

## เยาวชนกับเทคโนโลยี



## เทคโนโลยีในยุคปัจจุบัน

- **ความหมายของเทคโนโลยี** การประยุกต์ความรู้ทางวิทยาศาสตร์ ความจริงเกี่ยวกับธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อม มาทำให้เกิด**ประโยชน์** เทคโนโลยีนับเป็นส่วนเสริมหรือตัวการพิเศษในระบบการดำรงอยู่ของมนุษย์ เราสามารถนำเทคโนโลยีมาใช้ในทางที่เป็น**ประโยชน์** เพื่อพัฒนาศักยภาพและคุณภาพชีวิตเราได้



## ทางด้านการศึกษา



## ทางด้านความบันเทิง



## ทางด้านอาชีพ



## ทางด้าน การดำเนินชีวิตประจำวัน



# ปัจจุบันมีเทคโนโลยีอะไรบ้าง???



# hi5

เครือข่ายสังคมออนไลน์ SOCIAL NETWORK



**facebook** Profile edit Friends Networks Inbox home account privacy logout

Search

Applications edit  
 Photos  
 Groups  
 Events  
 Marketplace  
 The New York Times Open Quiz

Send Bill a gift  
 Send Bill a Message  
 Post Bill

**Bill Gates**  
 It's glad he finally joined Facebook and hopes you will soon!  
 Updated 6 minutes ago

Mini-feed  
 Displaying 15 stories See All

**Mark Zuckerberg** has joined a new friend.  
 I have finally joined Facebook, America's fastest-growing social networking site. I'm not here because you need a college alumni address, and I never quite got one. Then when the place started opening up to high schools and corporations, with everyone and his grand-mother joining, I wanted in. But by then I was mad. I didn't have any shares in the \$12 billion baby... So just quit. I decided to start down \$20 million. It's not 1.4% of the company from our old CEO Mark Zuckerberg. Sure I have the potential for an revenue right away -- but this is wild. I've never had my own Facebook page before!

Don't have a lot of friends yet but I've been running into people. Seeing their status updates. Now, it's a great place to check up on my employees and my wife. They keep saying what their weekend plans are in their status bars. And of course I like for you to add all these little software applications to the page. Or write your very own!

I'm still getting the hang of the whole thing. It seems there are a variety of forums where I can talk to others and display details of my life O.K. It wasn't easy being so much smarter than everyone else, pretending to be a grown-up and a researcher so I could get some job programming these new things called computers which was just dumb.

At college I led the anti-social group, never led a social group, or had a social network. No, no, now I've done even better than that. I've bought a piece of the national third largest bank that operates, anyone who ever ignored me in the dining hall. Got friends? I own 1.4% of your friends.

But don't worry about them. Send me a message! Write on my wall!

Bill and Warren Buffett have joined the group Save the World Now through Facebook (Facebook ID: 123456789)

**American Health Society** About Us Invite Friends My Profile

**Tell Congress to help the children**  
 Campaign Description: Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat.

Support and Campaign Status  
 Progress: 29% Alerts Taken: 15 Goal: 46

Comments & Discussion Write Something See All  
 Displaying 1 of 5 posts

James Young wrote at 10:08m on October 02  
 Forget the whales. Support Campaign!

Tom Knudsen wrote at 10:07m on October 02  
 I agree we should save the whales.

Kenneth Oliveira wrote at 10:06m on October 02  
 Forget the whales. Support Campaign!

