

# รายวิชา วิทยาการคำนวณ

รหัสวิชา ว21104

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

เรื่อง ความฉลาดรู้ดิจิทัล (2)

ครูผู้สอน

ครูณัฐพล

โคตรวงศ์

ครูเอกพงศ์

วิพลชัย





เรื่อง

ความฉลาดรู้ดิจิทัล

(2)





ทบทวน

เรื่อง ความฉลาดรู้ดิจิทัล (1)





## ทบทวนบทเรียน



นักเรียนควรปรับปรุงโปรแกรมป้องกันไวรัสอย่างสม่ำเสมอ



การตั้งรหัสผ่านควรหลีกเลี่ยงการใช้ข้อมูลส่วนตัวและคำที่มีอยู่

ในพจนานุกรม



นักเรียนห้ามเฝ้าอ่านข้อความจากอีเมลในจอภาพของเพื่อน





## ทบทวนบทเรียน



แชร์รหัสผ่านของเฟซบุ๊กให้เพื่อนสนิทเพื่อป้องกันการลืมห้สผ่าน



การตั้งรหัสผ่านควรประกอบด้วยตัวอักษรภาษาอังกฤษตัวพิมพ์เล็ก

ตัวพิมพ์ใหญ่ ตัวเลข และสัญลักษณ์พิเศษ



ออกจากระบบเมื่อเลิกใช้งานคอมพิวเตอร์สาธารณะ







## ทบทวนบทเรียน



ส่งต่อการเชิญชวนการเล่นพนันออนไลน์



ไม่ส่งหลักฐานส่วนตัวของตนเองให้ผู้อื่น



แอบถ่ายภาพผู้อื่นแล้วนำไปโพสต์บนสื่อสังคม



ดาวน์โหลดโปรแกรมจากเว็บไซต์ของผู้พัฒนาโดยตรง





## ภัยคุกคามทางไอที

ปัจจุบันการใช้งานไอทีและอินเทอร์เน็ตเข้ามามีบทบาทกับชีวิตประจำวันของเรามากขึ้น ซึ่งเราสามารถใช้ประโยชน์ในการติดต่อสื่อสาร การเข้าถึงข้อมูลอย่างสะดวกและรวดเร็ว การทำธุรกรรมทางการเงิน แต่ยังมีคนบางกลุ่มนำประโยชน์เหล่านี้มาก่อปัญหาให้กับผู้ใช้งาน เราจึงควรเรียนรู้การใช้งานให้ปลอดภัย



## การหลอกลวง

**การหลอกลวง** มีจุดประสงค์เพื่อหวังผลประโยชน์ทางการเงิน หรือ หลอกลวงเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ต้องการผ่านทางโปรแกรมแชท อีเมล การขายสินค้าออนไลน์ หรือเว็บไซต์ต่าง ๆ



### ตัวอย่างการหลอกลวง

การหลอกลวงเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ต้องการ



การหลอกลวงขายสินค้าออนไลน์







# การละเมิดสิทธิ์ความเป็นส่วนตัว

**การละเมิดสิทธิ์ความเป็นส่วนตัว** เป็นการพยายามล่วงรู้ข้อมูลของผู้อื่น โดยไม่ได้รับอนุญาตจากเจ้าของข้อมูล ผู้ถูกละเมิดสิทธิ์ความเป็นส่วนตัว อาจเกิดความไม่สบายใจ และถ้ามีการเผยแพร่ข้อมูลอาจทำให้ได้รับความเสียหาย



## ตัวอย่างการละเมิดสิทธิ์ความเป็นส่วนตัว



การกลั่นแกล้งผู้อื่นบนสื่อสังคม



การแอบถ่ายภาพผู้อื่นแล้วนำไปโพสต์บนสื่อสังคม



การตัดต่อภาพอนาจาร



# การนำเสนอเนื้อหาไม่เหมาะสม

**การนำเสนอเนื้อหาไม่เหมาะสม** เนื้อหาไม่เหมาะสม เช่น สื่อลามกอนาจาร การเชิญชวนให้ร่วมเล่นพนันออนไลน์ ข่าวดปลอม การกระทำที่ผิดต่อกฎหมาย และจริยธรรม



