

รายวิชา สุขศึกษา

เรื่อง ผลกระทบของการใช้
เทคโนโลยีที่ส่งผลต่อสุขภาพ (2)

รหัสวิชา พ22103 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ครูผู้สอน กฤษณา แก้วพิพัฒน์



เรื่อง ผลกระทบของการใช้ เทคโนโลยีที่ส่งผลต่อสุขภาพ (2)



ทบทวนความรู้เดิม

เทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพ

เทคโนโลยีเกี่ยวกับบริการสุขภาพ

ประเภทของเทคโนโลยีทางสุขภาพ

เทคโนโลยีเกี่ยวกับข่าวสารสุขภาพ



ทบทวนความรู้เดิม

ให้นักเรียนแยกประเภทของเทคโนโลยีทางสุขภาพและความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์จากข้อความที่กำหนดให้ต่อไปนี้



เครื่องเอกซเรย์

เครื่องตรวจหาเชื้อไวรัส

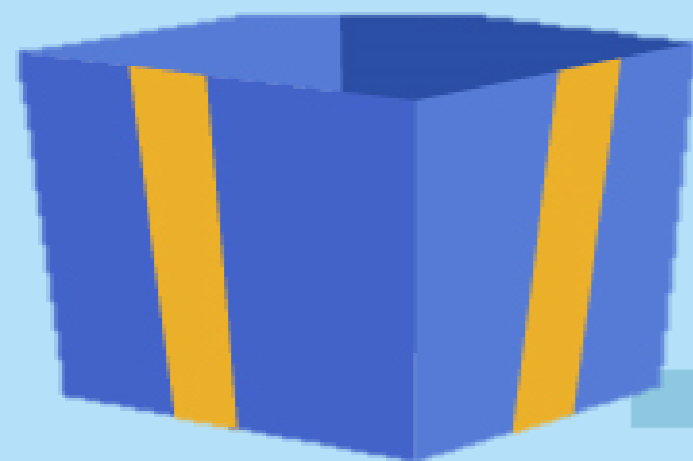
โพสต์เตอร์รณรงค์
ด้านสุขภาพ

น้ำหอม

สบู่

เครื่องนวดฝ่าเท้า

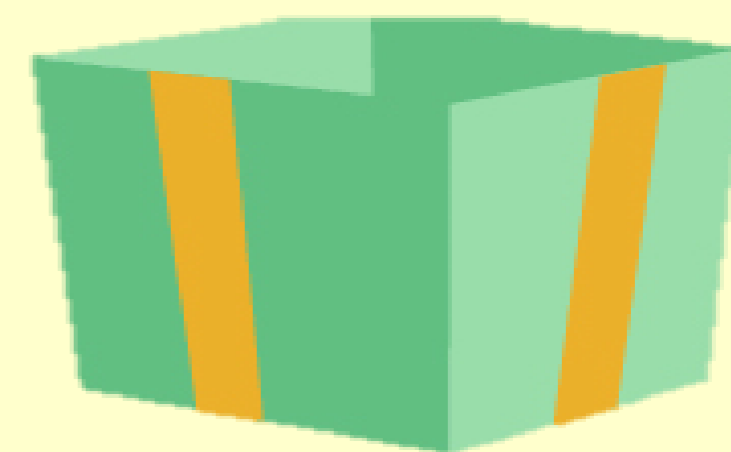
ยาระดม



เทคโนโลยีเกี่ยวกับ
ผลิตภัณฑ์สุขภาพ



เทคโนโลยีเกี่ยวกับ
บริการสุขภาพ



เทคโนโลยีเกี่ยวกับ
ข่าวสารสุขภาพ



จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านความรู้