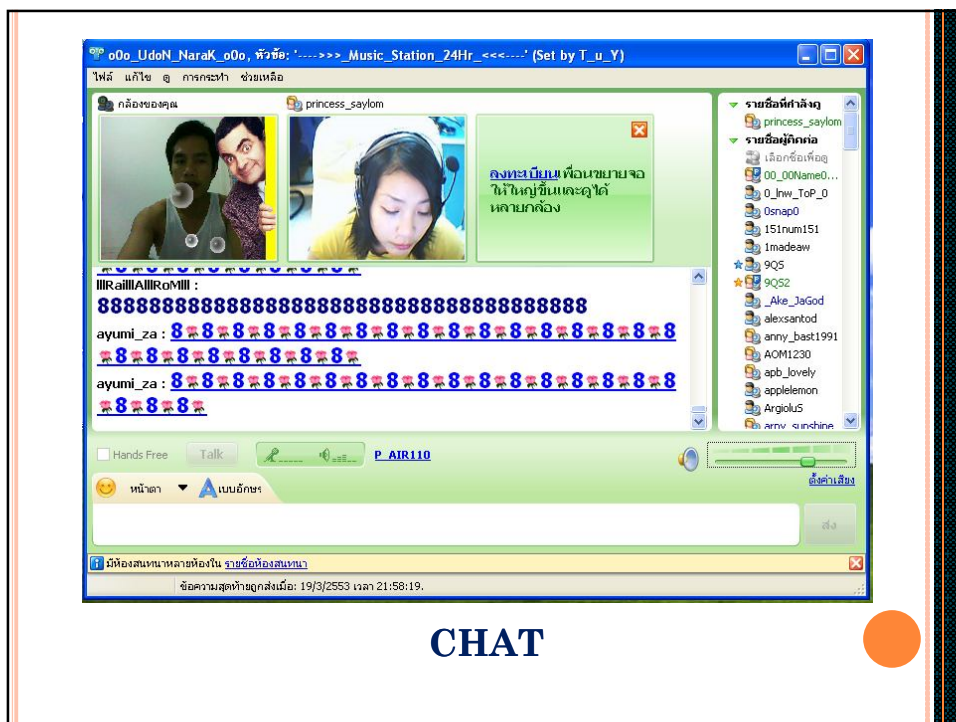
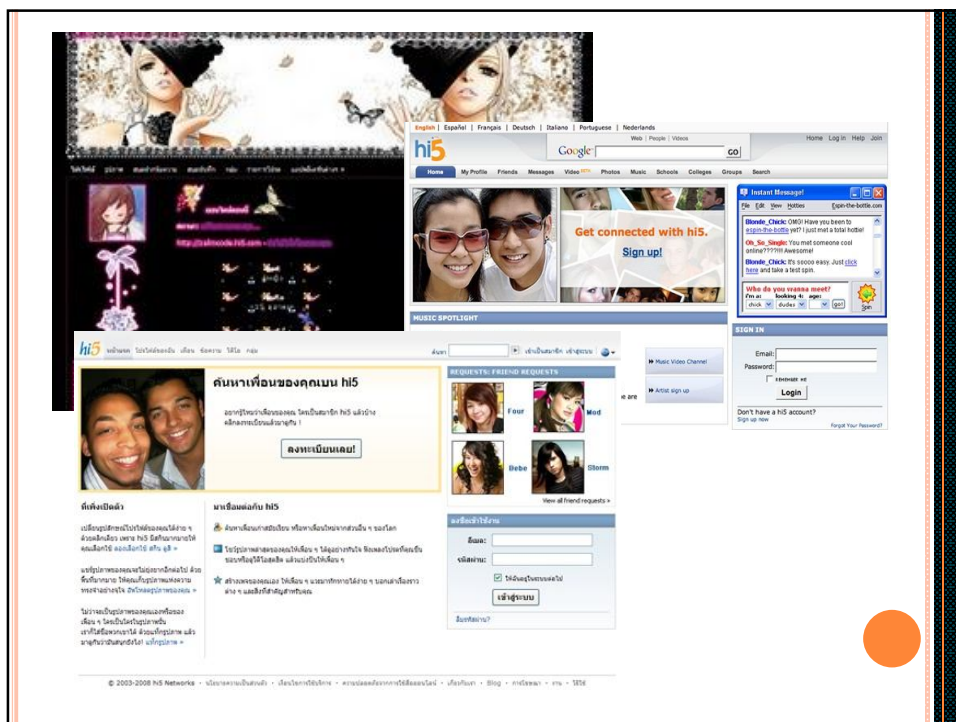
Mark Zuckerberg wrote at 10:05m on October 02  
 Hey, let's save the whales man

Facebook Wilson wrote

Facebook Health Society  
 Our website | Register with Org

Friends Who Support This Campaign  
 These people took action on behalf of Facebook. Tell me who you want to see.

