手機與我 4-5蔡承哲

我跟手機其實很少接觸，因為對手機沒有太大興趣。經常看到外面的小朋友都很愛拿手機打電動，但是長時間看螢幕打電動會傷害到眼睛，很想告訴他們要少用3C產品。

根據新聞報導，在網路科技發達的生活裡，小朋友也會長時間使用手機，如果很少休息的話，眼睛就會長結石或近視，造成視力受損、退化，因為這樣我才不喜歡手機的。減少使用手機，可以降低眼睛受損的機率，因此，我常提醒自己正確使用手機，這樣才不會一直黏著3C，最後影響到身心健康。

要如何正確使用手機? 1.不拿來當電動玩2.要限定使用時間3.不隨便亂用網路。這三個方法提醒我不會被3C產品綁架。建議大家除了查資料或有事情要傳簡訊外，其他時間就不要去看3C產品了，要多到戶外走走，才能保護眼睛與身體健康。