

ชื่อเรื่อง

ทำอะไรเมื่อเด็กติดมือถือ เสี่ยงสมาธิสั้น



ท่ามกลางยุคที่เทคโนโลยีเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต และสามารถเข้าถึงได้ง่ายแม้ในเด็กเล็กวัยเพียงไม่กี่ขวบ บางครอบครัวพ่อแม่อาจให้ลูกอยู่กับหน้าจอมือถือ แท็บเล็ต เพื่อลดภาระด้านเวลา เนื่องจากอาจจะไม่มีเวลาดูแลมากนัก หรือในช่วงปิดเทอมที่เด็กๆ จะได้อยู่บ้าน แทนที่จะได้ทำกิจกรรมต่างๆ กลับเอาแต่เล่นโทรศัพท์หรือแท็บเล็ตเกือบทั้งวัน แต่ทราบไหมคะ ว่าการปล่อยให้เด็กๆ อยู่กับหน้าจอมากเกินไปนั้นส่งผลเสียในระยะยาวที่รุนแรง

จากผลสำรวจพบว่า เกือบครึ่งของเด็กอายุ 0-2 ขวบ มีปฏิสัมพันธ์กับสมาร์ทโฟน และกลุ่มคน Generation Z ใช้เวลาหน้าจอเฉลี่ยมากถึง 9 ชั่วโมงต่อวัน สะท้อนถึงแนวโน้มสถานการณ์ในอนาคต การขยายตัวด้านพฤติกรรมหน้าจอในเด็กตั้งแต่อายุน้อย และจากผลวิจัยของ Active Healthy Kids Global Alliance พบว่าในช่วงระหว่างปี 2555-2560 เด็กและเยาวชนไทยมีพฤติกรรมเนือยนิ่งโดยเฉลี่ยประมาณ 13 ชั่วโมงครึ่งต่อวัน จากนั้นในปี 2561-2563 ระยะเวลาของพฤติกรรมเนือยนิ่งต่อวันกลับเพิ่มสูงขึ้น โดยมีค่าเฉลี่ยสูงเกินกว่า 14 ชั่วโมงต่อวัน และมีแนวโน้มสูงขึ้นในอนาคต

ผลเสียเมื่อเด็กติดจอ เสี่ยงสมาธิสั้น

การปล่อยให้เด็กอยู่กับหน้าจอโทรศัพท์ แท็บเล็ต มากเกินไป อาจก่อให้เกิดอาการ "ติดจอ" โดยเฉพาะในเด็กอายุ 0-6 ปี ที่อยู่ในช่วงวัยกำลังเรียนรู้สิ่งรอบตัว มีความสำคัญต่อพัฒนาการทั้งสมอง ร่างกาย และจิตใจ ดังนั้น หากเด็กสูญเสียโอกาสในการเรียนรู้และพัฒนา จะทำให้ส่งผลกระทบด้านต่างๆ

ด้านสุขภาพ

แน่นอนว่าเด็กในวัยเจริญเติบโต หากไม่ได้ทำกิจกรรมที่ต้องมีการคิด การขยับร่างกาย ย่อมส่งผลเสียต่อการพัฒนาทักษะสมอง กล้ามเนื้อ และสุขภาพโดยตรง

การจ้องจอโทรศัพท์ แท็บเล็ต นานๆ จะทำให้เกิดอาการปวดหัว ปวดตา ปวดต้นคอ ปวดกล้ามเนื้อต่างๆ และปวดท้องโดยไม่ทราบสาเหตุ สายตาสั้น ตาแห้ง จอประสาทตาเสื่อม ในเด็กบางรายอาจเป็นโรคขาดสารอาหารเนื่องจากติดจอจนไม่ยอมทานข้าว หรือเป็นโรคอ้วนจากการนั่งนานๆ โดยไม่ได้ขยับร่างกาย รวมถึงเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดลิ่มเลือดอุดตันหลอดเลือด

ด้านพัฒนาการและอารมณ์

เมื่อเด็กขาดโอกาสในเรียนรู้ในช่วงวัยที่สำคัญ เพราะเนือยนิ่ง ไม่ขยับ จะส่งผลต่อสมองและพัฒนาการด้านต่างๆ ได้ โดยในทางการแพทย์พบว่าเด็กที่เล่นมือถือนานๆ ติดต่อกัน 2 ชั่วโมง ต่อเนื่องกัน 2 ปี มีผลให้ขนาดของสมองบางส่วนเล็กลง มีพัฒนาการช้า กระบวนการคิด-พูดช้า สื่อสารน้อย และเสี่ยงต่ออาการสมาธิสั้นหรือ โรคสมาธิสั้นเทียม

