ใบงานที่ 1

สุขภาพกับการใช้เทคโนโลยีในชีวิตประจำวัน

ชื่อ-นามสกุล _____ **ชั้น**_____ **เลขที่** _____

อ่านสถานการณ์และตอบคำถามให้ครบถ้วน

เทคโนโลยีช่วยให้เราเรียนรู้ สื่อสาร และทำงานได้สะดวกขึ้น แต่การใช้มากเกินไปหรือใช้ไม่เหมาะสมอาจส่งผลต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต และความสัมพันธ์กับผู้อื่น จึงควรใช้อย่างสมดุลและปลอดภัย



ให้พิจารณาพฤติกรรมต่อไปนี้และเขียนว่า **"ส่งผลดี"** หรือ **"ควรปรับปรุง"**

	ส่งผลดี หรือ ควรปรับปรุง (เขียนคำตอบสั้น ๆ)
1. พักสายตาทุกระยะและมองไกลเป็นระยะ	
2. ใช้งานคอมพิวเตอร์ 5 ชั่วโมงติดต่อกัน	
3. นั่งหลังตรงและจัดหน้าจอให้เหมาะสม	
4. ใช้สื่อออนไลน์โดยไม่ตรวจสอบข้อมูล	



ต้นใช้โทรศัพท์เล่นเกมวันละหลายชั่วโมง นอนดึก ตื่นมาเรียนไม่สดชื่อ และปวดตาบ่อย

1. ต้นมีพฤติกรรมใดที่อาจส่งผลต่อสุขภาพ

_____

_____

2. เสนอวิธีปรับพฤติกรรมอย่างน้อย 2 วิธี

_____

_____

กรรมที่ 3 สัญญาการใช้เทคโนโลยีของฉัน

1. ฉันจะใช้โทรศัพท์มือถือวันละ _____ ชั่วโมง
2. ฉันจะดูแลสุขภาพของตนเองโดย _____
3. สิ่งที่ฉันจะเริ่มทำตั้งแต่วันนี้คือ _____

สรุปสิ่งที่ฉันได้เรียนรู้ _____

_____

_____



LIVEWORKSHEETS