

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

พุดชมพุดค้นหาคำตอบเรื่อง 6 วิธีเลือกนมถั่วเหลือง ให้ได้คุณค่าน่าดื่ม จากเว็บไซต์  
<https://www.thaihealth.or.th/> โดยได้ผลลัพธ์ดังรูป

นมถั่วเหลืองเป็นเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพที่ได้รับความนิยมมานาน เนื่องจากมีสารอาหารที่ครบถ้วน อีกทั้งยังเหมาะสมสำหรับกลุ่มผู้ที่มีข้อจำกัดทางสุขภาพบางกรณี เช่นผู้ที่มีการทนต่อน้ำตาลแลคโตสในนมวัวไม่ได้ คือ ผู้ที่มีอาการท้องเสีย ท้องอืด ไม่สบายท้องหลังจากดื่มนมวัวผู้ที่ได้รับการวินิจฉัยว่าแพ้โปรตีนนมวัว หรือผู้ที่เป็นมังสวิรัติแบบที่ไม่เลือกดื่มนมวัววันนี้มีเคล็ดลับจากนักกำหนดอาหารมาฝากกันว่า ควรเลือกนมถั่วเหลืองอย่างไร ให้ดีต่อสุขภาพที่สุด

### วิธีเลือกนมถั่วเหลือง

#### 1.ดูค่ากล่าวอ้างด้านหน้ากล่อง

ควรมองหานมถั่วเหลืองหรือเครื่องดื่มธัญพืชที่มีการระบุว่า น้ำตาลน้อย น้ำตาลน้อยกว่าสูตรปกติ หวานน้อยแคลเซียมสูงมีวิตามิน มีแร่ธาตุ เพื่อเป็นการคัดกรองเบื้องต้นว่า ผลิตภัณฑ์นั้นๆ เอาใจใส่ผู้บริโภคในการปรับเพิ่มคุณค่าสารอาหารหรือไม่ 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 อย่าลืมว่าเรา**ไม่ควรบริโภคน้ำตาลเกิน 6 ช้อนชาต่อวัน**

#### 5.ไขมันล่ะ ต้องแคร์ไหม

ควรดูปริมาณไขมันอิ่มตัว ไม่ให้ได้รับมากเกินไป แต่โดยธรรมชาติแล้ว นมถั่วเหลืองมีปริมาณไขมันอิ่มตัวน้อยมาก จึงไม่ต้องกังวล

#### 6. แคลเซียม วิตามิน ธาตุเหล็กต้องมี

แร่ธาตุและวิตามินต่างๆก็เป็นสิ่งสำคัญ โดยเฉพาะปริมาณแคลเซียมจะระบุเป็น 50% แปลว่า เมื่อดื่มนมหนึ่งหน่วยบริโภค จะได้รับแคลเซียมคิดเป็น 50% หรือค



เพื่อนำมาประกอบการเผยแพร่โฆษณาสินค้านมถั่วเหลืองของบริษัทตนเอง พุดชมพุดสามารถทำได้หรือไม่  
อย่างไร

.....

.....

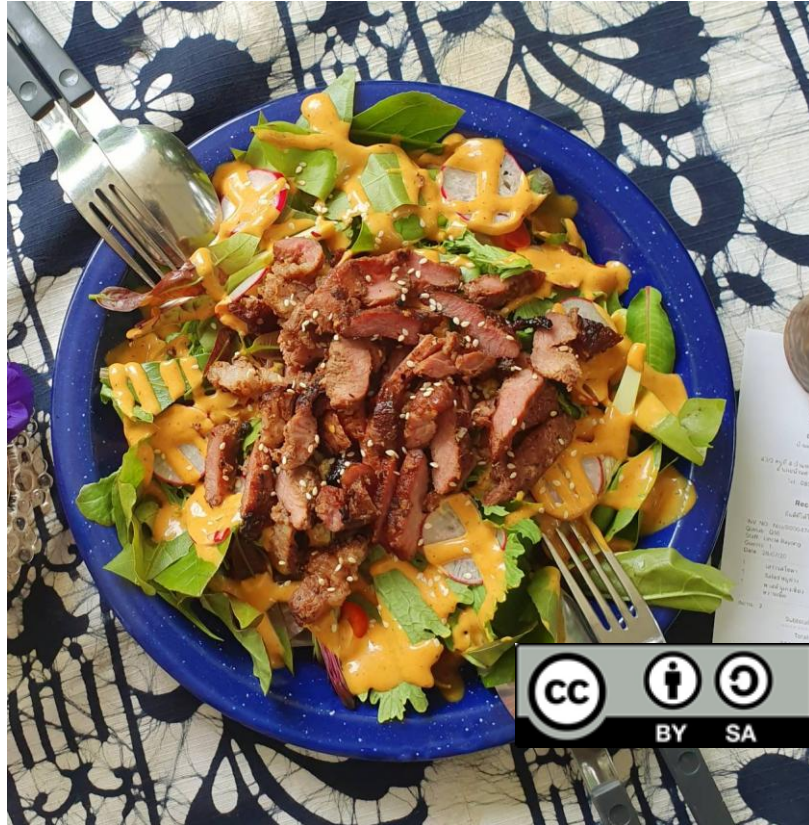
.....

.....

.....

### สถานการณ์ที่ 3

สายฟ้านำรูปภาพอาหารที่ค้นหาจากเว็บไซต์ที่มีบริการให้ดาวน์โหลดรูปภาพฟรี ดังรูป



นำมาดัดแปลง

ตกแต่งภาพ

ด้วยโปรแกรม

และนำภาพที่

ตกแต่งเสร็จแล้วไปให้ผู้อื่นดาวน์โหลดใช้ฟรี โดยสายฟ้าอ้างอิงแหล่งที่มาของรูปจากเว็บไซต์ที่ดาวน์โหลดมา  
สายฟ้าทำถูกต้องหรือไม่ เพราะเหตุใด

---

---

---

---

---

#### สถานการณ์ที่ 4

พายุสมัครเข้าเป็นสมาชิกของเว็บไซต์ขายของออนไลน์ โดยไม่อ่านข้อตกลงการใช้งานและเงื่อนไขการเป็นสมาชิก และกดยอมรับข้อตกลงใช้งานทันทีในขั้นตอนแรกของการสมัครสมาชิก เนื่องจากพายุคิดว่าทำให้เสียเวลาและไม่มีความจำเป็น นักเรียนคิดว่าพายุทำถูกต้องหรือไม่ เพราะเหตุใด

---

---

---

---

---