

ชื่อ-สกุล _____ ชั้น _____ เลขที่ _____
วันที่ _____ เดือน _____ พ.ศ. _____



บ.๒.๑ / ผ.๑.๔ - ๐๑

กิจกรรมที่ ๑ การป้องกันอันตรายที่เกิดจากแสงทำได้อย่างไร

จุดประสงค์

๑. สำรวจกิจกรรมในชีวิตประจำวันที่มีการใช้แสงจากแหล่งกำเนิดแสง
๒. อ่านข้อมูลและบอกแนวทางการป้องกันอันตรายที่อาจเกิดกับตา
เนื่องจากการมองวัตถุในบริเวณที่มีแสงสว่างไม่เหมาะสม

วัสดุ-อุปกรณ์

-

วิธีทำ

๑. แต่ละคนสำรวจกิจกรรมต่าง ๆ ที่ทำใน ๑ วัน ซึ่งเกี่ยวข้องกับการใช้แสง พร้อมระบุสถานที่และช่วงเวลา
๒. ร่วมกันอภิปรายในกลุ่มเกี่ยวกับกิจกรรมที่สำรวจว่าได้ทำเหมือนหรือแตกต่างกัน
๓. ร่วมกันอภิปรายในกลุ่มและคาดคะเนว่ากิจกรรมต่าง ๆ ที่สำรวจได้ ใช้แสงได้เหมาะสมหรือไม่ และนำเสนอ
๔. อ่านใบความรู้เรื่องอันตรายจากการมองเห็นวัตถุในบริเวณที่มีแสงสว่างไม่เหมาะสม และนำเสนอ



ชื่อ-สกุล ชั้น เลขที่
วันที่ เดือน พ.ศ.



บ. ๒.๑ / ผ. ๑.๔ - ๐๑

๕. ร่วมกันอภิปรายและตรวจสอบกิจกรรมต่าง ๆ ที่สำรวจมาว่าใช้แสงได้เหมาะสมหรือไม่
และบันทึกผลลงในตาราง
๖. ร่วมกันอภิปรายและบันทึกกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการใช้แสงที่ไม่เหมาะสม แล้วระบุ
สิ่งที่ควรทำเพื่อไม่ให้เกิดอันตรายกับตาในการมองวัตถุ และนำเสนอ



ชื่อ-สกุล _____ ชั้น _____ เลขที่ _____
วันที่ _____ เดือน _____ พ.ศ. _____



บ.๒.๑ / ผ.๑.๔ - ๐๑

ใบงาน ๐๑ : การป้องกันอันตรายที่เกิดจากแสง

บันทึกผลการทำกิจกรรม

ตาราง ผลการสำรวจกิจกรรมในชีวิตประจำวัน
ที่เกี่ยวกับการใช้แสง

ทำเครื่องหมาย ✓ ใน ☐
ความสว่างของแสง
และความเหมาะสม
ในการใช้แสง

กิจกรรม	สถานที่	ความสว่างของแสง			ความเหมาะสมในการใช้แสง	
		มาก	น้อย	ไม่มีแสง	เหมาะสม	ไม่เหมาะสม
ตัวอย่างเช่น อ่านหนังสือ	ในห้องที่บ้าน	☐	☒	☐	☐	☒
๑. _____	_____	☐	☐	☐	☐	☐
๒. _____	_____	☐	☐	☐	☐	☐
๓. _____	_____	☐	☐	☐	☐	☐
๔. _____	_____	☐	☐	☐	☐	☐

ชื่อ-สกุล ชั้น เลขที่
วันที่ เดือน พ.ศ.



บ.๒.๑ / ผ.๑.๔ - ๐๑

ตาราง ผลการสำรวจกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ที่เกี่ยวกับการใช้แสง (ต่อ)

ทำเครื่องหมาย ✓
ในช่วงเวลาและความเหมาะสม
ในการใช้แสง

กิจกรรม	สถานที่	ความสว่างของแสง			ความเหมาะสมในการใช้แสง	
		มาก	น้อย	ไม่มีแสง	เหมาะสม	ไม่เหมาะสม
๕.		☐	☐	☐	☐	☐
๖.		☐	☐	☐	☐	☐
๗.		☐	☐	☐	☐	☐
๘.		☐	☐	☐	☐	☐
๙.		☐	☐	☐	☐	☐
๑๐.		☐	☐	☐	☐	☐

ชื่อ-สกุล _____ ชั้น _____ เลขที่ _____
วันที่ _____ เดือน _____ พ.ศ. _____



บ.๒.๑ / พ.๑.๔ - ๐๑

ใบความรู้

เรื่องอันตรายจากการมองวัตถุในบริเวณที่มีแสงสว่างไม่เหมาะสม

ปัจจุบันการสื่อสารและการหาข้อมูลสามารถทำได้ผ่านอุปกรณ์สื่อสารต่าง ๆ
เช่น คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์เคลื่อนที่ แท็บเล็ต



