

ใบกิจกรรมที่ 18 เรื่อง ใช้สื่อให้ถูกสิทธิ์
หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง ความฉลาดรู้ดิจิทัล
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 20 เรื่อง ความฉลาดรู้ดิจิทัล (2)
รายวิชา วิทยาการคำนวณ รหัสวิชา ว21104 ภาคเรียนที่ 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

คำชี้แจง ให้นักเรียนพิจารณาสถานการณ์ต่อไปนี้แล้วตอบคำถาม

สถานการณ์ที่ 1

วิทยาค้นรูปภาพในอินเทอร์เน็ตได้ดังนี้



เพื่อนำมาประกอบการทำรายงานวิชาวิทยาศาสตร์ วิทยาสามารถทำได้หรือไม่อย่างไร

สถานการณ์ที่ 2

พุดชมพู่ค้นหาคำตอบเรื่อง 6 วิธีเลือกนมถั่วเหลือง ให้ได้คุณค่าที่ดี จากเว็บไซต์
<https://www.thaihealth.or.th/> โดยได้ผลลัพธ์ดังรูป

นมถั่วเหลืองเป็นเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพที่ได้รับความนิยมมานาน เนื่องจากมีสารอาหารที่ครบถ้วน อีกทั้งยังเหมาะสมสำหรับกลุ่มผู้ที่มีข้อจำกัดทางสุขภาพบางกรณี เช่นผู้ที่มีภาวะทนต่อน้ำตาลแลคโตสในนมวัวไม่ได้ คือ ผู้ที่มีการท้องเสีย ท้องอืด ไม่สบายท้องหลังจากดื่มนมวัวผู้ที่ได้รับการวินิจฉัยว่าแพ้โปรตีนนมวัว หรือผู้ที่เป็นมังสวิรัติแบบที่ไม่เลือกดื่มนมวัววันนี้มีเคล็ดลับจากนักกำหนดอาหารมาฝากกันว่า ควรเลือกนมถั่วเหลืองอย่างไร ให้ดีต่อสุขภาพที่สุด

วิธีเลือกนมถั่วเหลือง

1.ดูคำกล่าวอ้างด้านหน้ากล่อง

ควรมองหาหมถั่วเหลืองหรือเครื่องดื่มธัญพืชที่มีการระบุว่า น้ำตาลน้อย น้ำตาลน้อยกว่าสูตรปกติ หวานน้อยแคลเซียมสูงมีวิตามิน มีแร่ธาตุ เพื่อเป็นการคัดกรองเบื้องต้นว่า ผลิตภัณฑ์นั้นๆ เอาใจใส่ผู้บริโภคในการปรับเพิ่มคุณค่าสารอาหารหรือไม่ ก่อนที่จะหยิบมาอ่านฉลากโภชนาการต่อ

2.ดูจำนวนหน่วยบริโภค

จะทำให้ทราบว่าผลิตภัณฑ์ที่ถืออยู่ “ควรแบ่งกินกี่ครั้ง” และข้อมูลสารอาหารต่างๆ ที่อยู่ด้านล่างลงไป เป็นข้อมูลของสารอาหารต่อการรับประทาน 1 ครั้ง ถ้าหากบริโภคกล่องที่เขียนว่า จำนวนหน่วยบริโภคต่อกล่อง : 4 แปลว่าแบ่งรับประทานได้ 4 ครั้ง แต่หากเราดื่มนมถั่วเหลืองหมด ก็ให้นำสารอาหารที่อ่านเจอคูณ 4 ไปด้วย

3.มองหาปริมาณโปรตีน

นมถั่วเหลืองจะมีปริมาณโปรตีนน้อยกว่านมวัวอยู่แล้ว คำแนะนำ คือ ควรเลือกที่มีปริมาณโปรตีน 6 กรัมขึ้นไป

4.อ่านน้ำตาลให้ขาด

ไม่ว่าจะเป็นสูตรไหน อย่าลืมว่าเราไม่ควรบริโภคน้ำตาลเกิน 6 ช้อนชาต่อวัน

5.ไขมันล่ะ ต้องแคร์ไหม

ควรดูปริมาณไขมันอิ่มตัว ไม่ให้ได้รับมากเกินไป แต่โดยธรรมชาติแล้ว นมถั่วเหลืองมีปริมาณไขมันอิ่มตัวน้อยมาก จึงไม่ต้องกังวล

6. แคลเซียม วิตามิน ธาตุเหล็กต้องมี

แร่ธาตุและวิตามินต่างๆก็เป็นสิ่งสำคัญ โดยเฉพาะปริมาณแคลเซียมจะระบุเป็น 50% แปลว่า เมื่อดื่มนมนี้หมด 1 หน่วยบริโภค จะได้รับแคลเซียมคิดเป็น 50% หรือค



เพื่อนำมาประกอบการแผ่นพับโฆษณาสินค้านมถั่วเหลืองของบริษัทตนเอง พุดชมพู่สามารถทำได้หรือไม่
อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

สถานการณ์ที่ 3

สายพ้านำรูปภาพอาหารที่ค้นหาจากเว็บไซต์ที่มีบริการให้ดาวน์โหลดรูปภาพฟรี ดังรูป



นำมาดัดแปลง
ตกแต่งภาพ

ด้วยโปรแกรม
และนำภาพที่

ตกแต่งเสร็จแล้วไปให้ผู้อื่นดาวน์โหลดใช้ฟรี โดยสายพ้าอ้างอิงแหล่งที่มาของรูปจากเว็บไซต์ที่ดาวน์โหลดมา
สายพ้าทำถูกต้องหรือไม่ เพราะเหตุใด

สถานการณ์ที่ 4

พายุสมักรเข้าเป็นสมาชิกของเว็บไซต์ขายของออนไลน์ โดยไม่อ่านข้อตกลงการใช้งานและเงื่อนไขการเป็นสมาชิก และกดยอมรับข้อตกลงใช้งานทันทีในขั้นตอนแรกของการสมัครสมาชิก เนื่องจากพายุคิดว่าทำให้เสียเวลาและไม่มีความจำเป็น นักเรียนคิดว่าพายุทำถูกต้องหรือไม่ เพราะเหตุใด
