

ชื่อเรื่อง ไขความลับ จีบหลับที่นาที ดีต่อสุขภาพ

การนอนหลับ คือ การนอนหลับในช่วงระยะเวลาสั้น ๆ เพื่อชดเชยเวลานอนไม่เพียงพอ ช่วงระยะเวลาของการนอนหลับ จะมีผลต่อสุขภาพ ทั้งด้านสมองและร่างกาย สามารถทำให้คุณรู้สึกตื่นตัวได้อย่างรวดเร็ว ช่วยลดความตึงเครียด ทำให้จิตใจสดชื่นแจ่มใส นอกจากนี้ระบบร่างกายของคุณก็จะมีประสิทธิภาพมากขึ้น ใช้เวลาหลับแค่เพียง 10 นาทีเท่านั้นจะสามารถตื่นตัวพร้อมที่จะทำงานต่อไปได้อีก 3 ชั่วโมง และยังพบว่าประสิทธิภาพมากกว่าการนอนหลับนาน 30 นาที - 1 ชั่วโมง

นอกจากนี้ประสิทธิภาพของร่างกายแต่ละคนก็มีผลถึงความต้องการการงีบระหว่างวัน บางคนไม่จำเป็น บางคนก็ต้องการเพียงเล็กน้อยหรือต้องการหลับไปนาน ๆ เลยก็มีเช่นกัน

ข้อดีของการงีบระหว่างวัน ก่อให้เกิดการตื่นตัวทั้งด้านสมอง และร่างกายในการทำงาน มีความกระตือรือร้น อาการร่วงโรยต่าง ๆ จะดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด ลดความเครียดหรือความหงุดหงิด เป็นการผ่อนคลายสมอง เพราะการหลับจะช่วยลดฮอร์โมนที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ ทำให้สมองมีประสิทธิภาพในการจำได้อย่างรวดเร็วเพิ่มชิ้นการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ทำได้มีประสิทธิภาพมากขึ้นกว่า 40% การทำงานที่ใช้ความคิดสร้างสรรค์จะทำได้ดีและมีความพร้อมมากขึ้นสุขภาพโดยรวมดีขึ้น เนื่องจากการงีบระหว่างวันจะทำให้ร่างกายปรับสมดุลฮอร์โมนในร่างกาย และซ่อมแซมเซลล์ต่าง ๆ ได้ดีขึ้น เวลาที่เหมาะสมที่ควรงีบระหว่างวัน นอนหลับ 10 - 20 นาที จะช่วยเพิ่มพลังงานและคืนความสดชื่น กระปรี้กระเปร่า สมองโปร่ง เพราะอยู่ในช่วง non - rapid eye movement (NREM) นอนหลับ 30 นาที เป็นเวลานอนที่ไม่เป็นผลดีกับร่างกาย เพราะจะยังคงรู้สึกง่วง มึนงง เหมือนกับนอนไม่พอ และยังคงไม่พร้อมที่จะทำงาน ซึ่งกว่าอาการนี้จะหายไปก็ใช้เวลาอีกประมาณ 30 นาทีต่อมา นอนหลับ 60 นาที เป็นช่วงที่ดีต่อความจำ ซึ่งเรียกว่าอยู่ในช่วง Slow - wave sleep เป็นการหลับลึกที่ยังคงความง่วงแต่สมองสามารถเสริมความจำดีไว้ได้ นอนหลับ 90 นาที เป็นการนอนที่ครบรอบ กล่าวคือ มีหลับลึกและไม่ลึกมากนัก อาจมีการฝันบ้าง ช่วยให้อารมณ์ดี มีความคิดสร้างสรรค์ และไม่งัวเงียเหมือนช่วง 30 - 60 นาที

จากผลวิจัยพบว่าการใช้เวลางีบระหว่างวันเกินกว่า 30 - 45 นาที หรือการงีบช่วง 11.00 น. นอกจากจะไม่ส่งผลดีกับร่างกายแล้ว ยังก่อให้เกิดผลเสียตามมา อย่างเช่น ทำให้ช่วงกลางคืนนอนไม่หลับ และอาจมีปัญหาด้านสุขภาพตามมาอีกด้วย