## ตัวอย่างการนำเสนอเนื้อหาไม่เหมาะสม



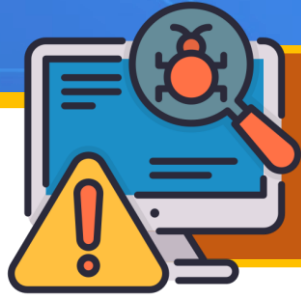
การเชิญชวนให้เล่นพนันฟุตบอลออนไลน์



การนำเสนอเนื้อหารุนแรง  
จดหมายลู่กโซ่ การใช้คำรุนแรง



การส่งต่อข่าวปลอม



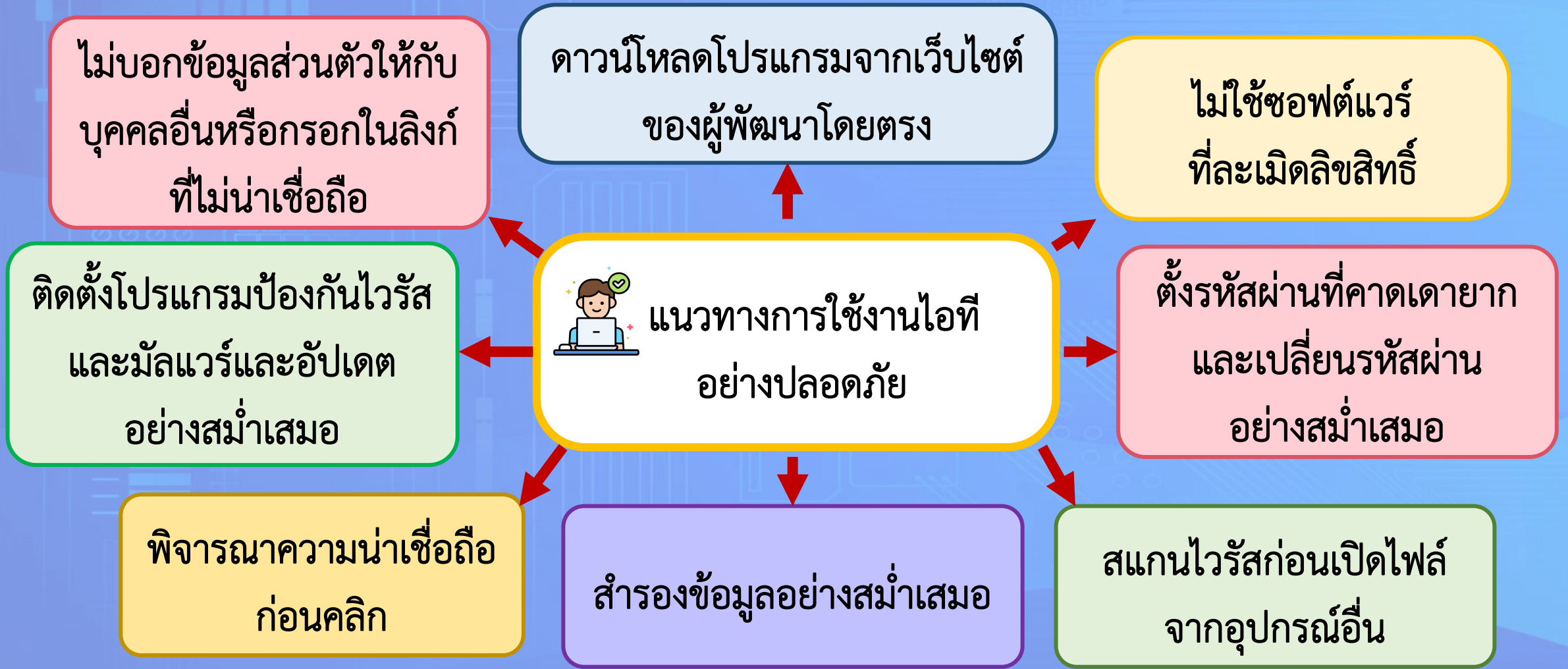
# การใช้โปรแกรมทำลายผู้อื่น

การใช้โปรแกรมทำลายผู้อื่น เรียกอีกอย่างว่า “มัลแวร์” (Malware) เป็นการนำโปรแกรมที่เขียนขึ้นด้วยเจตนาร้าย ทำให้เกิดความเสียหายด้านข้อมูล ระบบ เครือข่ายคอมพิวเตอร์





# แนวทางการใช้ไอทีอย่างปลอดภัย





# แนวทางการตั้งรหัสผ่านให้มีความปลอดภัย



แนวทาง  
การตั้งรหัสผ่าน  
ให้มีความปลอดภัย



เป็นไปตามเงื่อนไขของระบบที่ใช้งาน

ประกอบด้วยอักษรตัวใหญ่ ตัวเล็ก ตัวเลขและสัญลักษณ์

จดจำได้ง่ายและยากต่อการคาดเดา

หลีกเลี่ยงการใช้ข้อมูลส่วนตัว

หลีกเลี่ยงคำที่มีอยู่ในพจนานุกรม

ใช้รหัสผ่านที่แตกต่างกันในแต่ละระบบ





## จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นำสื่อหรือแหล่งข้อมูลไปใช้ให้ถูกต้องตามข้อตกลงการใช้งาน





เรื่อง

ความฉลาดรู้ดิจิทัล

(2)



การใช้งาน

เทคโนโลยีสารสนเทศ





## ลิขสิทธิ์ copyright

ลิขสิทธิ์ (copyright) เป็นทรัพย์สินทางปัญญาประเภทหนึ่งที่ได้รับคุ้มครองทันทีที่สร้างสรรค์ผลงานขึ้น บุคคลอื่นไม่สามารถนำผลงานไปใช้โดยไม่ได้รับอนุญาตจากเจ้าของผลงาน ถึงแม้ว่าเจ้าของผลงานจะไม่ได้เขียนข้อกำหนดการใช้งานไว้ก็ตาม ไม่ว่าจะโดยการทำซ้ำหรือดัดแปลง ผลงานที่มีลิขสิทธิ์ เช่น บทเพลง ภาพยนตร์ โปรแกรมคอมพิวเตอร์

ทั้งนี้ผู้สร้างสรรค์ผลงานอาจกำหนดเงื่อนไข หรือข้อตกลงเพิ่มเติม เพื่อให้ผู้ใช้ผลงานรับทราบ ดังนั้นการให้บริการงานไอที ควรอ่านและทำความเข้าใจข้อตกลง ข้อกำหนด



## ลักษณะของข้อตกลง ข้อกำหนดการใช้งาน

1. การระบุข้อตกลง ข้อกำหนดเป็นข้อความ เป็นการเขียนชี้แจงข้อตกลง ข้อกำหนดต่าง ๆ เป็นข้อความต่อเนื่องให้ผู้ใช้อ่านและตกลงปฏิบัติตาม จึงจะสามารถเข้าใช้ระบบหรือบริการที่ต้องการได้





# การระบุข้อตกลง ข้อกำหนดเป็นข้อความ



## ตัวอย่าง

ผู้ใช้ต้องอ่านข้อตกลงการใช้งาน  
และกดยอมรับข้อตกลงการใช้งาน  
และนโยบายความเป็นส่วนตัวก่อน  
จึงจะทำการสมัครใช้งานได้