Mark Zuckerberg took action at October 02 10:31pm  
 Tom Knudsen took action at October 02 9:59AM  
 Tom Knudsen took action at October 02 10:32pm  
 James Young took action at September 24 4:25PM  
 Wilson Buffett took action at September 23 10:35AM



# CHAT

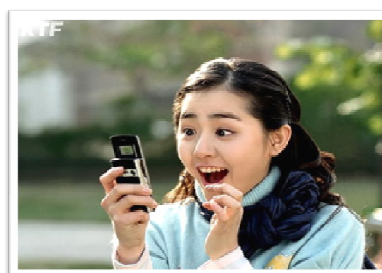
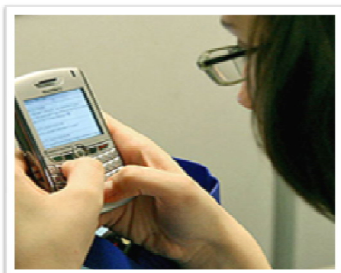






## MOBILE PHONE





ผลการทำวิจัยสำรวจความคิดเห็นของกลุ่มวัยรุ่นทั่วเอเชียรวม 11 ประเทศ จำนวน 12,302 ที่ผ่านมาถึงพฤติกรรมการใช้ชีวิตของกลุ่มวัยรุ่นเอเชีย พบว่า กลุ่มวัยรุ่นในประเทศไทยเป็นผู้ที่ใช้โทรศัพท์มือถือที่มากที่สุดในภูมิภาคเอเชีย โดยมีจำนวนชั่วโมงรวม 1.7 ชั่วโมงต่อวัน สูงกว่าค่าเฉลี่ยของวัยรุ่นในเอเชียที่ใช้เฉลี่ย 49 นาที และมีพฤติกรรมใช้อินเทอร์เน็ตสูงสุดในภูมิภาคเอเชีย แสดงให้เห็นว่า วัยรุ่นไทยให้ความสำคัญกับการทำกิจกรรมเพื่อความบันเทิงมากที่สุดในชีวิตประจำวัน

ที่มา : <http://www.thaihealth.or.th/healthcontent/news/16866>

## เสพติดมือถือ โรคใหม่สังคมไฮเทค

### 1. นับเลขหมาย

ให้ลองตรวจสอบดูว่า ในมือถือมีบันทึกหมายเลขโทรศัพท์ ที่อยู่อีเมล ที่อยู่เว็บไซต์ เอาไว้มากขนาดไหน ถ้ามากจนนับไม่ไหว ให้ประเมินออกมา แล้วบวกคะแนนให้แก่ละรายชื่อ

**ชื่อละ 1 คะแนน**



## เสพติดมือถือ โรคใหม่สังคมไฮเทค

### 2. ความเร็วรับสาย

มนุษย์ "เสพติดมือถือ" ยากนักจะปล่อยให้สายหลุดโอนเข้า "วอยซ์เมล" ถ้าวันนี้ไม่มีข้อความฝากไว้ในระบบวอยซ์เมลเลย ให้คะแนนเต็ม 10 ถ้ามี 1 ข้อความลดลงเหลือ 9 ถ้ามีมากกว่านั้นก็ลดคะแนนลงมาตามลำดับ



## เสพติดมือถือ โรคใหม่สังคมไฮเทค

### 3. เอสเอ็มเอส

นับจำนวน "เอสเอ็มเอส" ในแต่ละวันโดยประมาณ จากนั้นเอาตัวเลขที่ได้มาตั้งรอไว้ เช่น **ถ้าคิดว่าส่งเอสเอ็มเอสเฉลี่ยวันละ 10 ข้อความ คะแนนที่ได้คือ 10**



## เสพติดมือถือ โครใหม่สังคมไฮเทค

### 4. เจ็บเท่าไรก็โทร..!

ถ้าเคยใช้โทรศัพท์มือถือ ไม่ว่าจะกดเป็นตัวเลข กดเป็นตัวอักษร หรือดีอโทรศัพท์นาน จนรู้สึกเจ็บนิ้ว-เจ็บมือ-เจ็บข้อมือ ให้**บวกดะแนนเข้าไป 50 แต้ม**



