

ชื่อ-สกุล :

เลขที่ :

ทักษะในการจัดสรรเวลาหน้าจอ

คำชี้แจง : ใบงานชุดนี้จะช่วยให้คุณประเมินความเข้าใจเกี่ยวกับการจัดสรรเวลาหน้าจอและผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นได้ โปรดอ่านคำถามอย่างละเอียดและเลือกคำตอบที่คุณคิดว่าถูกต้องที่สุด

1. เหตุใดการจัดสรรเวลาหน้าจอจึงสำคัญ?

- ก. เพื่อให้ทันสมัยตามเทคโนโลยี
- ข. เพื่อป้องกันการติดโซเซียลมีเดีย
- ค. เพื่อส่งเสริมสุขภาพทั้งกายและใจ
- ง. ทั้งข้อ ข. และ ค.

2. ผลกระทบของการใช้เวลาหน้าจอนานเกินไปคืออะไร?

- ก. ปัญหาสายตา
- ข. นอนไม่หลับ
- ค. ขาดสมาธิ
- ง. ทั้งหมดถูกต้อง

3. กิจกรรมใดที่ควรลดเวลาหน้าจอลง?

- ก. การเรียนออนไลน์
- ข. การทำงาน
- ค. การเล่นเกมติดต่อกันหลายชั่วโมง
- ง. การสื่อสารกับเพื่อน

4. คุณมีวิธีใดบ้างในการลดเวลาใช้โซเซียลมีเดีย?

- ก. ลบแอปพลิเคชันโซเซียลมีเดียออกจากโทรศัพท์
- ข. ตั้งเวลาเตือนให้หยุดใช้
- ค. หากิจกรรมอื่นทำแทน
- ง. ทั้งหมดถูกต้อง

5. คุณต้องทำรายงานส่งอาจารย์พรุ่งนี้ แต่คุณรู้สึกอยากเล่นเกมมาก คุณจะจัดการอย่างไร?

- ก. เล่นเกมให้พอใจก่อนค่อยทำรายงาน
- ข. บอกตัวเองว่าต้องทำรายงานให้เสร็จก่อนจึงจะเล่นเกมได้
- ค. ขอให้เพื่อนช่วยทำรายงานแทน
- ง. เลื่อนการส่งรายงานออกไป

6. ข้อใดเป็นคุณสมบัติของสารสนเทศ

- ก. ความถูกต้อง
- ข. ความรวดเร็ว
- ค. ความสมบูรณ์
- ง. ถูกทุกข้อ

7. สมมติว่าคุณใช้เวลาหน้าจอเฉลี่ยวันละ 8 ชั่วโมง คุณคิดว่าควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างไร?

.....

.....

.....

8. คุณคิดว่าเทคโนโลยีใดบ้างที่อาจช่วยให้คุณจัดสรรเวลาหน้าจอได้ดีขึ้น?

.....

.....

.....