### ข้อตกลงการใช้งาน

ยินดีต้อนรับสู่ DEEP (Digital Education Excellence Platform) แพลตฟอร์มด้านการศึกษาเพื่อความเป็นเลิศ  
เงื่อนไขการให้บริการเหล่านี้มีผลบังคับใช้กับเว็บไซต์ DEEP รวมถึงสำหรับการแสดงรายชื่อในฐานะผู้ให้บริการใน DEEP โปรด  
อ่านข้อกำหนดในการให้บริการเหล่านี้ก่อนที่จะใช้ส่วนใด ๆ ของเว็บไซต์ DEEP ข้อกำหนดในการให้บริการเหล่านี้และนโยบาย  
และแนวทางที่ใช้บังคับใด ๆ ที่ DEEP ทำให้ใช้ได้และ / หรือการปรับปรุงเป็นครั้งคราวคือข้อตกลง (เรียกรวมกันว่า “ข้อ  
กำหนด”) ระหว่างคุณกับ DEEP ข้อกำหนดเหล่านี้ดำเนินการโดยคุณหรือในส่วนของ DEEP ซึ่งเป็นตัวแทนที่คุณขอให้  
รายชื่อเป็นผู้ให้บริการในเว็บไซต์ <https://deep.go.th> หรือผู้สืบทอดเว็บไซต์ หรือการร้องขอให้จดทะเบียนเป็นผู้ให้บริการใน  
DEEP คุณยอมรับและตกลงที่จะปฏิบัติตามข้อกำหนดของกฎหมายไม่ว่าองค์กรของคุณจะแสดงอยู่ใน DEEP หรือไม่ก็ตาม หาก  
คุณใช้ DEEP หรือร้องขอให้แสดงเป็นผู้ให้บริการ DEEP ในนามของ บุคคล บริษัท องค์กรหรือนิติบุคคลอื่น คุณยอมรับข้อตกลง  
เหล่านี้สำหรับนิติบุคคลนั้นและเป็นตัวแทนและรับประกันกับ DEEP ที่คุณได้รับ ผู้มีอำนาจในการยอมรับและยอมรับข้อกำหนด  
เหล่านี้สำหรับนิติบุคคลดังกล่าวในกรณีนี้ข้อกำหนด “คุณ” “ของคุณ” หรือข้อกำหนดที่เกี่ยวข้องในที่นี่จะอ้างถึงนิติบุคคลดัง  
กล่าวในนามที่คุณใช้ DEEP หรือร้องขอให้จดทะเบียนใน เปิดเว็บไซต์ DEEP หากคุณไม่มีอำนาจดังกล่าวหรือหากคุณไม่เข้าใจ  
หรือไม่ประสงค์ที่จะผูกพันตามข้อกำหนดคุณไม่ควรใช้ DEEP หรือขอให้จดทะเบียนเป็นผู้ให้บริการ DEEP

#### การปฏิบัติตามกฎและระเบียบปฏิบัติ

ฉันยอมรับข้อตกลงการใช้งาน และนโยบายความเป็นส่วนตัว

ถัดไป



## ลักษณะของข้อตกลงการใช้งาน

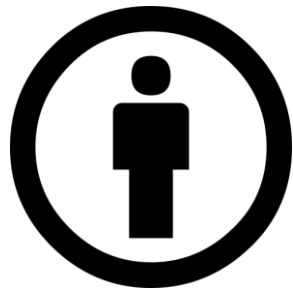
2. การระบุเงื่อนไขการใช้งานและข้อตกลงโดยใช้สัญลักษณ์ เช่น สัญลักษณ์สัญญาอนุญาตครีเอทีฟคอมมอนส์ (creative commons : CC) พัฒนาโดยองค์กรครีเอทีฟคอมมอนส์ ผู้ใช้สามารถใช้งานและเผยแพร่ผลงานภายใต้เงื่อนไขที่กำหนด โดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายและยังเป็นการเพิ่มโอกาสการเรียนรู้ แต่ยังคงไว้ซึ่งผลประโยชน์และการรับรู้ของเจ้าของผลงาน โดยมีสัญลักษณ์ที่ใช้แทนข้อกำหนด



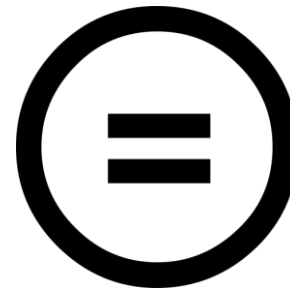


# สัญลักษณ์สัญญาอนุญาตครีเอทีฟคอมมอนส์

สัญลักษณ์สัญญาอนุญาตครีเอทีฟคอมมอนส์ (creative commons : CC)



ต้องอ้างอิงแหล่งที่มาของข้อมูล



ห้ามดัดแปลง



ยินยอมให้ผู้อื่นนำไปใช้หรือเผยแพร่ต่อได้



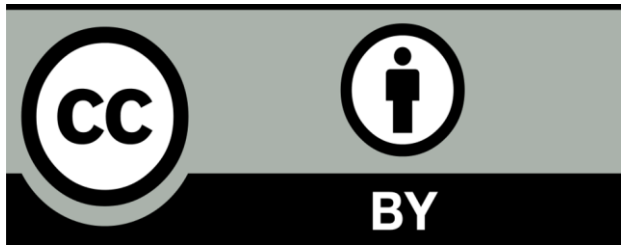
ห้ามนำไปใช้เพื่อการค้าหรือแสวงหาผลกำไร



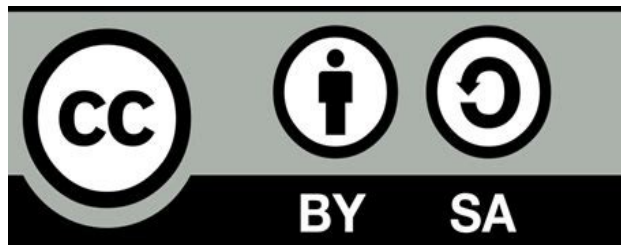
# สัญลักษณ์สัญญาอนุญาตครีเอทีฟคอมมอนส์



## ตัวอย่าง



หมายถึง สามารถใช้เผยแพร่และดัดแปลงได้  
แต่ต้องอ้างอิงแหล่งที่มาของผลงาน



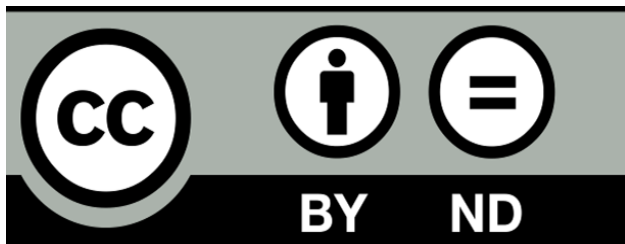
หมายถึง สามารถใช้เผยแพร่และดัดแปลงได้  
แต่ต้องอ้างอิงแหล่งที่มาและยินยอม  
ให้ผู้อื่นนำไปใช้หรือเผยแพร่ต่อได้



# สัญลักษณ์สัญญาอนุญาตครีเอทีฟคอมมอนส์



## ตัวอย่าง



หมายถึง สามารถใช้และเผยแพร่ได้ ห้ามดัดแปลง และต้องอ้างอิงแหล่งที่มา



หมายถึง สามารถใช้และเผยแพร่ได้ และต้องอ้างอิงแหล่งที่มา ห้ามนำไปใช้เพื่อการค้า ห้ามดัดแปลง