รูปคอมพิวเตอร์



รูปโทรศัพท์เคลื่อนที่



รูปแท็บเล็ต

ในแต่ละวัน เมื่อจ้องจอโทรศัพท์เคลื่อนที่เป็นเวลานาน ๆ ตาอาจพร่ามัว
รู้หรือไม่ว่า การมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ที่มีแสงสว่างไม่เหมาะสม เช่น การจ้องโทรศัพท์
ซึ่งเป็นแหล่งกำเนิดแสง การทำกิจกรรมต่าง ๆ ในที่มืดหรือในบริเวณที่มีแสงสว่าง
ไม่เพียงพอหรือแม้แต่การจ้องสิ่งที่มีแสงจ้ามากเกินไป เช่น ดวงอาทิตย์ อาจทำให้
เกิดอันตรายกับตาได้

ชื่อ-สกุล ชั้น เลขที่
วันที่ เดือน พ.ศ.



บ.๒.๑ / ผ.๑.๔ - ๐๑

ดังนั้น เราจึงไม่ควรจ้องจอโทรศัพท์ หรือคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน ไม่มองจอโทรทัศน์ในห้องที่ปิดไฟมืด ไม่ใช้ตาในบริเวณที่มีแสงสว่างไม่เพียงพอ และไม่จ้องมองวัตถุที่มีแสงจ้าเกินไป เพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดกับตา นอกจากนี้ เราต้องจัดแสงสว่างให้เหมาะสมกับลักษณะการทำงาน บางอาชีพที่ต้องทำงานกับแสงจ้า เช่น ช่างเชื่อมเหล็ก ต้องใส่น้ากาก ซึ่งนอกจากจะป้องกันเศษวัตถุเข้าตาแล้ว ยังเป็นการป้องกันแสงจ้าจากประกายไฟในขณะทำงานอีกด้วย



รูปช่างเชื่อมเหล็กใส่น้ากากป้องกันแสง

ชื่อ-สกุล _____ ชั้น _____ เลขที่ _____
วันที่ _____ เดือน _____ พ.ศ. _____



ป. ๒.๑ / พ. ๑.๔ - ๐๑

กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการใช้แสง ที่ไม่เหมาะสม

ตัวอย่าง

๑. อ่านหนังสือในที่ที่มีแสงสลัว

๒.

๓.

๔.

๕.

สิ่งที่ควรทำ

ชื่อ-สกุล ชั้น เลขที่
วันที่ เดือน พ.ศ.



บ.๒.๑ / พ.๑.๔ - ๐๑

คำถามหลังจากทำกิจกรรม

๑. กิจกรรมในชีวิตประจำวันที่เกี่ยวข้องกับการใช้แสงมีอะไรบ้าง ยกตัวอย่าง

.....
.....
.....
.....
.....

๒. จากกิจกรรมที่สำรวจได้ กิจกรรมที่ใช้แสงเหมาะสมกับตา และกิจกรรมที่ใช้แสง
ไม่เหมาะสมกับตาก็กิจกรรม

กิจกรรมที่ใช้แสงเหมาะสมกับตา มี กิจกรรม

กิจกรรมที่ใช้แสงไม่เหมาะสมกับตา มี กิจกรรม

๓. แสงสว่างที่ไม่เหมาะสมกับตาเป็นอย่างไร

.....
.....
.....
.....
.....

๔. การมองสิ่งต่าง ๆ ในบริเวณที่มีแสงสว่างไม่เหมาะสม อาจเกิดอันตรายกับตา
อย่างไร

.....
.....
.....
.....
.....



ชื่อ-สกุล ชั้น เลขที่
วันที่ เดือน พ.ศ.



บ.๒.๑ / พ.๑.๔ - ๐๑

๕. การป้องกันอันตรายที่อาจเกิดกับตาเนื่องจากการมองวัตถุในบริเวณที่มีแสงสว่างไม่เหมาะสม ทำได้อย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

๖. จากกิจกรรมนี้ สรุปได้ว่าอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ชื่อ-สกุล _____ ชั้น _____ เลขที่ _____
วันที่ _____ เดือน _____ พ.ศ. _____



บ.๒.๑ / ผ.๑.๔ - ๐๒

ใบงาน ๐๒ : แบบฝึกหัด เรื่องการป้องกันอันตรายที่เกิดจากแสง

ตอบคำถามต่อไปนี้ให้ถูกต้อง

การกระทำในรูปใดต่อไปนี้อาจทำให้เกิดอันตรายกับตา เนื่องจากแสงสว่าง
ไม่เหมาะสม เพราะเหตุใด



ก. อ่านหนังสือในห้องสว่าง



ข. อ่านหนังสือในที่มืด



ค. ดูโทรทัศน์ในห้องมืด



ง. มองดวงอาทิตย์ที่มีแสงจ้า



จ. เล่นโทรศัพท์มือถือในห้องมืด

รูปที่อาจทำให้เกิดอันตรายกับตาเนื่องจากแสงสว่างไม่เหมาะสม

ได้แก่ รูป _____ เพราะ _____
