

รายวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

รหัสวิชา ว12101 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2

เรื่อง ป้องกันดวงตาจากแสงได้อย่างไร (2)

ครูผู้สอน ครูภาณุพัฒน์ บุตรดีไชย



เรื่อง

ป้องกันดวงตา
จากแสงได้อย่างไร (2)



จำลองสถานการณ์







คำถามชวนคิด

จากภาพหรือวิดีโอที่เห็นเป็นการป้องกันดวงตา
จากแสงสว่างที่ไม่เหมาะสมหรือไม่



ไม่เหมาะสม



คำถามชวนคิด

นักเรียนมีวิธีในการป้องกันดวงตาจากแสงสว่าง
ที่ไม่เหมาะสมอย่างไร

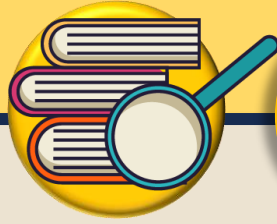


ใช้โทรศัพท์ในที่ที่มีแสงสว่างเพียงพอ
หรือปรับแสงสว่างให้เหมาะสม



กิจกรรมที่ 1

ป้องกันดวงตาจากแสงได้อย่างไร



จุดประสงค์การเรียนรู้

แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และบอกประโยชน์จาก
การติดตามข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการป้องกัน
ดวงตาจากแสงสว่างที่ไม่เหมาะสม



กิจกรรมที่ ๑ ป้องกันดวงตาจากแสงได้อย่างไร

สมรรถนะที่ต้องการให้เกิด

๑. บอกประโยชน์ที่ได้รับจากการติดตามข้อมูล ข่าวสารการป้องกันดวงตาจากแสง
๒. เสนอแนวทางการป้องกันดวงตาให้ปลอดภัยจากแสงอย่างมีเหตุผล

วัสดุ-อุปกรณ์

-

วิธีทำ

๑. บอกกิจกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการใช้แสงที่ตนเองได้ทำใน ๑ สัปดาห์ และคิดว่าแต่ละกิจกรรมมีการใช้แสงเหมาะสมกับการมองเห็นหรือไม่ อย่างไร 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

3. ร่วมกันติดตามข้อมูลข่าวสารเพิ่มเติมเกี่ยวกับการ
ป้องกันดวงตาจากแสงแล้วพูดคุยแลกเปลี่ยนความ
คิดเห็นกับเพื่อนในกลุ่ม





วิธีทำ

4. แต่ละกลุ่มนำเสนอประโยชน์ที่ได้รับจากการติดตาม
ข้อมูลข่าวสารแล้วร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันใน
ชั้นเรียน





ตรวจสอบความเข้าใจการทำกิจกรรม

นักเรียนจะต้องดูหรือฟังข่าวสารเรื่องอะไร



ดูหรือฟังข่าวสารเกี่ยวกับการป้องกัน

ดวงตาจากแสง





ตรวจสอบความเข้าใจการทำกิจกรรม

นักเรียนจะได้ทำกิจกรรมกับเพื่อนอย่างไร



พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับ
เพื่อนในกลุ่ม





ตรวจสอบความเข้าใจการทำกิจกรรม

หลังจากที่ร่วมกันพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับ
เพื่อนในกลุ่มเกี่ยวกับการป้องกันดวงตาจากแสงแล้ว
นักเรียนจะได้ทำอะไรต่อไป



นำเสนอประโยชน์ที่ได้รับจากการติดตาม
ข้อมูล ข่าวสาร แล้วร่วมกันแลกเปลี่ยนความ
คิดเห็นกันในชั้นเรียน





คำแนะนำจากครู

นักเรียนร่วมกันพูดคุยแลกเปลี่ยนข้อมูลการป้องกันดวงตา
จากแสงจากสื่อที่ครูเตรียมมาคือ ข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ การป้องกัน
ดวงตาจากแสงเพื่อให้นักเรียนได้ร่วมกันศึกษาในช่วงโมงนี้



สิ่งที่ฉันได้ทำ

☆☆☆ ฉันทำได้ดี ☆☆ ฉันทำได้บ้าง ☆ ฉันยังทำได้ไม่ดี

ระบายสีลงใน ☆ ตามระดับที่ทำได้ และ ✓ ลงใน □ สิ่งที่ยังตั้งใจจะทำให้ดีขึ้น

สิ่งที่ฉันได้ทำ	ระดับที่ฉันทำได้	สิ่งที่ฉันตั้งใจจะทำให้ดีขึ้น
๑. <u>ติดตามข้อมูล ข่าวสารการป้องกันดวงตาจากแสง</u>	☆☆☆	<input type="checkbox"/>
๒. <u>บอกประโยชน์ที่ได้รับจากการติดตามข้อมูล ข่าวสารการป้องกันดวงตาจากแสง</u>	☆☆☆	<input type="checkbox"/>
๓. เสนอแนวทางการป้องกันดวงตาให้ปลอดภัยจากแสงอย่างมีเหตุผล	☆☆☆	<input type="checkbox"/>