## สัญลักษณ์สัญญาอนุญาตครีเอทีฟคอมมอนส์

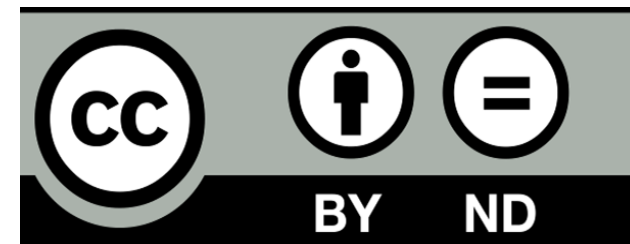
นอกจากการทำความเข้าใจข้อตกลง ข้อกำหนด ก่อนที่เราจะใช้งานระบบที่ให้บริการงานไอทีแล้ว ในระหว่างการใช้งานเราควรรักษาความปลอดภัย เป็นส่วนตัว ของข้อมูลและสารสนเทศ เพื่อป้องกันการขโมยเอกลักษณ์ บุคคล ทรัพย์สิน ข้อมูลส่วนตัวไม่ให้ตกอยู่ในมือของมิจฉาชีพ



# สัญลักษณ์สัญญาอนุญาตครีเอทีฟคอมมอนส์



## ตัวอย่าง



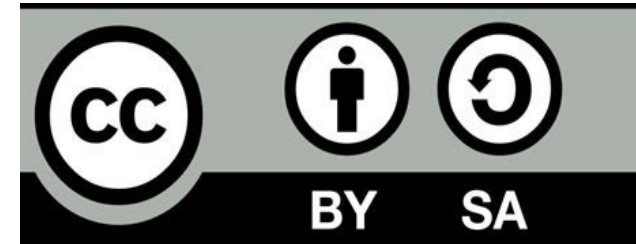
สามารถใช้ และเผยแพร่ได้  
ห้ามดัดแปลง และต้องอ้างอิง  
แหล่งที่มา



# สัญลักษณ์สัญญาอนุญาตครีเอทีฟคอมมอนส์



## ตัวอย่าง



สามารถใช้เผยแพร่ และดัดแปลงได้  
แต่ต้องอ้างอิงแหล่งที่มา และยินยอม  
ให้ผู้อื่นนำไปใช้หรือเผยแพร่ต่อได้



## กิจกรรม

แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 4 - 5 คน  
หรือตามความเหมาะสม







ให้นักเรียนศึกษา

ใบความรู้ที่ 3

การใช้งานเทคโนโลยีสารสนเทศ



### ใบความรู้ที่ 3 การใช้งานเทคโนโลยีสารสนเทศ

ลิขสิทธิ์ (copyright) เป็นทรัพย์สินทางปัญญาประเภทหนึ่งที่ได้รับคุ้มครองทันทีที่สร้างสรรค์ผลงานขึ้น บุคคลอื่นไม่สามารถนำผลงานไปใช้โดยไม่ได้รับอนุญาตจากเจ้าของผลงาน ถึงแม้ว่าเจ้าของผลงานจะไม่ได้เขียนข้อกำหนดการใช้งานไว้ก็ตาม ไม่ว่าจะโดยการทำซ้ำหรือดัดแปลง ผลงานที่มีลิขสิทธิ์ เช่น บทเพลง ภาพยนตร์ โปรแกรมคอมพิวเตอร์

ทั้งนี้ผู้สร้างสรรค์ผลงานอาจกำหนดเงื่อนไข หรือข้อตกลงเพิ่มเติม เพื่อให้ผู้ใช้ผลงานรับทราบ ดังนั้นการใช้บริการงานไอที ควรอ่านและทำความเข้าใจข้อตกลง ข้อกำหนด ซึ่งลักษณะของข้อตกลง ข้อกำหนดการใช้งาน มีลักษณะดังนี้

■ **การระบุข้อตกลง ข้อกำหนดเป็นข้อความ** เป็นการเขียนชี้แจงข้อตกลง ข้อกำหนดต่าง ๆ เป็นข้อความต่อเนื่องให้ผู้ใช้อ่านและตกลงปฏิบัติตาม จึงจะสามารถเข้าใช้ระบบหรือบริการที่ต้องการได้ ตัวอย่างเช่น

#### ข้อตกลงการใช้งาน

ยินดีต้อนรับสู่ DEEP (Digital Education Excellence Platform) แพลตฟอร์มด้านการศึกษาเพื่อความเป็นเลิศ  
เงื่อนไขการใช้งานให้บริการเหล่านี้มีผลบังคับใช้กับเว็บไซต์ DEEP รวมถึงสำหรับการแสดงรายชื่อในฐานะผู้ให้บริการใน DEEP โปรด  
อ่านข้อกำหนดในการให้บริการเหล่านี้ก่อนที่จะใช้ส่วนใด ๆ ของเว็บไซต์ DEEP ข้อกำหนดในการให้บริการเหล่านี้และนโยบาย  
และแนวทางที่บังคับใช้ที่ DEEP ทำให้ใช้ได้และ / หรือการปรับปรุงเป็นครั้งคราวคือข้อตกลง (เรียกรวมกันว่า “ข้อ  
กำหนด”) ระหว่างคุณกับ DEEP ข้อกำหนดเหล่านี้ดำเนินการโดยคุณหรือในส่วนที่เกี่ยวข้องกับ DEEP ซึ่งเป็นตัวแทนที่คุณขอให้  
รายชื่อเป็นผู้ให้บริการในเว็บไซต์ <https://deep.go.th> หรือผู้สืบทอดเว็บไซต์ หรือการร้องขอให้จดทะเบียนเป็นผู้ให้บริการใน  
DEEP คุณยอมรับและตกลงที่จะปฏิบัติตามข้อกำหนดของกฎหมายไม่ว่าองค์กรของคุณจะแสดงอยู่ใน DEEP หรือไม่ก็ตาม หาก  
คุณใช้ DEEP หรือร้องขอให้แสดงเป็นผู้ให้บริการ DEEP ในนามของ บุคคล บริษัท องค์กรหรือนิติบุคคลอื่น คุณยอมรับข้อตกลง  
เหล่านี้สำหรับนิติบุคคลนั้นและเป็นตัวแทนและรับประกันกับ DEEP ที่คุณได้รับ ผู้มีอำนาจในการยอมรับและยอมรับข้อกำหนด  
เหล่านี้สำหรับนิติบุคคลดังกล่าวในกรณีนี้ข้อกำหนด “คุณ” “ขององค์กร” หรือข้อกำหนดที่เกี่ยวข้องในที่นี่จะอ้างถึงนิติบุคคล  
กล่าวในนามที่คุณใช้ DEEP หรือร้องขอให้จดทะเบียนใน เว็บไซต์ DEEP หากคุณไม่มีอำนาจดังกล่าวหรือหากคุณไม่เข้าใจ  
หรือไม่ประสงค์ที่จะผูกพันตนข้อกำหนดคุณไม่ควรใช้ DEEP หรือขอให้จดทะเบียนเป็นผู้ให้บริการ DEEP