## เสพติดมือถือ โครใหม่สังคมไฮเทค

### 5. หูแว่ว

ตลอดทั้งสัปดาห์ที่ผ่านมา คุณเคยเกิดอาการ “หูแว่ว” นึกว่าตัวเองได้ยินเสียงเรียกเข้ามือถือกี่ครั้ง บวกดะแนนเข้าไปอีก **ครั้งละ 10 แต้ม**



## เสพติดมือถือ โรคใหม่สังคมไฮเทค

### 6. อัลโหล-โทร.แล้วขับ

แน่นอนว่าพฤติกรรมคุยมือถือขณะขับรถยนต์นั้นไม่ดี และไม่ปลอดภัยอย่างยิ่ง ตลอดสัปดาห์ที่ผ่านมา เคยคุยมือถือตอนขับรถกี่ครั้ง **บวกเข้าไปครั้งละ 5 แต้ม**

## เสพติดมือถือ โรคใหม่สังคมไฮเทค

### 7. โทร.ทุกที่ไม่มีเชื้อ

ตลอดทั้งอาทิตย์คุณเคยคุยมือถือใน "ที่สาธารณะ" กี่ครั้ง ให้คะแนน**เพิ่มไปครั้งละ 10 แต้ม**

## เสพติดมือถือ โรคใหม่สังคมไฮเทค

### 8. วัชระที่ 33

มนุษย์เกิดมามีวัชระครบ 32 นับเป็นบุญอันประเสริฐหาใดเปรียบ แต่คนยุคนี้ดูเหมือนจะมี "วัชระที่ 33" งอกติดตัวขึ้นมาคือ "มือถือ" นั่นเอง ถ้าเจ้าอุปกรณ์สื่อสารชิ้นนี้ตามติดตัวไปทุกที่ ไม่ว่าจะยามนอน ยามปลดทุกข์ ยามทำเรื่องส่วนตัว **บวกอีกอย่างละ 20 คะแนน**



## เสพติดมือถือ โรคใหม่สังคมไฮเทค

### 9. กลืนหายใจไม่รู้ตัว

ลองทวนความจำหรือสังเกตตัวเองดูว่า เวลากดส่งเอสเอ็มเอสหรือเขียนอีเมลบนมือถือแล้วเราจึงงอแงจนกลืนหายใจไม่รู้ตัวหรือไม่ **ถ้าเป็นเพิ่ม 20 แต้ม**



## เสพติดมือถือ โรคใหม่สังคมไฮเทค

### 10. เจ้าพ่อเจ้าแม่ฟังก๊ซัน

ถ้าติดชอบเล่นสารพัดฟังก๊ซันในมือถือบ่อยๆ ทั้งถลิ่ง  
โปรแกรมฟังเพลง ดูคลิป ดูแผนที่ ฯลฯ ให้อย่างละ 5 แด้ม

## วิเคราะห์คะแนน

**ต่ำกว่า 100** คะแนน แปลว่า คุณไม่เสพติดมือถือ ใช้  
ตามปกติทั่วไปในชีวิตประจำวันเท่านั้น

**101 - 300** คุณมีอาการเสพติดอ่อนๆ แต่ยังรู้จักใช้มือถือ  
อย่างเท่าทัน และยังไม่ถึงกับตัดขาดจากสังคมจริง ๆ

**301 - 600** คุณเสพติดมือถือใกล้ถึงจุดสูงสุด และยุ่ง  
วุ่นวายกับมันทั้งวันจนแทบถอนตัวไม่ขึ้น

**601 คะแนนขึ้นไป** คุณเสพติดมือถือจริงแท้แน่นอน 100  
เปอร์เซ็นต์ หรือว่าไม่จริง! ?



## ข้อดีของเทคโนโลยี



### 1. ทำให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น จากสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ



**2. ทำให้เกิดความเท่าเทียมกันในสังคม และเกิดการกระจายโอกาส เช่น การใช้ระบบการเรียนการสอนทางไกลผ่านดาวเทียม ทำให้เด็กที่อยู่ในชนบทหรือเด็กที่อยู่ในถิ่นทุรกันดารมีโอกาสได้เรียนรู้เหมือนเด็กที่อยู่ในเมือง**



