

ชื่อ-สกุล _____ ชั้น _____ เลขที่ _____
วันที่ _____ เดือน _____ พ.ศ. _____



บ.๒.๑ / พ.๑.๔ - ๐๑

ใบความรู้

เรื่องอันตรายจากการมองวัตถุในบริเวณที่มีแสงสว่างไม่เหมาะสม

ปัจจุบันการสื่อสารและการหาข้อมูลสามารถทำได้โดยผ่านอุปกรณ์สื่อสารต่าง ๆ
เช่น คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์เคลื่อนที่ แท็บเล็ต



รูปคอมพิวเตอร์



รูปโทรศัพท์เคลื่อนที่



รูปแท็บเล็ต

ในแต่ละวัน เมื่อจ้องจอโทรศัพท์เคลื่อนที่เป็นเวลานาน ๆ ตาอาจพร่ามัว
รู้หรือไม่ว่า การมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ที่มีแสงสว่างไม่เหมาะสม เช่น การจ้องจอโทรศัพท์
ซึ่งเป็นแหล่งกำเนิดแสง การทำกิจกรรมต่าง ๆ ในที่มืดหรือในบริเวณที่มีแสงสว่าง
ไม่เพียงพอหรือแม้แต่การจ้องสิ่งที่มีแสงจ้ามากเกินไป เช่น ดวงอาทิตย์ อาจทำให้
เกิดอันตรายกับตาได้

ชื่อ-สกุล _____ ชั้น _____ เลขที่ _____
วันที่ _____ เดือน _____ พ.ศ. _____



บ.๒.๑ / พ.๑.๔ - ๐๑

ดังนั้น เราจึงไม่ควรจ้องจอโทรศัพท์ หรือคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน ไม่มองจอโทรทัศน์ในห้องที่ปิดไฟมืด ไม่ใช้ตาในบริเวณที่มีแสงสว่างไม่เพียงพอ และไม่จ้องมองวัตถุที่มีแสงจ้าเกินไป เพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดกับตา นอกจากนี้ เราต้องจัดแสงสว่างให้เหมาะสมกับลักษณะการทำงาน บางอาชีพที่ต้องทำงานกับแสงจ้า เช่น ช่างเชื่อมเหล็ก ต้องใส่หน้ากาก ซึ่งนอกจากจะป้องกันเศษวัตถุเข้าตาแล้ว ยังเป็นการป้องกันแสงจ้าจากประกายไฟในขณะทำงานอีกด้วย



รูป ช่างเชื่อมเหล็กใส่หน้ากากป้องกันแสง