#### การปฏิบัติตามกฎระเบียบปฏิบัติ

ฉันยอมรับข้อตกลงการใช้งาน และนโยบายความเป็นส่วนตัว

ถัดไป

ผู้ใช้ต้องอ่านข้อตกลงการใช้งาน และกดยอมรับข้อตกลงการใช้งานและนโยบายความเป็นส่วนตัวก่อน จึงจะทำการสมัครใช้งานได้

■ **การระบุเงื่อนไขการใช้งานและข้อตกลงโดยใช้สัญลักษณ์** เช่น สัญลักษณ์สัญญาอนุญาตครีเอทีฟคอมมอนส์ (creative commons : CC) พัฒนาโดยองค์กรครีเอทีฟคอมมอนส์ ผู้ใช้สามารถใช้งานและเผยแพร่ผลงานภายใต้เงื่อนไขที่กำหนดโดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายและยังเป็นการเพิ่มโอกาสการเรียนรู้ แต่ยังคงไว้ซึ่งผลประโยชน์และการรับรู้ของเจ้าของผลงาน โดยมีสัญลักษณ์ที่ใช้แทนข้อกำหนด ดังนี้



หมายถึง ต้องอ้างอิงแหล่งที่มาของข้อมูล



หมายถึง ห้ามดัดแปลง



หมายถึง ยินยอมให้ผู้อื่นนำไปใช้หรือเผยแพร่ต่อได้



หมายถึง ห้ามนำไปใช้เพื่อการค้า หรือแสวงหาผลกำไร

เราสามารถนำสัญลักษณ์ดังกล่าวมาใช้เพื่อกำหนดข้อตกลง เช่น



หมายถึง สามารถใช้ เผยแพร่ และดัดแปลงได้ แต่ต้องอ้างอิงแหล่งที่มาของผลงาน



หมายถึง สามารถใช้ เผยแพร่ และดัดแปลงได้ แต่ต้องอ้างอิงแหล่งที่มาและยินยอมให้ผู้อื่นนำไปใช้หรือเผยแพร่ต่อได้



หมายถึง สามารถใช้ และเผยแพร่ได้ ห้ามดัดแปลง และต้องอ้างอิงแหล่งที่มา



หมายถึง สามารถใช้ และเผยแพร่ได้ แต่ต้องอ้างอิงแหล่งที่มา ห้ามนำไปใช้เพื่อการค้า ห้ามดัดแปลง

นอกจากการทำความเข้าใจข้อตกลง ข้อกำหนด ก่อนที่เราจะใช้ระบบที่ให้บริการงานไอทีแล้ว ในระหว่างการใช้งาน เราควรรักษาความเป็นส่วนตัวของข้อมูลและสารสนเทศ เพื่อป้องกันการขโมยเอกลักษณ์บุคคล ทรัพย์สิน ข้อมูลส่วนตัวไม่ให้ตกอยู่ในมือของมิจฉาชีพ

### ใบกิจกรรมที่ 3 ใช้สื่อให้ถูกสิทธิ์

สมาชิกกลุ่มที่ .....

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

1. ให้นักเรียนพิจารณาสถานการณ์ต่อไปนี้แล้วตอบคำถามตอบ

#### สถานการณ์ที่ 1

วิทยาค้นรูปภาพในอินเทอร์เน็ตได้ดังนี้



เพื่อนำมาประกอบการทำรายงานวิชาวิทยาศาสตร์ วิทยาสามารถทำได้หรือไม่อย่างไร



### ใบกิจกรรมที่ 3

### ใช้สื่อให้ถูกสิทธิ์





## ใบกิจกรรมที่ 3

### ใช้สื่อให้ถูกสิทธิ์



คำชี้แจง

ให้นักเรียนพิจารณาสถานการณ์ต่อไปนี้  
แล้วตอบคำถาม





## ใบกิจกรรมที่ 3

## การใช้สื่อให้ถูกสิทธิ์



### สถานการณ์ที่ 1

วิทยาค้นรูปภาพในอินเทอร์เน็ตได้ดังนี้



เพื่อนำมาประกอบการทำรายงาน  
วิชาวิทยาศาสตร์ วิทยาสามารถทำได้  
หรือไม่อย่างไร





## ใบกิจกรรมที่ 3

## การใช้สื่อให้ถูกสิทธิ์



### สถานการณ์ที่ 2

พุดชมพู่ค้นหาคำบทความเรื่อง 6 วิธีเลือกนมถั่วเหลือง  
ให้ได้คุณค่ามากที่สุด จากเว็บไซต์ <https://www.thaihealth.or.th/>  
โดยได้ผลลัพธ์ดังรูป





## ใบกิจกรรมที่ 3

# การใช้สื่อให้ถูกสิทธิ์



## สถานการณ์ที่ 2

เพื่อนำมาประกอบการทำแผ่นพับ  
โฆษณาสินค้านมถั่วเหลือง  
ของบริษัทตนเอง พุดชมพู่  
สามารถทำได้หรือไม่อย่างไร



