

รายวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

รหัสวิชา ว12101 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2

เรื่อง ป้องกันดวงตาจากแสงได้อย่างไร (1)

ครูผู้สอน ครูภาณุพัฒน์ บุตรดีไชย



เรื่อง

ป้องกันดวงตา
จากแสงได้อย่างไร (1)







คำถามชวนคิด

ภาพที่ครูให้นักเรียนสังเกตคือภาพอะไร



นั่งดูโทรทัศน์ในที่มืด



คำถามชวนคิด

จากภาพ นักเรียนคิดว่ามีการใช้แสงสว่าง
ที่เหมาะสมหรือไม่



ไม่เหมาะสม



คำถามชวนคิด

หากมีการใช้แสงสว่างไม่เหมาะสม
นักเรียนคิดว่า จะส่งผลต่อดวงตาหรือไม่ อย่างไร



ส่งผลต่อตาโดยอาจทำให้ตาพร่ามัว





คำถามชวนคิด

นักเรียนจะมีวิธีในการป้องกันอย่างไร



การเปิดไฟระหว่าง
ดูโทรทัศน์





กิจกรรมที่ 1

ป้องกันดวงตาจากแสงได้อย่างไร



จุดประสงค์การเรียนรู้

บอกประโยชน์ที่ได้รับเกี่ยวกับการป้องกัน

ดวงตาให้ปลอดภัยจากแสง



กิจกรรมที่ ๑ ป้องกันดวงตาจากแสงได้อย่างไร

สมรรถนะที่ต้องการให้เกิด

๑. บอกประโยชน์ที่ได้รับจากการติดตามข้อมูล ข่าวสารการป้องกันดวงตาจากแสง
๒. เสนอแนวทางการป้องกันดวงตาให้ปลอดภัยจากแสงอย่างมีเหตุผล

วัสดุ-อุปกรณ์

-

วิธีทำ

๑. บอกกิจกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการใช้แสงที่ตนเองได้ทำใน ๑ สัปดาห์ และคิดว่าแต่ละกิจกรรมมีการใช้แสงเหมาะสมกับการมองเห็นหรือไม่อย่างไร บันทึกผล
๒. แต่ละกลุ่มอ่านใบความรู้เรื่องการป้องกันดวงตาให้ปลอดภัยจากแสงสว่างที่ไม่เหมาะสม แล้วผลัดกันบอกประโยชน์ที่ได้รับจากการอ่าน
๓. ร่วมกันติดตามข้อมูล ข่าวสารเพิ่มเติมเกี่ยวกับการป้องกันดวงตาจากแสง แล้วพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนในกลุ่ม
๔. แต่ละกลุ่มนำเสนอประโยชน์ที่ได้รับจากการติดตามข้อมูล ข่าวสาร แล้วร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันในชั้นเรียน
๕. ใช้ข้อมูลที่รวบรวมได้มาประกอบการคิดทบทวนกิจกรรมต่าง ๆ ของตนเองที่บ้านทีกไว้ในข้อ ๑ อีกครั้งว่ามีการใช้แสงได้เหมาะสมกับการมองเห็นหรือไม่ อย่างไร บันทึกผล



ใบกิจกรรม

หน้าที่ 32

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th





วิธีทำ

1. **บอก**กิจกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการใช้แสงที่ตนเอง
ได้ทำใน 1 สัปดาห์และคิดว่าแต่ละกิจกรรม มีการใช้แสง
เหมาะสมกับการมองเห็นหรือไม่อย่างไร บันทึกผล





วิธีทำ

2. แต่ละกลุ่มอ่านใบความรู้เรื่องการป้องกันดวงตา
ให้ปลอดภัยจากแสงสว่างที่ไม่เหมาะสม แล้วผลัดกัน
บอกประโยชน์ที่ได้รับจากการอ่าน





ตรวจสอบความเข้าใจการทำกิจกรรม

นักเรียนจะได้ทำอะไรในกิจกรรมนี้



บอกกิจกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการ
ใช้แสงที่ตนเองได้ทำใน 1 สัปดาห์