เด็กติดมือถือ เสี่ยงโรคสมาธิสั้น

โรคสมาธิสั้นนั้นไม่ได้เป็นสาเหตุจากการใช้หน้าจอโดยตรง แต่เด็กที่ใช้หน้าจอมากจะมีสมาธิจดจ่อน้อยลง รวมถึงอาจมีพฤติกรรมที่ก้าวร้าว การปล่อยให้เด็กเล่นมือถือ แท็บเล็ต เป็นเวลาหลายชั่วโมงต่อวัน จะเป็นสิ่งกระตุ้นก่อให้เกิดโรคสมาธิสั้นได้ เนื่องจาก

- สายตาจ้องโฟกัสกับความเคลื่อนไหวภาพตลอดเวลา
- จดจ่อกับภาพในจอที่เปลี่ยนผ่านรวดเร็ว จนไม่สนใจสิ่งรอบข้าง
- เกิดปัญหาการใช้สมองส่วนความจำลดลง ทำให้ไม่สามารถให้ความสนใจและเรียนรู้ได้

นอกจากนี้ยังส่งผลด้านอารมณ์ ก่อให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าว โดยเฉพาะในเด็กอายุต่ำกว่า 6 ขวบ มักพบปัญหาด้านการควบคุมอารมณ์ มีการแสดงออกที่รุนแรง โวยวาย ซึ่งเสี่ยงต่อการเป็นโรคซึมเศร้าและวิตกกังวลง่ายกว่าเด็กทั่วไป

ด้านสังคม

ความสัมพันธ์ในครอบครัว คือพื้นฐานสำคัญที่จะช่วยสอนให้เด็กรู้จักการเข้าสังคม ซึ่งหากเด็กไม่เคยได้ทำกิจกรรมหรือมีปฏิสัมพันธ์กับครอบครัว จะส่งผลให้ขาดทักษะด้านนี้ และกลายเป็นคนเก็บตัวอยู่กับมือถือ แท็บเล็ต ซึ่งอาจมีผลต่อการทำงานและการสื่อสารกับผู้คนเมื่อเติบโตคน



ข้อแนะนำ ป้องกันเด็กติดมือถือ เสียงสมาธิสั้น

เริ่มต้นจากการเลี้ยงดูตั้งแต่ยังเล็ก ปรับพฤติกรรมการใช้มือถือ/แท็บเล็ตให้เหมาะสมกับช่วงวัย

 อายุ 0-18 เดือน ไม่แนะนำให้ใช้เลย	 อายุ 2-5 ขวบ ควรใช้ไม่เกินวันละ 1 ชั่วโมง โดยผู้ปกครองควรอยู่ด้วยตลอดเวลาเพื่อให้คำแนะนำ เลือกสื่อสร้างสรรค์ เกมที่ให้เด็กๆ ได้ร่วมเล่นด้วย หรือรายการที่เน้นส่งเสริมพัฒนาการ การศึกษา
 อายุ 18-24 เดือน หลีกเลี่ยงการใช้ หรือ หากจำเป็น ควรเลือกเฉพาะสื่อที่มีประโยชน์	 อายุ 6-17 ปี จำกัดเวลาการใช้ให้เหมาะสม ไม่ควรเกินวันละ 2 ชั่วโมง เริ่มฝึกให้เด็กควบคุม จัดการเวลาเล่นของตนเองทีละน้อย เรียนรู้ทักษะการใช้ชีวิตและผลเสียของการติดจอ
 เด็กอายุต่ำกว่า 2 ขวบ ควรพาทำกิจกรรม เล่นนิทาน ร้องเพลง ชวนเล่นแบบเคลื่อนไหวร่างกายเยอะๆ เพื่อให้เด็กได้พัฒนากล้ามเนื้อทุกมัด	

พ่อแม่ ต้องเป็นตัวอย่างที่ดี ไม่ติดมือถือ มีเวลาให้ลูก ไม่ปล่อยให้เด็กอยู่กับจอลำพัง

กำหนดเวลาเล่นมือถือให้ชัดเจน เหมาะสมตามวัย

หากิจกรรมเสริมทดแทน เช่น เดิน ร้องเพลง ทำอาหาร เล่นกีฬา และควรมีเวลาทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัวเพื่อ**สร้างสัมพันธ์ที่ดี** และใช้การเลี้ยงลูกเชิงบวกไปด้วย