นมถั่วเหลืองเป็นเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพที่ได้รับความนิยมมานาน เนื่องจากมีสารอาหารที่ครบถ้วน อีกทั้งยังเหมาะสมสำหรับกลุ่มผู้ที่มีข้อจำกัดทางสุขภาพบางกรณี เช่นผู้ที่มีความทนต่อน้ำตาลแลคโตสในนมวัวไม่ได้ คือ ผู้ที่มีอาการท้องเสีย ท้องอืด ไม่สบายท้องหลังจากดื่มนมวัวผู้ที่ได้รับการวินิจฉัยว่าแพ้โปรตีนนมวัว หรือผู้ที่เป็นมังสวิรัติแบบที่ไม่เลือกดื่มนมวัววันนี้มีเคล็ดลับจากนักกำหนดอาหารมาฝากกันว่า ควรเลือกนมถั่วเหลืองอย่างไร ให้ดีต่อสุขภาพที่สุด

### วิธีเลือกนมถั่วเหลือง

#### 1. ดูค่ากล่าวอ้างด้านหน้ากล่อง

ควรมองเห็นนมถั่วเหลืองหรือเครื่องดื่มที่มีกระบอก น้ำตาลน้อย น้ำตาลน้อยกว่าสูตรปกติ หวานน้อยแคลเซียมสูงมีวิตามิน มีแร่ธาตุ เพื่อเป็นการคัดกรองเบื้องต้นว่า ผลิตภัณฑ์นั้นๆ เอาใจใส่ผู้บริโภคในการปรับเปลี่ยนคุณค่าสารอาหารหรือไม่ ก่อนที่จะหยิบมาอ่านฉลากโภชนาการต่อ

#### 2. ดูจำนวนหน่วยบริโภค

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

#### 3. มองหาปริมาณโปรตีน

นมถั่วเหลืองจะมีปริมาณโปรตีนน้อยกว่านมวัวอยู่แล้ว คำแนะนำ คือ ควรเลือกที่มีปริมาณโปรตีน 6 กรัมขึ้นไป

#### 4. อ่านน้ำตาลให้ขาด

ไม่ว่าจะเป็นสูตรไหน อย่าลืมว่าเราไม่ควรบริโภคน้ำตาลเกิน 6 ช้อนชาต่อวัน

#### 5. ไขมันละ ต้องแคร์ไหม

ควรดูปริมาณไขมันอิ่มตัว ไม่ให้ได้รับมากเกินไป แต่โดยธรรมชาติแล้ว นมถั่วเหลืองมีปริมาณไขมันอิ่มตัวน้อยมาก จึงไม่ต้องกังวล

#### 6. แคลเซียม วิตามิน ธาตุเหล็กต้องมี

แร่ธาตุและวิตามินต่างๆเป็นสิ่งสำคัญ โดยเฉพาะปริมาณแคลเซียมจะระบุเป็นเปอร์เซ็นต์หากระบุว่ามีแคลเซียม 50% แปลว่า เมื่อดื่มนมนี้หมด 1 หน่วยบริโภค จะได้รับแคลเซียมคิดเป็น 50% หรือครึ่งหนึ่งของความต้องการในแต่ละวัน







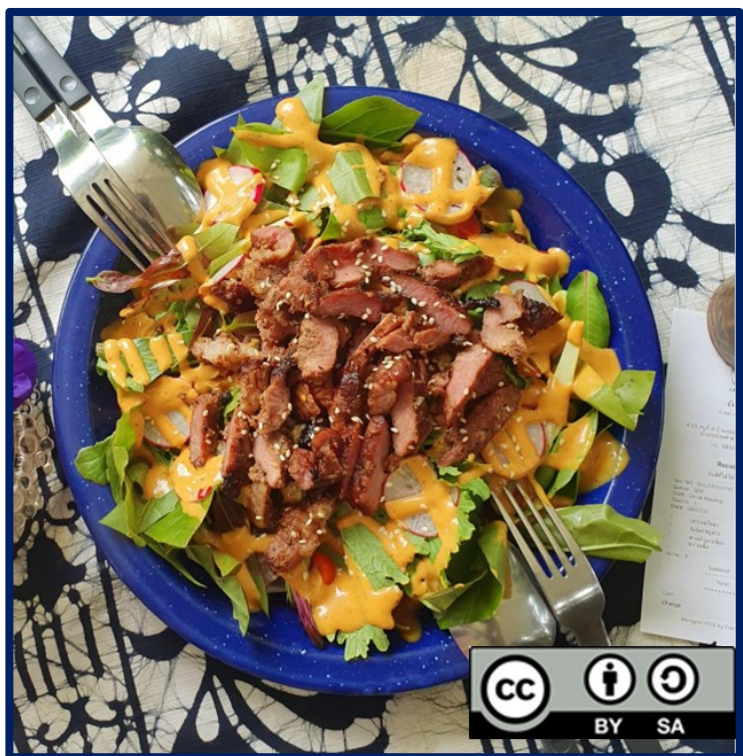
## ใบกิจกรรมที่ 3

## การใช้สื่อให้ถูกสิทธิ์



### สถานการณ์ที่ 3

สายฟ้า นำรูปภาพอาหารที่ค้นหาจากเว็บไซต์  
ที่มีบริการให้ดาวน์โหลดรูปภาพฟรี ดังรูป



นำมาตัดแปลงด้วยโปรแกรมตกแต่งภาพ  
และนำภาพที่ตกแต่งเสร็จแล้วไปให้ผู้อื่น  
ดาวน์โหลดใช้ฟรี โดยสายฟ้าอ้างอิงแหล่งที่มา  
ของรูปจากเว็บไซต์ที่ดาวน์โหลดมา สายฟ้า  
ทำถูกต้องหรือไม่ เพราะเหตุใด





## ใบกิจกรรมที่ 3

## การใช้สื่อให้ถูกสิทธิ์



### สถานการณ์ที่ 4

พายุสมัครเข้าเป็นสมาชิกของเว็บไซต์ขายของออนไลน์ โดยไม่อ่านข้อตกลงการใช้งานและเงื่อนไขการเป็นสมาชิก และกดยอมรับข้อตกลงใช้งานทันทีในขั้นตอนแรก ของการสมัครสมาชิก เนื่องจากพายุคิดว่าทำให้เสียเวลา และไม่มีความจำเป็น นักเรียนคิดว่าพายุทำถูกต้องหรือไม่ เพราะเหตุใด