**3. ทำให้เกิดสื่อการเรียนการสอนต่างๆ มากขึ้น เช่น การใช้บทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน เป็นต้น**



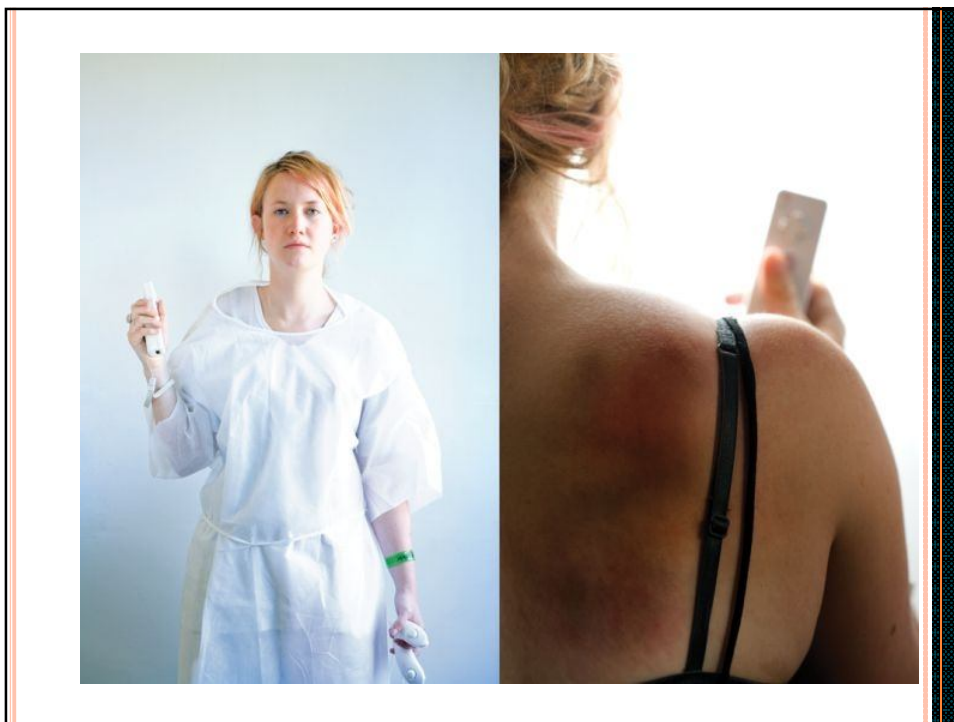
4. ทำให้เกิดระบบป้องกันประเทศที่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น เช่น การใช้คอมพิวเตอร์มาควบคุมอาวุธยุทธโปกรณ์ต่างๆ หรือระบบป้องกันภัยต่าง ๆ เป็นต้น