อธิบายความสำคัญของเทคโนโลยีที่มีต่อการดำเนินชีวิต

ด้านทักษะและกระบวนการ

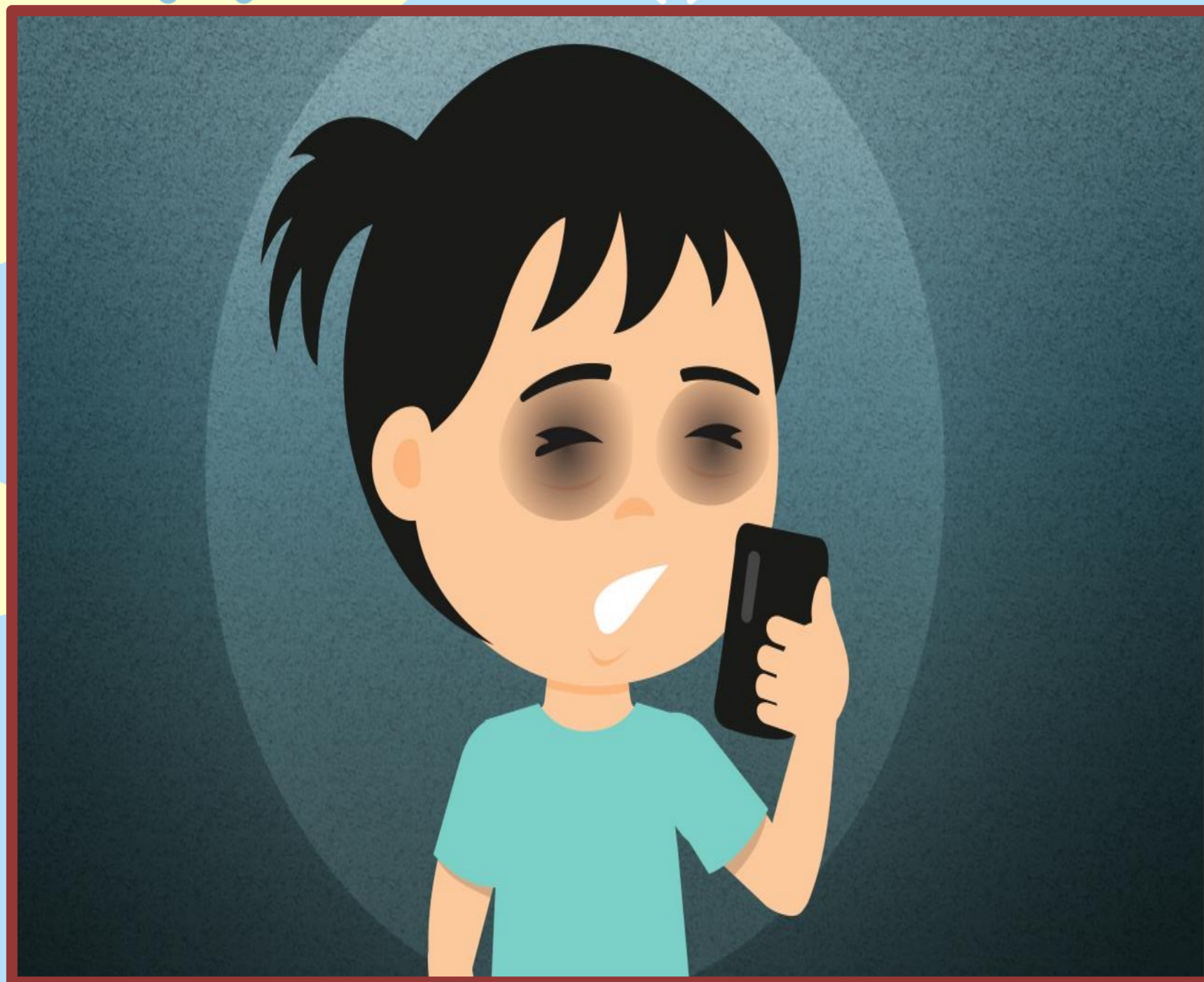
1. วิเคราะห์ผลของการใช้เทคโนโลยีที่ส่งผลต่อสุขภาพ
2. สืบค้นข้อมูลจากแหล่งเรียนรู้ต่าง ๆ

ด้านคุณลักษณะ

แสดงพฤติกรรมการมีวินัย มุ่งมั่นในการทำงาน และมีจิตสาธารณะ

แสดงพฤติกรรมตระหนักถึงความปลอดภัยในชีวิตจากการใช้เทคโนโลยี

สุขภาพจิต



ปัจจุบัน อยู่ อนาคต

1. ภาพนี้บอกอะไรบ้าง
2. เมื่อนักเรียนรู้แล้ว

ควรปฏิบัติอย่างไร

คลิปสารระตึน่ารู้

คุณเปลี่ยนลูกเปลี่ยน EP.10 : ยิ่งดูก็ยิ่งเชื่อฟัง





สื่อวีดิทัศน์นี้ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

ขอขอบคุณสื่อวีดิทัศน์

เรื่อง คุณเปลี่ยนลูกเปลี่ยน EP.10 : ยิ่งดูก็ยิ่งเชื่อฟัง

เผยแพร่โดย toolmorrow

เผยแพร่วันที่ 26 ต.ค. 2563

ที่มา <https://www.youtube.com/watch?v=SOs9->

[6q6Zog&list=RDCMUcGwh2BAWZXszqruAyLbnkgQ&start_radio=1&t=0](https://www.youtube.com/watch?v=SOs9-6q6Zog&list=RDCMUcGwh2BAWZXszqruAyLbnkgQ&start_radio=1&t=0)