## แนวคำตอบ



ใบกิจกรรมที่ 3

ใช้สื่อให้ถูกสิทธิ์



คำชี้แจง

ให้นักเรียนพิจารณาสถานการณ์ต่อไปนี้  
แล้วตอบคำถาม



## ใบกิจกรรมที่ 3

## การใช้สื่อให้ถูกสิทธิ์



## แนวคำตอบ



### สถานการณ์ที่ 1



วิทยาค้นรูปภาพในอินเทอร์เน็ตได้ดังนี้

เพื่อนำมาประกอบการทำรายงาน  
วิชาวิทยาศาสตร์ วิทยาสามารถ  
ทำได้หรือไม่อย่างไร







## ใบกิจกรรมที่ 3

การใช้สื่อให้ถูกสิทธิ์



แนวคำตอบ



### สถานการณ์ที่ 2

พุดชมพู่ค้นหาคำบทความเรื่อง 6 วิธีเลือกนมถั่วเหลือง  
ให้ได้คุณค่าเพิ่มเติม จากเว็บไซต์ <https://www.thaihealth.or.th/>  
โดยได้ผลลัพธ์ดังรูป





# ใบกิจกรรมที่ 3

# การใช้สื่อให้ถูกสิทธิ์



# แนวคำตอบ



## สถานการณ์ที่ 2

เพื่อนำมาประกอบการทำแผ่นพับ  
โฆษณาสินค้านมถั่วเหลือง  
ของบริษัทตนเอง พุดชมพู  
สามารถทำได้หรือไม่อย่างไร

นมถั่วเหลืองเป็นเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพที่ได้รับความนิยมมานาน เนื่องจากมีสารอาหารที่ครบถ้วน อีกทั้งยังเหมาะสมสำหรับกลุ่มผู้ที่มีข้อจำกัดทางสุขภาพบางกรณี เช่นผู้ที่มีการทอนต่อน้ำตาลแลคโตสในนมวัวไม่ได้ คือ ผู้ที่มีอาการท้องเสีย ท้องอืด ไม่สบายท้องหลังจากดื่มนมวัวผู้ที่ได้รับการวินิจฉัยว่าแพ้โปรตีนนมวัว หรือผู้ที่เป็นมังสวิรัตแบบที่ไม่เลือกดื่มนมวัววันนี้มีเคล็ดลับจากนักกำหนดอาหารมาฝากกันว่า ควรเลือกนมถั่วเหลืองอย่างไร ให้ดีต่อสุขภาพที่สุด

### วิธีเลือกนมถั่วเหลือง

#### 1. ดูค่าค่าอ้างด้านหน้ากล่อง

ควรมองเห็นนมถั่วเหลืองหรือเครื่องดื่มธัญพืชที่มีการระบุว่ามีน้ำตาลน้อย น้ำตาลน้อยกว่าสูตรปกติ หวานน้อยแคลเซียมสูงมีวิตามิน มีแร่ธาตุ เพื่อเป็นการคัดกรองเบื้องต้นว่า ผลิตภัณฑ์นั้นๆ เอาใจใส่ผู้บริโภคในการปรับเปลี่ยนคุณค่าสารอาหารหรือไม่ ก่อนที่จะหยิบมาอ่านฉลากโภชนาการต่อ

#### 2. ดูจำนวนหน่วยบริโภค

จะทำให้ทราบว่าผลิตภัณฑ์ที่ถืออยู่ "ควรแบ่งกินกี่ครั้ง" และข้อมูลสารอาหารต่างๆ ที่อยู่ด้านล่างลงไป เป็นข้อมูลของสารอาหารต่อการรับประทาน 1 ครั้ง ถ้าหากบริโภคกล่องที่เขียนว่า จำนวนหน่วยบริโภคต่อกล่อง : 4 แปลว่าแบ่งรับประทานได้ 4 ครั้ง แต่หากเราเทดื่มรวดเดียวหมด ก็ให้นำสารอาหารที่อ่านเจอคูณ 4 ไปด้วย

#### 3. มองหาปริมาณโปรตีน

นมถั่วเหลืองจะมีปริมาณโปรตีนน้อยกว่านมวัวอยู่แล้ว คำแนะนำ คือ ควรเลือกที่มีปริมาณโปรตีน 6 กรัมขึ้นไป

#### 4. อ่านน้ำตาลให้ขาด

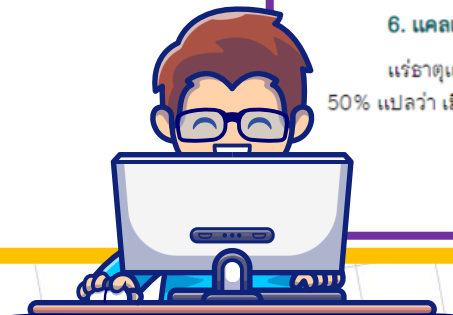
ไม่ว่าจะเป็นสูตรไหน อย่าลืมว่าเราไม่ควรบริโภคน้ำตาลเกิน 6 ช้อนชาต่อวัน

#### 5. ไขมันละ ต้องแคร์ไหม

ควรดูปริมาณไขมันอิ่มตัว ไม่ให้ได้รับมากเกินไป แต่โดยธรรมชาติแล้ว นมถั่วเหลืองมีปริมาณไขมันอิ่มตัวน้อยมาก จึงไม่ต้องกังวล

#### 6. แคลเซียม วิตามิน ธาตุเหล็กต้องมี

แร่ธาตุและวิตามินต่างๆก็เป็นสิ่งสำคัญ โดยเฉพาะปริมาณแคลเซียมจะระบุเป็นเปอร์เซ็นต์หากระบุว่ามีแคลเซียม 50% แปลว่า เมื่อดื่มนมนี้หมด 1 หน่วยบริโภค จะได้รับแคลเซียมคิดเป็น 50% หรือครึ่งหนึ่งของความต้องการในแต่ละวัน







## ใบกิจกรรมที่ 3

## การใช้สื่อให้ถูกสิทธิ์



## แนวคำตอบ



### สถานการณ์ที่ 3

สายฟ้า นำรูปภาพอาหารที่ค้นหาจากเว็บไซต์  
ที่มีบริการให้ดาวน์โหลดรูปภาพฟรี ดังรูป



นำมาตัดแปลงด้วยโปรแกรมตกแต่งภาพ  
และนำภาพที่ตกแต่งเสร็จแล้วไปให้ผู้อื่น  
ดาวน์โหลดใช้ฟรี โดยสายฟ้าอ้างอิงแหล่งที่มา  
ของรูปจากเว็บไซต์ที่ดาวน์โหลดมา สายฟ้า  
ทำถูกต้องหรือไม่ เพราะเหตุใด