ตรวจสอบความเข้าใจการทำกิจกรรม

นักเรียนจะได้ทำอะไรต่อไป



คิดว่าแต่ละกิจกรรมมีการใช้แสงสว่างเหมาะสม
กับการมองเห็นหรือไม่ พร้อมบอกเหตุผล





ตรวจสอบความเข้าใจการทำกิจกรรม

นักเรียนจะอ่านใบความรู้เรื่องอะไร



การป้องกันดวงตาให้ปลอดภัยจากแสงสว่าง
ที่ไม่เหมาะสม





ตรวจสอบความเข้าใจการทำกิจกรรม

เมื่ออ่านใบความรู้เสร็จแล้ว นักเรียนจะต้อง
ทำกิจกรรมอย่างไร



บอกแนวทางในการดูแลดวงตาจากการมองวัตถุ
ในที่ที่มีแสงสว่างไม่เหมาะสม





ใบงานหน้าที่ 34 - 40

๓๔

ใบงาน เรื่องการป้องกันดวงตาจากแสง

๑. ความเหมาะสมของการใช้แสงในกิจกรรมต่าง ๆ ที่ตนเองได้ทำใน ๑ สัปดาห์ ก่อนและหลังรวบรวมข้อมูล

กิจกรรม

เขียนกิจกรรมที่ทำและขีด
✓ ในช่องที่เลือก

๑.
.....

ก่อนรวบรวมข้อมูล

เหมาะสม ไม่เหมาะสม

เพราะ

มีแสงมากเกินไป

มีแสงน้อยเกินไป

หลังรวบรวมข้อมูล

เหมาะสม ไม่เหมาะสม

เพราะ

มีแสงมากเกินไป

มีแสงน้อยเกินไป





ใบงานเรื่อง การป้องกันดวงตาจากแสงหน้า 34

กิจกรรม

เขียนกิจกรรมที่ทำและขีด
✓ ในช่องที่เลือก

1.

ก่อนรวบรวมข้อมูล

- | | |
|--|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> เหมาะสม | <input type="checkbox"/> ไม่เหมาะสม |
| เพราะ | |
| <input type="checkbox"/> มีแสงมากเกินไป | |
| <input type="checkbox"/> มีแสงน้อยเกินไป | |

หลังรวบรวมข้อมูล

- | | |
|--|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> เหมาะสม | <input type="checkbox"/> ไม่เหมาะสม |
| เพราะ | |
| <input type="checkbox"/> มีแสงมากเกินไป | |
| <input type="checkbox"/> มีแสงน้อยเกินไป | |



ใบงานเรื่อง การป้องกันดวงตาจากแสงหน้า 35

กิจกรรม

เขียนกิจกรรมที่ทำและขีด
✓ ในช่องที่เลือก

2.

ก่อนรวบรวมข้อมูล

- | | |
|--|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> เหมาะสม | <input type="checkbox"/> ไม่เหมาะสม |
| เพราะ | |
| <input type="checkbox"/> มีแสงมากเกินไป | |
| <input type="checkbox"/> มีแสงน้อยเกินไป | |

หลังรวบรวมข้อมูล

- | | |
|--|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> เหมาะสม | <input type="checkbox"/> ไม่เหมาะสม |
| เพราะ | |
| <input type="checkbox"/> มีแสงมากเกินไป | |
| <input type="checkbox"/> มีแสงน้อยเกินไป | |



ใบงานเรื่อง การป้องกันดวงตาจากแสงหน้า 36

กิจกรรม

เขียนกิจกรรมที่ทำและขีด
✓ ในช่องที่เลือก

3.

ก่อนรวบรวมข้อมูล

เหมาะสม

ไม่เหมาะสม

เพราะ

มีแสงมากเกินไป

มีแสงน้อยเกินไป

หลังรวบรวมข้อมูล

เหมาะสม

ไม่เหมาะสม

เพราะ

มีแสงมากเกินไป

มีแสงน้อยเกินไป



ใบงานเรื่อง การป้องกันดวงตาจากแสงหน้า 37

กิจกรรม

เขียนกิจกรรมที่ทำและขีด
✓ ในช่องที่เลือก

4.