แบบประเมินตนเอง

หน้าที่ 43

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th



แบบประเมินตนเอง หน้า 25

สิ่งที่ฉันได้ทำ

☆☆☆ ฉันทำได้ดี ☆☆ ฉันทำได้บ้าง ☆ ฉันยังทำได้ไม่ดี

ระบายสีลงในตามระดับที่ทำได้ และ ✓ ลงใน □ สิ่งที่ฉันตั้งใจจะทำให้ดีขึ้น

สิ่งที่ฉันได้ทำ	ระดับที่ฉันทำได้	สิ่งที่ฉันตั้งใจจะทำให้ดีขึ้น
1. ติดตามข้อมูล ข่าวสารการ ป้องกันดวงตาจากแสง	☆☆☆	□

แบบประเมินตนเอง หน้า 25

สิ่งที่ฉันได้ทำ

☆☆☆ ฉันทำได้ดี ☆☆ ฉันทำได้บ้าง ☆ ฉันยังทำได้ไม่ดี

ระบายสีลงในตามระดับที่ทำได้ และ ✓ ลงใน □ สิ่งที่ฉันตั้งใจจะทำให้ดีขึ้น

สิ่งที่ฉันได้ทำ	ระดับที่ฉันทำได้	สิ่งที่ฉันตั้งใจจะทำให้ดีขึ้น
2. บอกประโยชน์ที่ได้รับจากการติดตาม ข้อมูล ข่าวสารการป้องกันดวงตาจากแสง	☆☆☆	□



กิจกรรมของปลายทางในวันนี้

คำชี้แจงในการทำกิจกรรมนักเรียน

1. นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันติดตามข้อมูล ข่าวสารเพิ่มเติมเกี่ยวกับการป้องกันดวงตาจากแสง โดยครูให้นักเรียนร่วมกันศึกษาจากสื่อที่ครูเตรียมมา
2. พุดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนในกลุ่ม
3. แต่ละกลุ่มนำเสนอประโยชน์ที่ได้รับจากการติดตามข้อมูล ข่าวสาร

คำชี้แจงบทบาทครูปลายทางในการทำกิจกรรม

1. ครูเตรียมข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ การป้องกันดวงตาจากแสงเพื่อให้นักเรียนได้ร่วมกันศึกษา
2. ครูดูแลความเรียบร้อย ให้คำแนะนำนักเรียนในการร่วมกันศึกษาจากสื่อที่ครูเตรียมมา พุดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และบอกประโยชน์ที่ได้รับจากการติดตามข้อมูล ข่าวสาร



อภิปรายผล

การทำกิจกรรม





ป้ายประชาสัมพันธ์



ป้ายประชาสัมพันธ์เรื่อง การป้องกันดวงตาจากแสง

สายตาสั้น กับชีวิตติดจอ

เทคโนโลยีก้าวหน้าทำให้เรามีชีวิตติดจอมากขึ้น ส่งผลให้มีอาการปวดตาเลื้อย เนื่องจากการใช้สายตาทำหน้าจอกอมพิวเตอร์ หรือสแมร์ทโฟน ติดต่อกันนานเกิน 2 ชั่วโมง จนกล้ามเนื้อดวงตาดึงการเกร็งตัว

ลักษณะอาการ

- สมองได้จาก เวลางยหน้าขึ้นแล้วมองไป บริเวณรอบข้าง ภาพจะเบลอชัด เพราะกล้ามเนื้อคลายตัวได้ช้า

การบริหารสายตา

- เมื่อจำเป็นต้องใช้สายตาอยู่กับหน้าจอเป็น เวลาคาวนาน ให้พักสายตาทุก ๆ 20 นาที ด้วยการมองออกไปในระยะไกล ๆ ประมาณ 5-10 นาที เพื่อให้กล้ามเนื้อคลายตัว

วิธีป้องกัน

- สวมแว่นกรองแสงสีฟ้า
- ใช้ไฟเตอร์กรองแสงสีฟ้า หน้าจอกอมพิวเตอร์ หรือสแมร์ทโฟน
- ปรับระดับความสว่างของหน้าจอ เพื่อถนอมสายตา
- ทำนึ่งต้องรักษาระยะห่างจากหน้าจอ ดังต่อไปนี้ประมาณ 10-15 องศา

ที่มา : สก. พญ.จางจิตต์ เทยตวสุวรรณ

โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย
www.chulalongkornhospital.go.th

ChulalongkornHospital @chulohospital 02-254-4000 ต่อ 0

การดูแลสุขภาพตาเด็ก ในยุค New Normal

ในสถานการณ์ที่เด็กวัยเรียนจำเป็นต้องเรียนหนังสือผ่านสื่อออนไลน์ และติดต่อสื่อสารผ่านอุปกรณ์ อิเล็กทรอนิกส์ อาจก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพทั้งต่อร่างกายและสายตาของเด็กได้

ผลเสียจากการจ้องมองหน้าจอเป็นเวลานาน

- 1 ปัญหาทางตา เช่น ปวดตา ตาเมื่อย สายตาสั้น สายตาสั้น
- 2 ผลข้างเคียงอื่น ๆ เช่น อาการปวดหัว ปวดหลัง และเมื่อยคอ