พลีเสีย อาการติดจอ

- สุขภาพแย่ ปวดตา ปวดกล้ามเนื้อ เสี่ยงโรคอ้วน/ขาดสารอาหาร
- ก้าวร้าวรุนแรง ก้าวร้าว เสี่ยงโรคซึมเศร้าและวิตกกังวล
- สมาธิสั้น พัฒนาการช้า เหนื่อยง่าย เสี่ยงโรคสมาธิสั้น

   @sosthailand |  @sosthai |  @sosthailand_official | www.sosthailand.org 

การป้องกันและแก้ไขปัญหาลูกติดมือถือ

พ่อแม่ หรือผู้ปกครอง คือหัวใจสำคัญที่จะช่วยป้องกันปัญหา "เด็กติดจอ" ได้มากที่สุด โดยต้องไม่ละเลยที่จะให้เวลาในการทำกิจกรรมร่วมกับลูก การสร้างสัมพันธ์ที่ดีต่อกันในครอบครัว และเป็นตัวอย่างที่ดีของการไม่ติดมือถือและแท็บเล็ตมากเกินไป เพื่อไม่ให้ลูกจดจำทำตาม

ลูกติดมือถืออย่างไร

1. กำหนดเวลาเล่นมือถือให้ชัดเจน จำกัดเวลาในการใช้งานอย่างเหมาะสมตามวัย เช่น เด็กวัย 6 ปีขึ้นไป อาจให้เล่นวันละ 1 ชั่วโมงหลังทำการบ้านเสร็จแล้ว และในวันเสาร์-อาทิตย์ไม่เกิน 2 ชั่วโมง เป็นต้น
2. ไม่ปล่อยให้ลูกอยู่กับหน้าจอเพียงลำพัง ควรให้คำแนะนำเนื้อหาที่ดูไปด้วยกัน
3. หากิจกรรมเสริมทดแทนให้กับลูก รวมถึงพ่อแม่ควรใช้เวลาทำกิจกรรมกับลูกเยอะๆ เพื่อเป็นการสร้างสัมพันธ์ที่ดี และช่วยกระตุ้นพัฒนาการให้กับลูกอีกด้วย เช่น เล่นดนตรี เต้น ทำงานศิลปะ ทำอาหาร เล่นกีฬา
4. ให้เด็กได้มีเวลาเล่น ที่เป็นอิสระกับเพื่อนๆ ไม่บังคับให้เรียนอย่างเดียวมากเกินไป
5. สร้างสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว ไม่ใช้คำพูดเชิงลบ ใช้การคุยหรือสอนด้วยเหตุผล และชื่นชมเมื่อลูกทำได้ดี และหมั่นทำกิจกรรมสานสัมพันธ์ร่วมกัน

ข้อแนะนำการใช้เวลากับหน้าจอ ตามช่วงวัย ไว้ดังนี้

- เด็กเล็กอายุ 0-18 เดือน ไม่แนะนำให้ใช้อุปกรณ์เหล่านี้เลย
 - เด็กอายุ 18-24 เดือน ควรหลีกเลี่ยงการใช้ หรือหากจำเป็นผู้ปกครองควรเลือกเฉพาะสื่อที่มีประโยชน์เท่านั้น
- เด็กอายุต่ำกว่า 2 ขวบ ผู้ปกครองควรพาทำกิจกรรม เช่น เล่นิทาน ร้องเพลง ขนเล่นแบบเคลื่อนไหว ร่างกายเยอะๆ เพื่อให้เด็กได้พัฒนากล้ามเนื้อทุกมัด
- เด็กอายุ 2-5 ขวบ ควรใช้ไม่เกินวันละ 1 ชั่วโมง โดยผู้ปกครองควรอยู่ด้วยตลอดเวลาเพื่อให้คำแนะนำ และเลือกเป็นสื่อสร้างสรรค์หรือสื่อที่ให้เด็กๆ ได้ร่วมเล่นด้วยเพื่อให้เกิดพัฒนาการความคิดอ่าน ควรเล่นเกมหรือดูรายการที่เน้นส่งเสริมพัฒนาการและการศึกษา
 - เด็กอายุ 6-17 ปี ให้จำกัดเวลาการใช้ให้เหมาะสมโดยไม่ควรเกินวันละ 2 ชั่วโมง
- วัย 6-10 ปี อาจฝึกให้เด็กๆ ควบคุมและจัดการเวลาเล่นของตนเองทีละน้อย ภายใต้การดูแลของผู้ปกครอง
- วัย 11 ปีขึ้นไป ควรเริ่มอธิบายให้เด็กเข้าใจผลกระทบของการอยู่กับหน้าจอมากเกินไป และให้ฝึกควบคุมเวลา เรียนรู้ทักษะการใช้ชีวิตมากขึ้น