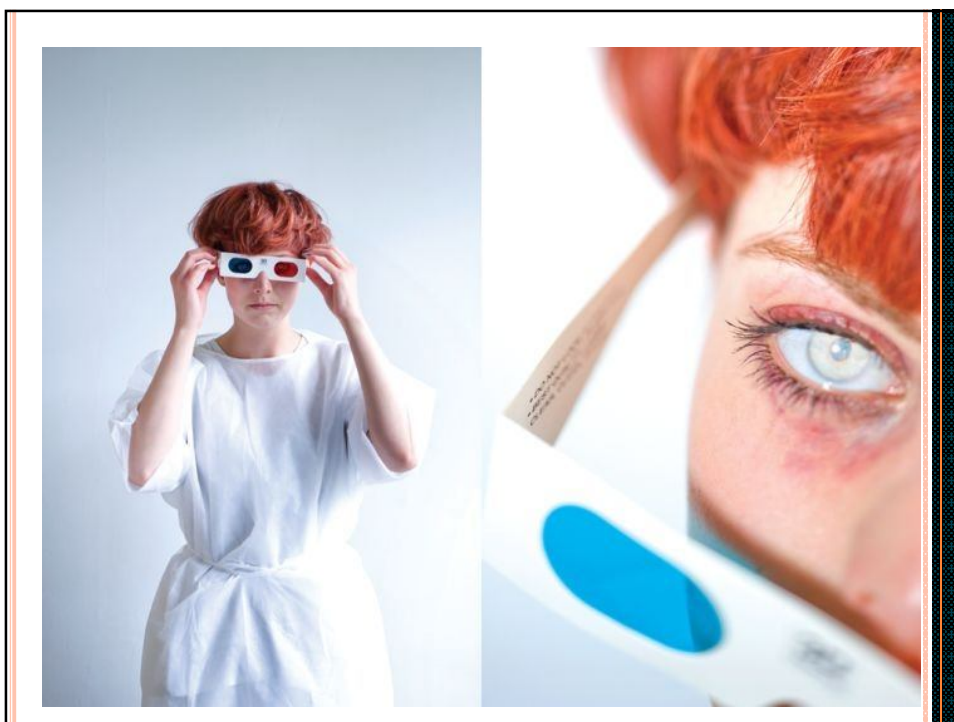
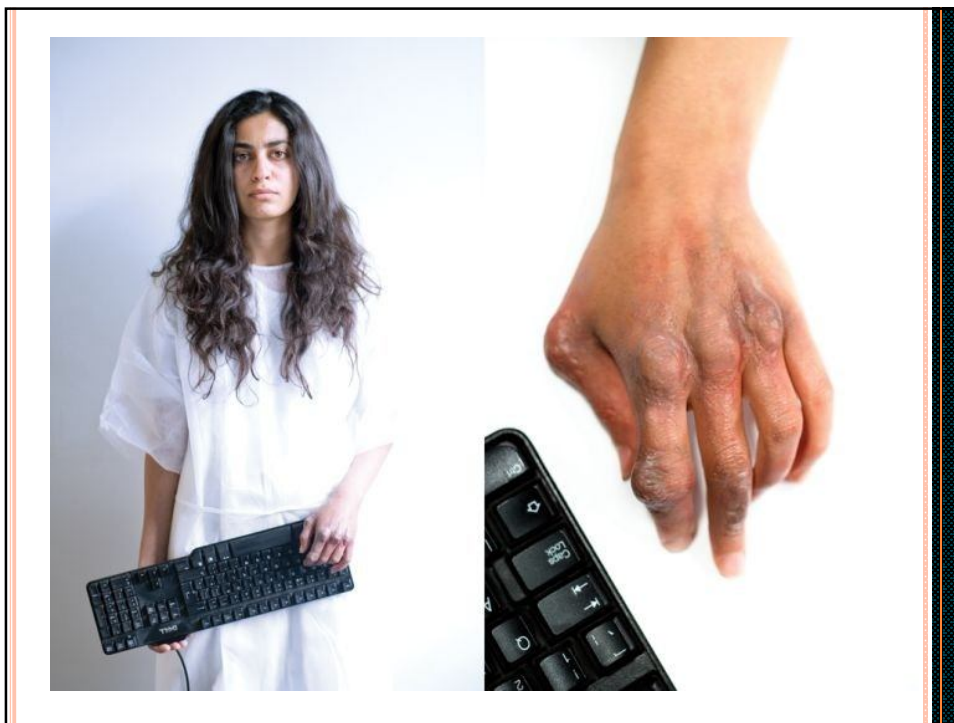