วิธีถนอมสายตาและลดความเมื่อยล้า

- 1 จัดสภาวะแวดล้อมให้เหมาะสม มีแสงสว่างเพียงพอ ปรับความสว่างหน้าจอให้พอเหมาะ ไม่สว่างจนแสบตา และมีระยะห่างจากหน้าจอ มากกว่า 30 เซนติเมตร
- 2 แนะนำให้เด็กเปลี่ยนท่าทางเพื่อผ่อนคลาย อธิษฐาน และทำกิจกรรมอื่นที่ไม่ใช่การใช้ หน้าจอระหว่างพักการเรียน
- 3 พักสายตาทุก 20 นาที โดยการมองไกล อย่างน้อย 20 ฟุต เป็นเวลา 20 วินาที
- 4 หากสายตาดึงปกติ ควรสวมแว่นที่เข้ากับ ค่าสายตา
- 5 ไม่อ่านตัวอักษรที่มีขนาดเล็กลงไป
- 6 ไม่ใช้งานโทรศัพท์มือถือ (สแมร์ทโฟน) บน ยานพาหนะที่เคลื่อนที่
- 7 ระวังไม่ให้เครื่องปรับอากาศและพัดลมพัดเข้า บริเวณตาเป็นเวลานาน เพราะจะทำให้เกิด ภาวะตาแห้ง

คำแนะนำจากแพทย์

ผู้ปกครองควรให้เด็กทำกิจกรรมกลางแจ้งอย่างน้อยวันละ 2 ชั่วโมง รวมถึงไม่พ่วงอยู่กับหน้าจอ เป็นเวลานาน และลดกิจกรรมที่ใช้สายตาในระยะใกล้อื่น ๆ เพื่อเป็นการป้องกันภาวะสายตาสั้น และถนอม สายตาเด็กให้มีสุขภาพตาที่ดี

ที่มา : อ. พญ.จิตตา พุกบาทสวัสดิ์

โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย
www.chulalongkornhospital.go.th

ChulalongkornHospital @chulohospital 02-254-4000 ต่อ 0

ข้อมูลโดย : โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย



คำถามอภิปรายผล

ข้อมูล หรือข่าวสารที่นักเรียนศึกษา
มีเนื้อหาอะไรบ้าง



เช่น การบอกข้อมูลอันตรายจากแสงสว่าง
ที่ไม่เหมาะสม และวิธีการดูรักษาดวงตา



คำถามอภิปรายผล

จากข้อมูล หรือข่าวสารที่นักเรียนศึกษา
บอกวิธีการดูแลสุขภาพดวงตาอะไรบ้าง



เช่น การหลีกเลี่ยงการอยู่ในที่ที่มีฝุ่น
การสวมแว่นกรองแสง กินอาหารที่มีประโยชน์



คำถามอภิปรายผล

นักเรียนได้รับประโยชน์จากการรับฟังข้อมูล
และข่าวสารอย่างไรบ้าง



ได้รับรู้เกี่ยวกับแนวทางการป้องกันดวงตา
ให้ปลอดภัยจากแสงสว่างที่ไม่เหมาะสม

แบบประเมินตนเอง หน้า 25

สิ่งที่ฉันได้ทำ

☆☆☆ ฉันทำได้ดี ☆☆ ฉันทำได้บ้าง ☆ ฉันยังทำได้ไม่ดี

ระบายสีลงในตามระดับที่ทำได้ และ ✓ ลงใน □ สิ่งที่ฉันตั้งใจจะทำให้ดีขึ้น

สิ่งที่ฉันได้ทำ	ระดับที่ฉันทำได้	สิ่งที่ฉันตั้งใจจะทำให้ดีขึ้น
1. ติดตามข้อมูล ข่าวสารการ ป้องกันดวงตาจากแสง	☆☆☆	<input checked="" type="checkbox"/>

แบบประเมินตนเอง หน้า 25

สิ่งที่ฉันได้ทำ

☆☆☆ ฉันทำได้ดี ☆☆ ฉันทำได้บ้าง ☆ ฉันยังทำได้ไม่ดี
ระบายสีลงในตามระดับที่ทำได้ และ ✓ ลงใน สิ่งที่ฉันตั้งใจจะทำให้ดีขึ้น

สิ่งที่ฉันได้ทำ	ระดับที่ฉันทำได้	สิ่งที่ฉันตั้งใจจะทำให้ดีขึ้น
2. บอกประโยชน์ที่ได้รับจากการติดตาม ข้อมูล ข่าวสารการป้องกันดวงตาจากแสง	☆☆☆	<input checked="" type="checkbox"/>

สรุปกิจกรรม

การทำกิจกรรมต่าง ๆ ต้องมีการใช้แสงสว่างให้เหมาะสม
เพื่อป้องกันดวงตาให้ปลอดภัย





บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง ป้องกันดวงตาจากแสงได้อย่างไร (3)



สิ่งที่ต้องเตรียม

ใบงานเรื่อง ป้องกันดวงตาจากแสงได้อย่างไร หน้า 34 - 40

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th