ที่มา : ผลวิจัย Active Healthy Kids Global Alliance ช่วงระหว่างปี 2555-2560 , 2561-2563และสถาบันกุมารเวชศาสตร์แห่งสหรัฐอเมริกา (American Academy of Pediatrics)

ผู้เขียน : มูลนิธิเด็กโสสะแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชินูปถัมภ์ (SOS Children is Villages Thailand)

วัน/เดือน/ปี ที่เผยแพร่ : 2565

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ

คำถาม: บทความนี้มีสาระสำคัญเกี่ยวกับเรื่องใดมากที่สุด ?

1. โทรศัพท์มือถือ แتبเล็ต ใช้เพื่อลดภาระเวลาผู้ปกครอง
2. การดูโทรศัพท์มือถือ แتبเล็ต มากๆทำให้เสียสุขภาพ
3. เด็กติดมือถือเสี่ยงโรคมะเร็ง
4. ผลเสีย และข้อแนะนำการป้องกันเด็กติดจอมือถือ/แท็บเล็ต

คำตอบที่: 4. ผลเสียและข้อแนะนำป้องกันเด็กติดจอมือถือ/แท็บเล็ต

กระบวนการอ่าน: การรู้ตำแหน่งข้อสนเทศในบทอ่าน(เข้าถึงและค้นคืน)

สถานการณ์: สาธารณะ

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

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

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

จากบทความเรื่อง “ทำอะไรเมื่อเด็กติดมือถือ เสี่ยงมะเร็ง” ข้อความเหล่านี้เป็น ข้อเท็จจริง หรือ ความคิดเห็น จงเลือก ข้อเท็จจริง หรือความคิดเห็น ในแต่ละบทความ

ข้อ	ข้อความนี้เป็นข้อเท็จจริง หรือความคิดเห็น	ข้อเท็จจริง	ความคิดเห็น
1.	จากผลวิจัย พบว่าในช่วงระหว่างปี 2555-2560 เด็กและเยาวชนไทยมีพฤติกรรมเนือยนิ่งโดยเฉลี่ยประมาณ 13 ชั่วโมงครึ่งต่อวัน		
2.	ควรปรับพฤติกรรมการใช้โทรศัพท์มือถือ/แท็บเล็ตให้เหมาะสมกับวัย		
3.	พ่อแม่ หรือผู้ปกครอง คือหัวใจสำคัญที่จะช่วยป้องกันปัญหา "เด็กติดจอ" ได้มากที่สุด		

4.	สถาบันกุมารเวชศาสตร์แห่งสหรัฐอเมริกา (American Academy of Pediatrics) ได้กำหนดคำแนะนำเกี่ยวกับการใช้น้ำจืดสำหรับเด็กที่เหมาะสม เพื่อการป้องกันตามช่วงวัย		
5.	ไม่ควรปล่อยให้เด็กเล็กเล่นมือถือ แท็บเล็ต เป็นเวลาหลายชั่วโมงต่อวัน เพราะจะเป็นสิ่งกระตุ้นก่อให้เกิดโรคมะเร็งได้		

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 1.ข้อเท็จจริง 2. ความคิดเห็น 3. ความคิดเห็น 4. ข้อเท็จจริง 5. 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 อ่านข้อความด้านล่างและใส่ตัวเลขตามลำดับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในเรื่อง “ทำอะไรเมื่อเด็กติดมือถือ เสี่ยงมะเร็ง”