อภิปรายความรู้และตอบคำถาม

นำเสนองาน ใบงานที่ 1 วิเคราะห์ผลกระทบของการใช้เทคโนโลยีต่อสุขภาพ

กลุ่มที่ 1 โทรทัศน์

กลุ่มที่ 2 โทรศัพท์เคลื่อนที่ (มือถือ)

กลุ่มที่ 3 คอมพิวเตอร์

กลุ่มที่ 4 เครื่องพิมพ์เอกสาร (Printer)

กลุ่มที่ 5 ไมโครเวฟ



ผลกระทบของการใช้เทคโนโลยี ที่ส่งผลต่อสุขภาพ



โทรทัศน์

โทรทัศน์สามารถส่งผลกระทบต่อสุขภาพได้ทั้งทางตรงและทางอ้อม ผลกระทบในที่นี่ไม่ได้หมายถึงผลกระทบจากสื่อหรือเนื้อหาทางโทรทัศน์ แต่เป็นผลกระทบจากแสงหรือการมองโทรทัศน์นาน ๆ ซึ่งช่วงวัยที่จะได้รับผลกระทบมากที่สุด คือ วัยเด็ก

ผลกระทบจากโทรทัศน์ที่มีต่อสุขภาพ



1. ปวดศีรษะ สายตาเสีย มีผลต่อระบบประสาท

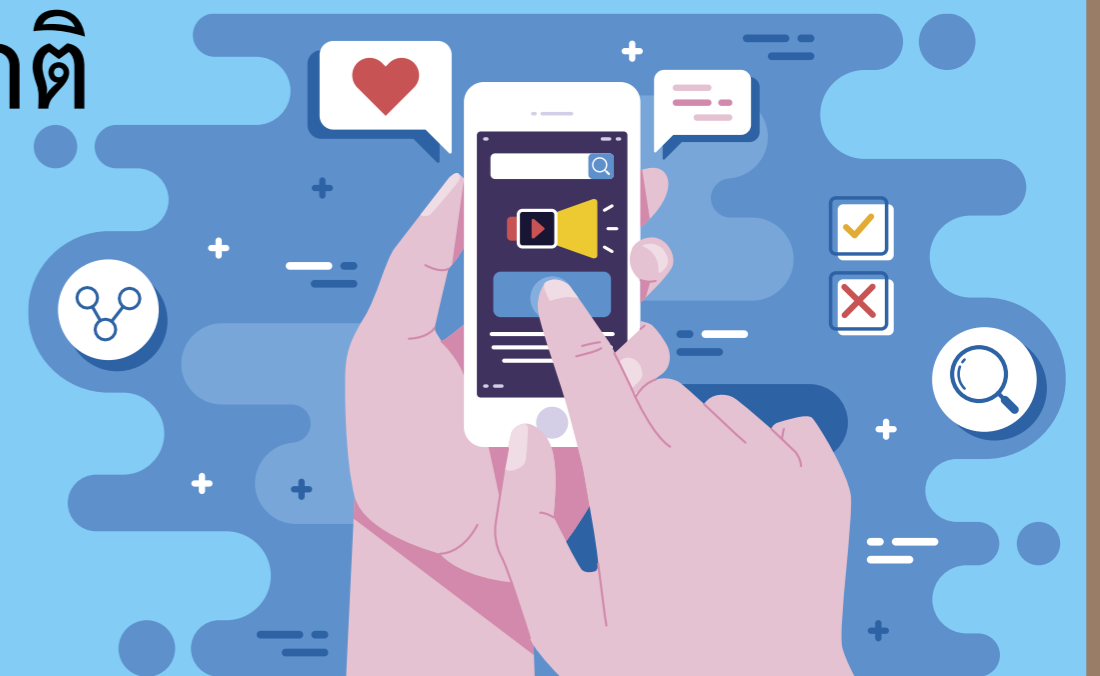
2. เป็นปัจจัยกระตุ้นสำหรับผู้ป่วยโรคลมชัก

