

ป.1

ใบงาน 1

เรื่อง การใช้งานอุปกรณ์เทคโนโลยีอย่างเหมาะสม
สาระที่ 4 เทคโนโลยี สอดคล้องกับ ว 4.2 ป.1/5

ตอนที่ 1 พิจารณาภาพและสถานการณ์การใช้งานคอมพิวเตอร์ แล้วเติม ☒ ลงใน ☐

พร้อมอธิบายเหตุผล (9 คะแนน)

1

นำสมุดมารองคอมพิวเตอร์ให้อยู่ในระดับสายตา นั่งหลังตรงแนบไปกับพนัก
เก้าอี้ ไม่โน้มตัวไปข้างหน้า



เหมาะสม

เพราะ การนั่งหลังตรงจะทำให้ไม่ปวดหลังขณะ
ใช้งานคอมพิวเตอร์



ไม่เหมาะสม

เพราะ จะทำให้เกรงหลังขณะทำงาน

2

ก้อยชอบนั่งหลังค่อมเพื่อทำให้มองเห็นจอคอมพิวเตอร์อย่างชัดเจนในการใช้
งานทุกครั้ง



เหมาะสม

เพราะ จะได้มองเห็นตัวหนังสือ และข้อมูล
ได้ชัดเจน



ไม่เหมาะสม

เพราะ การนั่งหลังค่อมอาจทำให้ปวดหลังและ
การจ้องหน้าจอทำให้ปวดตา

3

นักบริหารล่าคอกหลังจากที่ใช้คอมพิวเตอร์มาเป็นเวลานาน เพื่อเป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อและความเครียด



- ☐ เหมาะสม
เพราะ การบริหารล่าคอกเป็นการยืดเส้นยืดสายเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
- ☐ ไม่เหมาะสม
เพราะ จะทำให้งานเสร็จช้าลงกว่าเดิม

4

กำหนดการทำงานและหน้าจอคอมพิวเตอร์เป็นเวลานานติดต่อกัน 6 ชั่วโมง



- ☐ เหมาะสม
เพราะ งานจะได้เสร็จทันเวลาและสามารถลดแสงหน้าจอได้
- ☐ ไม่เหมาะสม
เพราะ การใช้คอมพิวเตอร์เป็นเวลานานติดต่อกันจะเป็นอันตรายต่อสายตา

5

ไหมพักสายตาเวลาใช้งานคอมพิวเตอร์นานติดต่อกันเกิน 1 ชั่วโมง



- ☐ เหมาะสม
เพราะ การใช้คอมพิวเตอร์เป็นเวลานานติดต่อกันควรพักสายตา
- ☐ ไม่เหมาะสม
เพราะ การพักสายตาใช้เวลานานเกินไป จะทำให้เสียเวลาในการทำงาน