ก่อนรวบรวมข้อมูล

- | | |
|--|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> เหมาะสม | <input type="checkbox"/> ไม่เหมาะสม |
| เพราะ | |
| <input type="checkbox"/> มีแสงมากเกินไป | |
| <input type="checkbox"/> มีแสงน้อยเกินไป | |

หลังรวบรวมข้อมูล

- | | |
|--|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> เหมาะสม | <input type="checkbox"/> ไม่เหมาะสม |
| เพราะ | |
| <input type="checkbox"/> มีแสงมากเกินไป | |
| <input type="checkbox"/> มีแสงน้อยเกินไป | |



ใบงานเรื่อง การป้องกันดวงตาจากแสงหน้า 38

กิจกรรม

เขียนกิจกรรมที่ทำและขีด
✓ ในช่องที่เลือก

5.

ก่อนรวบรวมข้อมูล

เหมาะสม

ไม่เหมาะสม

เพราะ

มีแสงมากเกินไป

มีแสงน้อยเกินไป

หลังรวบรวมข้อมูล

เหมาะสม

ไม่เหมาะสม

เพราะ

มีแสงมากเกินไป

มีแสงน้อยเกินไป



ใบงานเรื่อง การป้องกันดวงตาจากแสงหน้า 39

กิจกรรม

เขียนกิจกรรมที่ทำและขีด
✓ ในช่องที่เลือก

6.

ก่อนรวบรวมข้อมูล

- | | |
|--|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> เหมาะสม | <input type="checkbox"/> ไม่เหมาะสม |
| เพราะ | |
| <input type="checkbox"/> มีแสงมากเกินไป | |
| <input type="checkbox"/> มีแสงน้อยเกินไป | |

หลังรวบรวมข้อมูล

- | | |
|--|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> เหมาะสม | <input type="checkbox"/> ไม่เหมาะสม |
| เพราะ | |
| <input type="checkbox"/> มีแสงมากเกินไป | |
| <input type="checkbox"/> มีแสงน้อยเกินไป | |



ใบงานเรื่อง การป้องกันดวงตาจากแสงหน้า 40

กิจกรรม

เขียนกิจกรรมที่ทำและขีด
✓ ในช่องที่เลือก

7.

ก่อนรวบรวมข้อมูล

- | | |
|--|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> เหมาะสม | <input type="checkbox"/> ไม่เหมาะสม |
| เพราะ | |
| <input type="checkbox"/> มีแสงมากเกินไป | |
| <input type="checkbox"/> มีแสงน้อยเกินไป | |

หลังรวบรวมข้อมูล

- | | |
|--|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> เหมาะสม | <input type="checkbox"/> ไม่เหมาะสม |
| เพราะ | |
| <input type="checkbox"/> มีแสงมากเกินไป | |
| <input type="checkbox"/> มีแสงน้อยเกินไป | |



คำแนะนำจากครู

นักเรียนจะต้องคิดกิจกรรมที่ตนเองได้ทำมาตลอด 1 สัปดาห์ โดยให้นักเรียนบันทึกกิจกรรมลงในสมุดหรือกระดาษ จากนั้นให้นักเรียนนำสมุดหรือกระดาษที่ได้จดกิจกรรมที่ทำไว้มาใช้ในชั่วโมงนี้ โดยให้นักเรียนบอกว่ากิจกรรมต่าง ๆ ที่นักเรียนทำมีการใช้แสงเหมาะสมกับการมองเห็นหรือไม่



กิจกรรมของปลายทางในวันนี้

คำชี้แจงในการทำกิจกรรมนักเรียน

1. นักเรียนทำกิจกรรมข้อที่ 1 โดยบอกกิจกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการใช้แสงที่ตนเองได้ทำใน 1 สัปดาห์ และคิดว่ามีการใช้แสงสว่างเหมาะสมกับการมองเห็นหรือไม่ พร้อมบอกเหตุผล
2. นักเรียนบันทึกผลใบงาน หน้า 34 - 40
3. นักเรียนอ่านใบความรู้ หน้า 41 โดยฝึกการอ่าน และบอกประโยชน์ที่ได้จากการอ่านใบความรู้