## ข้อเสียของเทคโนโลยี













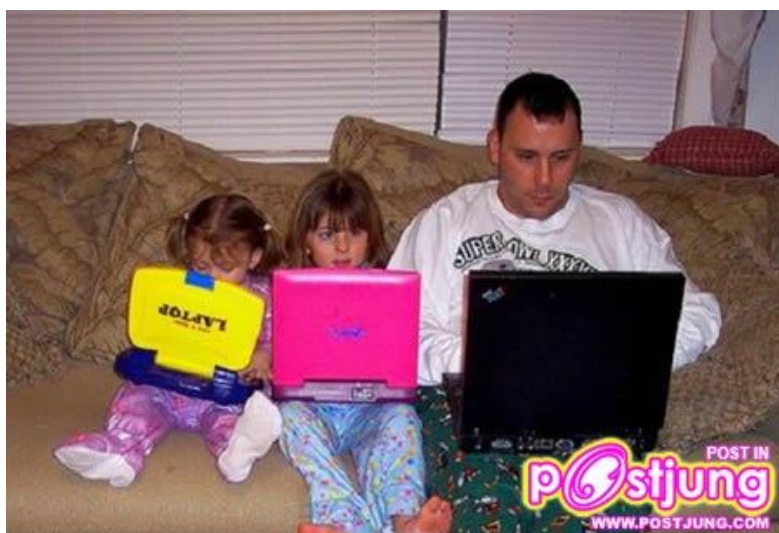


**คนติดคอมพิวเตอร์**

## ขนาดขยะยังไม่มีเวลาไปทิ้ง



## เล่นกันทั้งครอบครัว



## ไม่มีเวลาเลี้ยงลูก



## เกินบรรยาย



## แบบว่า...ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์



## คอมช้า...ใครอย่าแตะ





## เดินยังต้องเล่น

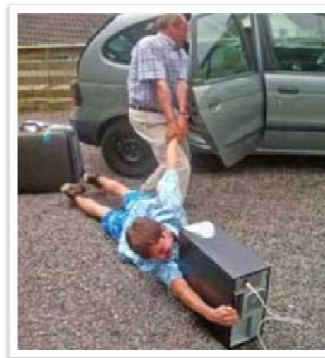


## แบบว่ามีหลายอันครับ





ผลกระทบทางด้านร่างกาย เช่น ปวดศีรษะ ปวดหลัง ปวดข้อ  
ปวดท้อง เจ็บหน้าอก อ่อนเพลีย อันเนื่องมาจากเล่นเกม  
เป็นเวลานาน ด้านภาวะอารมณ์ ก้าวร้าว ใจร้อน เป็นต้น



ทำให้เกิดความเครียดในครอบครัว เกิดช่องว่างในครอบครัวมากขึ้น  
ขาดปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน



## การใช้คอมพิวเตอร์อย่างถูกวิธีและชาญฉลาด

- เริ่มจากแสงสว่างจากตัวคอมพิวเตอร์สามารถปรับให้เหมาะสมกับดวงตาได้ จะปรับขนาดไหนไม่มีข้อกำหนด เพียงแต่จัดแสงให้ตาเรารู้สึกสบาย และ จะใช้สกรีนติดหน้าจอเพื่อลดความจ้าของแสงก็ได้ หรือลดแสงแม่เหล็กไฟฟ้าที่มีน้อยมากจากจอ และสกรีนเหล่านี้ ก็มีขายตามท้องตลาดทั่วไป

## ท่านั่งที่ถูกต้อง



การป้องกันไม่ให้ตาเมื่อยล้ากล้ามเนื้อหลังปวด หรือแสบตาก็ควรนั่งในท่าที่เหมาะสม และห่างจากจอคอมพิวเตอร์ประมาณ 20-30 นิ้ว สกรีนคอมพิวเตอร์ให้อยู่ต่ำกว่าระดับสายตาประมาณ 20-26 องศาจัดเอกสารที่ต้องใช้ดูประกอบไว้ใกล้กับจอเครื่องคอมพิวเตอร์ จะช่วยลดการส่ายศีรษะไปมา และลดการเปลี่ยนระยะการดูของตา ในระยะที่ต่างกันมาก

อย่าให้มีฝุ่นเกาะจอคอมพิวเตอร์ ควรทำความสะอาดเสมอ  
พักสายตา พักอิริยาบถทุก ๆ 20 นาที เพื่อป้องกันตาเมื่อย  
กะพริบตาบ้าง ถ้าวู้อึกแสบตา หรือใช้น้ำตาเทียมหยอดเป็นครั้งคราว



จอภาพคอมพิวเตอร์ต้องโฟกัสชัดเจน ตัวหนังสือ ภาพในจอให้ปรับ  
ให้ชัดเจน ผู้ที่มีอายุเกิน 40 ปี และจำเป็นต้องใช้แว่นอ่านหนังสือ  
ควรใช้แว่นอ่านหนังสือที่เหมาะสม และไม่ควรใช้แว่น 2 ชั้น หรือแว่น  
ไม่มีชั้น เพราะจะทำให้ต้องเมยหน้าอ่านข้อความในจอตลอด ซึ่งจะเป็น  
สาเหตุให้ปวดต้นคอเพิ่มขึ้นอีก

## สวัสดี