3. เป็นโรคสมาธิสั้น

4. เป็นโรคอ้วนและคอเลสเตอรอลในเลือดสูง

วิธีการป้องกัน

1. ควรดูโทรทัศน์ในที่ที่มีแสงสว่างเพียงพอ
2. ควรดูโทรทัศน์ไม่เกินวันละ 2 ชั่วโมง ไม่ควรดูรายการที่มีภาพเคลื่อนไหวมากเป็นเวลานาน เพราะทำให้ต้องใช้สายตามากกว่าปกติ
3. หลีกเลี่ยงการเปลี่ยนช่องโทรทัศน์บ่อยเกินไป
4. ควรเปิดรับสารจากสื่ออื่นนอกจากโทรทัศน์บ้าง
5. การดูโทรทัศน์ควรห่างจากจออย่างน้อย 4 เท่าของความสูงของจอภาพ



ผลกระทบจากคอมพิวเตอร์ที่มีต่อสุขภาพ

1. ส่งผลต่อดวงตา กล้ามเนื้อและระบบประสาท

2. เสี่ยงต่อการเป็นหมัน

3. เกิดอาการปวดข้อ

4. โรคที่เกิดจากสารเคมีที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์



การใช้คอมพิวเตอร์เป็นเวลานานทำให้ปวดตา
จึงควรหยุดพักเป็นระยะ

วิธีการป้องกัน

1. ใช้คอมพิวเตอร์ในที่ที่มีแสงสว่างเพียงพอและควรปรับชั่วโมงการใช้
2. หมั่นพักสายตาและเปลี่ยนอิริยาบถระหว่างการใช้งาน
3. วางคอมพิวเตอร์ในที่ที่มีอากาศถ่ายเทเพื่อระบายกลิ่นจากการเผาไหม้วงจร
4. นั่งห่างจอคอมพิวเตอร์ 45-60 เซนติเมตร
5. ไม่ตั้งคอมพิวเตอร์แล็ปท็อปหรือโน้ตบุ๊กบนตัว
6. ทำความสะอาดแผงแป้นอักขระเป็นประจำเพื่อป้องกันเชื้อโรค





เครื่องพิมพ์เอกสาร (Printer)

อันตรายที่เราจะได้จากเครื่องพิมพ์เอกสารมีดังนี้

- 1. แก๊สโอโซน (Ozone)** เกิดจากการอัดและปล่อยประจุไฟฟ้าที่ลูกกลิ้งและกระดาษ และบางส่วนเกิดจากการปล่อยรังสีเหนือม่วง (UV) จากหลอดไฟฟ้าพลังงานสูงของเครื่องถ่ายเอกสาร ส่งผลให้เกิดความระคายเคืองต่อตา จมูกและคอ
- 2. ฝุ่นผงหมึก** การหายใจนำผงหมึกเข้าไปจะทำให้เกิดการระคายเคืองต่อระบบหายใจ มีอาการไอและจาม นอกจากนี้ยังมีสารก่อมะเร็ง
- 3. สารเคมีอื่น ๆ** สารเคมีที่เคลือบไว้ที่ลูกกลิ้งมีลักษณะเป็นสารนำแสงทำให้เกิดการระคายเคืองต่อระบบทางเดินหายใจ ตา และชั้นเยื่อเมือกของกระเพาะอาหาร ตลอดจนเป็นสารก่อมะเร็ง



วิธีการป้องกัน

1. วางเครื่องถ่ายเอกสารไว้ในที่โล่งอากาศถ่ายเทสะดวก
2. หมั่นทำความสะอาดเครื่องถ่ายเอกสารเป็นประจำ
3. หลีกเลี่ยงการใช้เครื่องถ่ายเอกสารเป็นเวลานานติดต่อกัน
4. ปิดฝาครอบทุกครั้งเมื่อถ่ายเอกสาร เพื่อป้องกันรังสีจากหลอดไฟฟ้าพลังงานสูงจากเครื่อง
5. ศึกษาวิธีการใช้ที่ถูกต้องและปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัด

แลกเปลี่ยนเรียนรู้

ปัจจุบันเทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทสำคัญต่อการดำรงชีวิต โดยเฉพาะด้านสุขภาพซึ่งมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ เพื่อการมีสุขภาพที่ดี เราควรเลือกใช้อย่างวิจาร์ณญาณให้เหมาะสมส่งผลดีต่อสุขภาพและปลอดภัย

แลกเปลี่ยนเรียนรู้

- **สรุปสาระสำคัญ** ลงในบันทึกการเรียนรู้ (Learning log)

นอกเวลาเรียน เพื่อให้มีความรู้นำไปประยุกต์ใช้ใน
ชีวิตประจำวัน



สัปดาห์ต่อไปเรียนเรื่อง

ผลกระทบของการใช้เทคโนโลยี
ที่ส่งผลต่อสุขภาพ (3)

