

หนังสือออนไลน์

คำชี้แจง: ให้นักเรียนสำรวจการใช้สื่อของตนเอง

- ☐ ใช้เวลามากกว่า 4 ชั่วโมงต่อวันหมดไปกับ Social network
- ☐ นำ Smart Phone หรือ Ipad ติดตัวไปทุกที่แม้เวลาเข้าห้องน้ำ
- ☐ เช็ค Smart Phone หรือ Ipad ทั้ง ตื่นนอน และก่อนนอน
- ☐ ก้มหน้ากด Smart Phone ทุกครั้งไม่ว่าทำอะไรก็ตาม
- ☐ รู้สึกกระวนกระวายเมื่อไม่ได้ใช้

ลองสำรวจตนเองดูว่าเป็น
คนเสพติดโซเชียลมากไหม



2. วิธีแก้ไขอาการติดสื่อสังคมออนไลน์ มีอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

3. ข้อดีและข้อเสียของสื่อสังคมออนไลน์มีอะไรบ้าง

3.1 ข้อดี

.....

.....

.....

3.2 ข้อเสีย

.....

.....

.....