## ใบกิจกรรมที่ 3

## การใช้สื่อให้ถูกสิทธิ์



## แนวคำตอบ



### สถานการณ์ที่ 4

พายุสมัครเข้าเป็นสมาชิกของเว็บไซต์ขายของออนไลน์ โดยไม่อ่านข้อตกลงการใช้งานและเงื่อนไขการเป็นสมาชิก และกดยอมรับข้อตกลงใช้งานทันทีในขั้นตอนแรก ของการสมัครสมาชิก เนื่องจากพายุคิดว่าทำให้เสียเวลา และไม่มีความจำเป็น นักเรียนคิดว่าพายุทำถูกต้องหรือไม่ เพราะเหตุใด



สรุป



LINK



## ลิขสิทธิ์ copyright

ลิขสิทธิ์ (copyright) เป็นทรัพย์สินทางปัญญาประเภทหนึ่งที่ได้รับคุ้มครองทันทีที่สร้างสรรค์ผลงานขึ้น บุคคลอื่นไม่สามารถนำผลงานไปใช้โดยไม่ได้รับอนุญาตจากเจ้าของผลงาน ถึงแม้ว่าเจ้าของผลงานจะไม่ได้เขียนข้อกำหนดการใช้งานไว้ก็ตาม ไม่ว่าจะโดยการทำซ้ำหรือดัดแปลง ผลงานที่มีลิขสิทธิ์ เช่น บทเพลง ภาพยนตร์ โปรแกรมคอมพิวเตอร์

ทั้งนี้ผู้สร้างสรรค์ผลงานอาจกำหนดเงื่อนไข หรือข้อตกลงเพิ่มเติม เพื่อให้ผู้ใช้ผลงานรับทราบ ดังนั้นการให้บริการงานไอที ควรอ่านและทำความเข้าใจข้อตกลง ข้อกำหนด



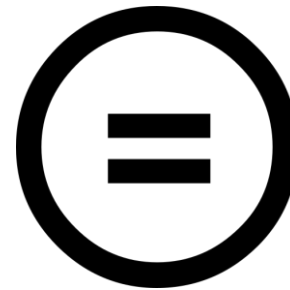


# สัญลักษณ์สัญญาอนุญาตครีเอทีฟคอมมอนส์

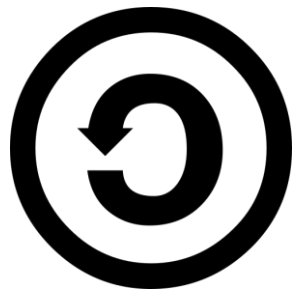
สัญลักษณ์สัญญาอนุญาตครีเอทีฟคอมมอนส์ (creative commons : CC)



ต้องอ้างอิงแหล่งที่มาของข้อมูล



ห้ามดัดแปลง



ยินยอมให้ผู้อื่นนำไปใช้หรือเผยแพร่ต่อได้



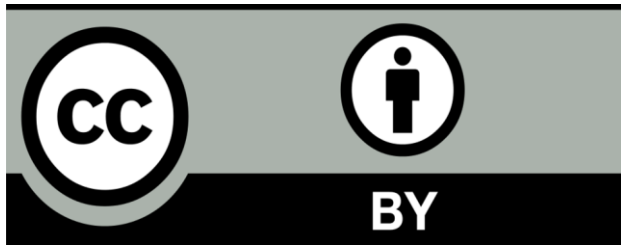
ห้ามนำไปใช้เพื่อการค้าหรือแสวงหาผลกำไร



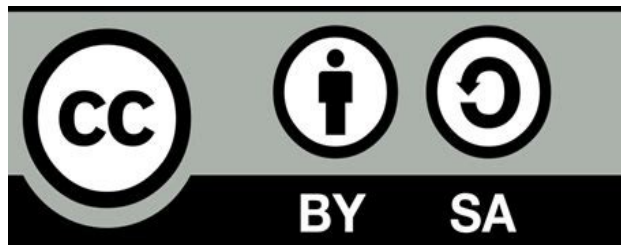
# สัญลักษณ์สัญญาอนุญาตครีเอทีฟคอมมอนส์



## ตัวอย่าง



หมายถึง สามารถใช้เผยแพร่และดัดแปลงได้  
แต่ต้องอ้างอิงแหล่งที่มาของผลงาน



หมายถึง สามารถใช้เผยแพร่และดัดแปลงได้  
แต่ต้องอ้างอิงแหล่งที่มาและยินยอม  
ให้ผู้อื่นนำไปใช้หรือเผยแพร่ต่อได้

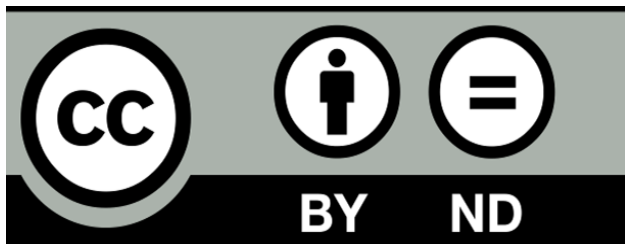




# สัญลักษณ์สัญญาอนุญาตครีเอทีฟคอมมอนส์



## ตัวอย่าง



หมายถึง สามารถใช้และเผยแพร่ได้ ห้ามดัดแปลง และต้องอ้างอิงแหล่งที่มา



หมายถึง สามารถใช้และเผยแพร่ได้ และต้องอ้างอิงแหล่งที่มา ห้ามนำไปใช้เพื่อการค้า ห้ามดัดแปลง



## สรุปบทเรียน

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ความฉลาดรู้ดิจิทัล

นักเรียนจะนำความรู้ในหน่วยเรียน

มาประยุกต์ใช้หรือปฏิบัติต่อตนเอง

ผู้อื่น และสังคม ได้อย่างไร





## ช่องทางดาวน์โหลดและรับชม DLTV

การเตรียมกิจกรรมสำหรับครูปลายทาง



ใบความรู้, ใบกิจกรรม, แผนจัดการเรียนรู้



ทบทวนบทเรียน สำหรับนักเรียนปลายทาง



สามารถดาวน์โหลดได้ที่ [www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th)