คำชี้แจงบทบาทครูปลายทางการทำกิจกรรม

1. ครูดูแลความเรียบร้อย ให้คำแนะนำนักเรียนที่ไม่เข้าใจกิจกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการใช้แสงที่ตนเองได้ทำใน 1 สัปดาห์
2. นักเรียนอ่านใบความรู้ หน้า 41 โดยครูให้นักเรียนฝึกการอ่าน และบอกประโยชน์ที่ได้จากการอ่านใบความรู้



อภิปรายผล

การทำกิจกรรม





ใบงานเรื่อง การป้องกันดวงตาจากแสงหน้า 34

กิจกรรม

เขียนกิจกรรมที่ทำและขีด
✓ ในช่องที่เลือก

1. ...เล่นฟุตบอลกลางแจ้ง.....

ก่อนรวบรวมข้อมูล

- เหมาะสม ไม่เหมาะสม
- เพราะ
- มีแสงมากเกินไป
- มีแสงน้อยเกินไป

หลังรวบรวมข้อมูล

- เหมาะสม ไม่เหมาะสม
- เพราะ
- มีแสงมากเกินไป
- มีแสงน้อยเกินไป



ใบงานเรื่อง การป้องกันดวงตาจากแสงหน้า 35

กิจกรรม

เขียนกิจกรรมที่ทำและขีด
✓ ในช่องที่เลือก

2. ...อ่านหนังสือในที่ที่มีแสงสว่าง.....

ก่อนรวบรวมข้อมูล

- เหมาะสม ไม่เหมาะสม
- เพราะ
- มีแสงมากเกินไป
- มีแสงน้อยเกินไป

หลังรวบรวมข้อมูล

- เหมาะสม ไม่เหมาะสม
- เพราะ
- มีแสงมากเกินไป
- มีแสงน้อยเกินไป



ใบงานเรื่อง การป้องกันดวงตาจากแสงหน้า 36

กิจกรรม

เขียนกิจกรรมที่ทำและขีด
✓ ในช่องที่เลือก

3. ...เล่นโทรศัพท์ในที่มืด.....

ก่อนรวบรวมข้อมูล

เหมาะสม

ไม่เหมาะสม

เพราะ

มีแสงมากเกินไป

มีแสงน้อยเกินไป

หลังรวบรวมข้อมูล

เหมาะสม

ไม่เหมาะสม

เพราะ

มีแสงมากเกินไป

มีแสงน้อยเกินไป



ใบงานเรื่อง การป้องกันดวงตาจากแสงหน้า 37

กิจกรรม

เขียนกิจกรรมที่ทำและขีด
✓ ในช่องที่เลือก

4. อ่านหนังสือในห้องมืด.....

ก่อนรวบรวมข้อมูล

เหมาะสม

ไม่เหมาะสม

เพราะ

มีแสงมากเกินไป

มีแสงน้อยเกินไป

หลังรวบรวมข้อมูล

เหมาะสม

ไม่เหมาะสม

เพราะ

มีแสงมากเกินไป

มีแสงน้อยเกินไป



ใบงานเรื่อง การป้องกันดวงตาจากแสงหน้า 38

กิจกรรม

เขียนกิจกรรมที่ทำและขีด
✓ ในช่องที่เลือก

5. ...พาสุนัขเดินเล่นช่วงเย็น.....

ก่อนรวบรวมข้อมูล

- | | |
|---|-------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> เหมาะสม | <input type="checkbox"/> ไม่เหมาะสม |
| เพราะ | |
| <input type="checkbox"/> มีแสงมากเกินไป | |
| <input type="checkbox"/> มีแสงน้อยเกินไป | |

หลังรวบรวมข้อมูล

- | | |
|--|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> เหมาะสม | <input type="checkbox"/> ไม่เหมาะสม |
| เพราะ | |
| <input type="checkbox"/> มีแสงมากเกินไป | |
| <input type="checkbox"/> มีแสงน้อยเกินไป | |



ใบงานเรื่อง การป้องกันดวงตาจากแสงหน้า 39

กิจกรรม

เขียนกิจกรรมที่ทำและขีด
✓ ในช่องที่เลือก

6. ...มองเครื่องบินที่ผ่านมา.....

