眼睛好乾、好澀喔！」

3C文明病，當心上癮！

3C產品的藍光會刺激、傷害眼睛，
一直盯著看，會造成眼睛疲勞，
容易得近視！



長時間低著頭滑，
身體容易腰痠背痛



走路、坐車用3C產品，會傷眼睛、
容易頭痛或發生意外



睡前或熬夜用3C產品，大腦沒好好休息，
睡眠品質也會變差



滑手機、平板電腦時，
手上會沾附細菌，
若又用手拿東西吃，
小心病從口入！



常用3C產品，除了影響身體健康，皇后注意到公主在學東西、交朋友上，也跟著大打折扣！

3C文明病，當心變成宅小孩！

公主常用平板電腦看卡通，結果看書時，容易分心、打瞌睡，注意力不集中！



公主喜歡玩平板遊戲，常玩了就停不下來，忘記該做的事情！



公主喜歡宅在家滑手機、看平板電腦，話變少了，也不愛跟朋友一起玩！



唉呀！自從有了手機，我也好久沒跟寶貝聊天了。



從那天起，國王以身作則，
減少自己和公主使用3C產品的次數，
每天，多花些時間陪家人相處……



多陪公主看書、聊天，遠離3C小螢幕

帶公主多接觸大自然，出門交朋友

公主表現好時，不用玩手機、平板電腦當作獎勵



過幾天，國王和皇后出門辦事，
派出照顧公主的「保母」是……