ข้อ	ข้อความ	ลำดับเหตุการณ์
1.	โรคมะเร็งนั้นไม่ได้เป็นสาเหตุจากการใช้น้ำจืดโดยตรง แต่เด็กที่ใช้น้ำจืดมากจะมีสมาธิจดจ่อน้อยลงรวมถึงอาจมีพฤติกรรมที่ก้าวร้าว	
2.	พ่อแม่ หรือผู้ปกครอง คือหัวใจสำคัญที่จะช่วยป้องกันปัญหา "เด็กติดจอ" ได้มากที่สุด โดยต้องไม่ละเลยที่จะให้เวลาในการทำกิจกรรมร่วมกับลูก	
3.	บางครอบครัวพ่อแม่อาจให้ลูกอยู่กับหน้าจอมือถือ แท็บเล็ต เพื่อลดภาระด้านเวลา เนื่องจากอาจจะไม่มีเวลาดูแลมากนัก	
4.	สร้างสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว ไม่ใช้คำพูดเชิงลบ ใช้การคุยหรือสอนด้วยเหตุผล และชื่นชมเมื่อลูกทำได้ และหมั่นทำกิจกรรมสานสัมพันธ์ร่วมกัน	

5.	ผลวิจัยของ Active Healthy Kids Global Alliance พบว่าในช่วงระหว่างปี 2555-2560 เด็กและเยาวชนไทยมีพฤติกรรมเนือยนิ่งโดยเฉลี่ยประมาณ 13 ชั่วโมงครึ่งต่อวัน จากนั้นในปี 2561-2563 ระยะเวลาของพฤติกรรมเนือยนิ่งต่อวันกลับเพิ่มสูงขึ้น	
----	---	--

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ข้อ1.ตอบ=3, ข้อ2.ตอบ=4, ข้อ3.ตอบ=1, ข้อ4.ตอบ=5, ข้อ5.ตอบ=2

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: สาธารณะ

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเติมคำตอบแบบปิด

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

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด

คำถาม : เพราะเหตุใด การติดโทรศัพท์มือถือหรือแท็บเล็ตถึงเสี่ยงต่อสมาธิสั้น

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ :

โรคสมาธิสั้นนั้นไม่ได้เป็นสาเหตุจากการใช้หน้าจอโดยตรง แต่เด็กที่ใช้หน้าจอมากจะมีสมาธิจดจ่อน้อยลง รวมถึงอาจมีพฤติกรรมที่ก้าวร้าว การปล่อยให้เด็กเล่นเกมมือถือ แท็บเล็ต เป็นเวลาหลายชั่วโมงต่อวัน จะเป็นสิ่งกระตุ้นก่อให้เกิดโรคสมาธิสั้นได้ เนื่องจาก

- สายตาจ้องไฟกับแสงกับความเคลื่อนไหวภาพตลอดเวลา
- จดจ่อกับภาพในจอที่เปลี่ยนผ่านรวดเร็ว จนไม่สนใจสิ่งรอบข้าง
- เกิดปัญหาการใช้สมองส่วนความจำลดลง ทำให้ไม่สามารถให้ความสนใจและเรียนรู้ได้

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: สาธารณะ

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: **เติมคำตอบแบบปลายเปิด**

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

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ

คำถาม : นักเรียนมีวิธีการปฏิบัติตนอย่างไรบ้างที่จะไม่ทำให้ตนเอง “เสี่ยงติดมือถือและเสี่ยงสมาธิสั้น”

จงอธิบายด้วยคำพูดของตนเอง

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ :

- 1.กำหนดเวลาเล่นมือถือให้ชัดเจน จำกัดเวลาในการใช้งานอย่างเหมาะสม
- 2.ไม่ตามใจตนเองหรืออยู่กับหน้าจอเพียงลำพัง ควรฟังคำแนะนำผู้ปกครอง
- 3.พยายามหากิจกรรมเสริมทดแทน เช่นออกกำลังกาย ช่วยพ่อแม่ทำงานบ้าน ใช้เวลาทำกิจกรรมกับผู้ปกครอง เพื่อเป็นการสร้างสัมพันธ์ที่ดี
- 4.แบ่งช่วงเวลาเล่น เวลาทำกิจกรรมต่างๆ และเล่นอิสระกับเพื่อนๆบ้าง
- 5.สร้างสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว พุดจาไพเราะ ทำกิจกรรมสานสัมพันธ์ร่วมกัน อื่นๆ

กระบวนการอ่าน: **การประเมินและสะท้อนความคิดเห็นต่อบทอ่าน**

สถานการณ์: **สาธารณะ**

แหล่งที่มา: **เนื้อเรื่องเดียว**

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: **แบบต่อเนื่อง**

ประเภทของเนื้อเรื่อง: **บอกเล่าอธิบายเหตุผล**

ลักษณะข้อสอบ: **เติมคำตอบอิสระ**

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