ก่อนรวบรวมข้อมูล

เหมาะสม

ไม่เหมาะสม

เพราะ

มีแสงมากเกินไป

มีแสงน้อยเกินไป

หลังรวบรวมข้อมูล

เหมาะสม

ไม่เหมาะสม

เพราะ

มีแสงมากเกินไป

มีแสงน้อยเกินไป



ใบงานเรื่อง การป้องกันดวงตาจากแสงหน้า 40

กิจกรรม

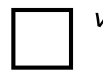
เขียนกิจกรรมที่ทำและขีด
✓ ในช่องที่เลือก

7. ...ออกกำลังกายในสนามกีฬา.....

ก่อนรวบรวมข้อมูล



เหมาะสม



ไม่เหมาะสม

เพราะ

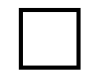


มีแสงมากเกินไป

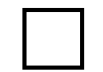


มีแสงน้อยเกินไป

หลังรวบรวมข้อมูล

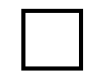


เหมาะสม

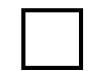


ไม่เหมาะสม

เพราะ



มีแสงมากเกินไป



มีแสงน้อยเกินไป



คำถามอภิปรายผล

ใน 1 สัปดาห์นักเรียนทำกิจกรรมอะไรบ้าง



เล่นฟุตบอลกลางแจ้ง ดูโทรทัศน์ในที่ที่มีแสงสว่าง อ่านหนังสือในห้องที่มืด





คำถามอภิปรายผล

กิจกรรมที่นักเรียนทำนั้นมีการใช้แสงสว่าง
เหมาะสมหรือไม่ อย่างไร



เล่นฟุตบอลกลางแจ้งมีการใช้แสงสว่างเหมาะสม
ดูโทรทัศน์ในที่ที่มีแสงสว่างมีการใช้แสงสว่างเหมาะสม
อ่านหนังสือในห้องที่มีมีการใช้แสงสว่างไม่เหมาะสม

ใบความรู้ เรื่องการป้องกันดวงตาให้ปลอดภัยจากแสงสว่างที่ไม่เหมาะสม

บริเวณที่มีแสงสว่างไม่เหมาะสม เป็นบริเวณที่มีมืดหรือมีแสงสว่างไม่เพียงพอ หรือเป็นในบริเวณที่มีแสงจ้าเกินไป การทำกิจกรรมต่าง ๆ ในบริเวณที่มีแสงสว่างไม่เหมาะสม เช่น การจ้องจอโทรศัพท์ จอโทรทัศน์ หรือจอคอมพิวเตอร์ที่มีแสงจ้าในห้องที่มีแสงสว่างไม่เพียงพอ การอ่านหนังสือในบริเวณที่มีแสงจ้าเกินไป การเผลอไปจ้องมองวัตถุที่มีแสงจ้า เช่น ดวงอาทิตย์ หลอดไฟฟ้า แสงแฟลชจากการถ่ายภาพ การกระทำลักษณะนี้อาจทำให้ตาของเรามืด ปวดตา ตาล้า



เพื่อเป็นการป้องกันดวงตา เราจึงต้องจัดแสงสว่างให้เหมาะสมกับกิจกรรมที่ทำ หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมในบริเวณที่มีแสงสว่างไม่เหมาะสม สวมแว่นตากันแดดเมื่อต้องออกไปทำกิจกรรมในบริเวณที่มีแสงจ้า นอกจากนี้ ยังมีบางอาชีพที่ต้องเจอแสงจ้าขณะทำงาน เช่น ช่างเชื่อมโลหะ ซึ่งในขณะที่ทำงานต้องใส่หน้ากากแบบพิเศษเพื่อป้องกันแสงจ้าจากประกายไฟและป้องกันเศษวัสดุเข้าตา



ช่างเชื่อมโลหะใส่หน้ากากป้องกันแสง



ใบความรู้

หน้าที่ 41

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th



ใบความรู้เรื่อง การป้องกันดวงตาให้ปลอดภัยจากแสงสว่างที่ไม่เหมาะสมหน้า 34

บริเวณที่มีแสงสว่าง**ไม่เหมาะสม** เป็นบริเวณที่**มืด**หรือ**มีแสงสว่างไม่เพียงพอ** หรือ**เป็นในบริเวณที่มีแสงจ้าเกินไป** การทำกิจกรรมต่าง ๆ ในบริเวณที่มีแสงสว่างไม่เหมาะสม เช่น การจ้องจอโทรศัพท์ จอโทรทัศน์ หรือจอคอมพิวเตอร์ที่มีแสงจ้าในห้องที่มีแสงสว่างไม่เพียงพอ



ใบความรู้เรื่อง การป้องกันดวงตาให้ปลอดภัยจากแสงสว่างที่ไม่เหมาะสมหน้า 34

การอ่านหนังสือในบริเวณที่มีแสงจ้าเกินไป การเปลือยไปจ้องมองวัตถุที่มีแสงจ้า เช่น ดวงอาทิตย์ หลอดไฟฟ้าแสงแฟลชจากการถ่ายภาพ การกระทำลักษณะนี้อาจทำให้ตาของเรามืด ปวดตา ตาล้า



ใบความรู้เรื่อง การป้องกันดวงตาให้ปลอดภัยจากแสงสว่างที่ไม่เหมาะสมหน้า 34



เพื่อเป็นการป้องกันดวงตาเรา
จึงต้องจัดแสงสว่างให้เหมาะสมกับ
กิจกรรมที่ทำ **หลีกเลี่ยง**การทำกิจกรรม
ในบริเวณที่มีแสงสว่างไม่เหมาะสม
สวมแว่นตากันแดดเมื่อต้องออกไปทำ
กิจกรรมในบริเวณที่มีแสงจ้า

ใบความรู้เรื่อง การป้องกันดวงตาให้ปลอดภัยจากแสงสว่างที่ไม่เหมาะสมหน้า 34

นอกจากนี้ ยังมีบางอาชีพที่ต้องเจอแสงจ้า
ขณะทำงานเช่น ช่างเชื่อมโลหะ
ซึ่งในขณะทำงานต้องใส่หน้ากากแบบพิเศษ
เพื่อป้องกันแสงจ้าจากประกายไฟและ
ป้องกันเศษวัสดุเข้าตา





ชวนตอบคำถาม

กิจกรรมใดบ้างที่มีการใช้แสงสว่างไม่เหมาะสม



การจ้องจอโทรศัพท์ จอโทรทัศน์
หรือจอคอมพิวเตอร์ที่มีแสงจ้าในห้องที่มี
แสงสว่างไม่เพียงพอ การอ่านหนังสือใน
บริเวณที่มีแสงจ้าเกินไป



ชวนตอบคำถาม

การผลอไปจ้องมองวัตถุที่มีแสงจ้ามากจะเกิดผล
อย่างไรกับร่างกาย



อาจทำให้ตาของเรามัว ปวดตา ตาล้า





ชวนตอบคำถาม

มีวิธีการอย่างไรบ้างในการป้องกันดวงตาให้
ปลอดภัยจากแสงสว่างที่ไม่เหมาะสม



หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมในบริเวณที่มี
แสงสว่างไม่เหมาะสม สวมแว่นตากันแดดเมื่อ
ต้องออกไปทำกิจกรรมในบริเวณที่มีแสงจ้า



ชวนตอบคำถาม

ประโยชน์ที่นักเรียนได้จากการอ่านใบความรู้
มีอะไรบ้าง



ได้รับทราบแนวทางการป้องกันดวงตา
ให้ปลอดภัยจากแสงสว่างที่ไม่เหมาะสม



สรุปกิจกรรม

ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ จะต้องมีการใช้แสงสว่างให้เหมาะสม เพื่อเป็นการป้องกันดวงตาให้ปลอดภัย





บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง ป้องกันดวงตาจากแสงได้อย่างไร (2)



สิ่งที่ต้องเตรียม

ข้อมูล ข่าวสารเพิ่มเติมเกี่ยวกับการป้องกันดวงตาจากแสง

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th