ที่มา สสส. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

เรียบเรียงโดย รุ่งตะวัน ไชยริปู นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ

คำถาม จากบทความข้างต้น เวลาใดคือเวลาที่เหมาะสมของการงีบหลับระหว่างวัน

1. 10 – 20 นาที
2. 10 – 30 นาที
3. 20 – 50 นาที
4. 1 ชั่วโมง

คำตอบที่ : 1. 10 – 20 นาที

กระบวนการอ่าน: การบอกเล่าอธิบายเหตุผล

สถานการณ์: สาธารณะ

แหล่งที่มา: แหล่งข้อมูลเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม จากบทความ เรื่อง ไขความลับ งีบหลับกัณหาที่ ดีต่อสุขภาพ ข้อความเหล่านี้เป็นข้อเท็จจริงหรือความคิดเห็น จงเลือกตอบแต่ละข้อความ

ข้อความนี้เป็นข้อเท็จจริง หรือความคิดเห็น	ข้อเท็จจริง	ความคิดเห็น
การงีบระหว่างวัน ก่อให้เกิดการตื่นตัวทั้งด้านสมอง และร่างกายในการทำงาน		
เวลางีบหลับที่เหมาะสมควรประมาณ 10 – 20 นาที		
การงีบนอนสามารถนอนได้ทุกเวลาขึ้นอยู่กับร่างกายของแต่ละคน		

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ข้อเท็จจริง,ข้อเท็จจริง,ความคิดเห็น

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: สาธารณะ

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด

คำถาม การนอนหลับในช่วงระยะเวลาสั้น ๆ เพื่อชดเชยเวลานอนไม่เพียงพอ คือการนอนแบบใด

คำตอบ : การนอนงีบ

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: สาธารณะ

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบแบบปิด

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม การนอนงีบดีต่อสุขภาพอย่างไร

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ข้อดีของการงีบระหว่างวัน ก่อให้เกิดการตื่นตัวทั้งด้านสมอง และร่างกายในการทำงาน มีความกระตือรือร้น อาการร่วงโรยต่าง ๆ จะดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด ลดความเครียดหรือความหงุดหงิด เป็นการผ่อนคลายสมอง เพราะการหลับจะช่วยลดฮอร์โมนที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ ทำให้สมองมีประสิทธิภาพในการจำได้อย่างรวดเร็วเพิ่มขึ้นการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ทำให้มีประสิทธิภาพมากขึ้นกว่า 40% การทำงานที่ใช้ความคิดสร้างสรรค์จะทำได้ดีและมีความพร้อมมากขึ้นสุขภาพโดยรวมดีขึ้น เนื่องจากการงีบระหว่างวันจะทำให้ร่างกายปรับสมดุลฮอร์โมนในร่างกาย และซ่อมแซมเซลล์ต่าง ๆ ได้ดีขึ้น

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบแบบเปิด

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ

คำถาม นักเรียนเห็นด้วยกับผลการวิจัยที่สรุปว่า การใช้เวลาว่างระหว่างวันเกินกว่า 30 - 45 นาที หรือ การงีบช่วง 11.00 น. นอกจากจะไม่ส่งผลดีกับร่างกายแล้ว ยังก่อให้เกิดผลเสียตามมา อย่างเช่น ทำให้ช่วงกลางวันนอนไม่หลับ และอาจมีปัญหาสุขภาพตามมาอีกด้วย จงอธิบาย

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : การงีบระหว่างวันเกินกว่า 30 – 45 นาที หรือ การงีบช่วง 11.00 น. อ่าน
จะส่งผลดีหรือผลเสียขึ้นอยู่กับร่างกายของแต่ละบุคคล

กระบวนการอ่าน: การประเมินและสะท้อนความคิดเห็นต่อบทอ่าน

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบแบบอิสระ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน