

ชื่อเรื่อง

มือถือทำให้สมาธิสั้น อย่าปล่อยลูกติดมือถือ

องค์ประกอบบทความ (บทความ / สถานการณ์ / สารสนเทศ / กระทำ / ป้ายประกาศ / บทละคร)

1. ชื่อเรื่อง “มือถือทำให้สมาธิสั้น อย่าปล่อยลูกติดมือถือ”
2. ที่มา : <https://www.posttoday.com/politic/report/536844>
3. ผู้เขียน / ผู้แต่ง / เจ้าของ เรียบเรียงโดย บริษัทเกร็ด อีสเทอร์น ดรีก จำกัด
4. วัน / เดือน / ปี (เผยแพร่ แต่ง) 27 มิ.ย. 67



คงปฏิเสธไม่ได้ว่ามือถือเป็นอุปกรณ์สำคัญที่กลายเป็นส่วนหนึ่งในตัวช่วยเลี้ยงลูกสมัยนี้ พ่อแม่หลายคนเห็นลูกเล่นมือถือดูมือถือได้ พูดตามในมือถือได้ อาจจะคิดว่ามือถือช่วยให้ลูกเก่ง ฉลาดขึ้น แต่จริงๆ แล้ว มือถือทำให้สมาธิสั้น ได้

สมาธิสั้น (ADHD-Attention Deficit Hyperactivity Disorder) คือ ภาวะผิดปกติทางจิตเวชที่ส่งผลให้มีสมาธิสั้นกว่าปกติ ขาดการควบคุมการเคลื่อนไหว ทำให้มีลักษณะอาการซุกซน วอกแวกง่าย ไม่เคยอยู่นิ่ง เวลาที่พูดด้วยจะไม่ตั้งใจฟัง และเก็บรายละเอียดไม่ค่อยได้ ขาดความรับผิดชอบ พบได้ค่อนข้างบ่อยในเด็กที่มีช่วงอายุระหว่าง 3 – 7 ปี

มาดูกันว่ามือถือมีผลอย่างไรบ้างต่อสมองของลูกน้อย

– มือถือทำให้สมาธิสั้น ส่งผลต่อสมอง

ในเด็กเล็ก โดยเฉพาะช่วงก่อนเข้าเรียน เป็นช่วงที่เด็กมีภาวะสมาธิสั้นติดตัวกันอยู่แล้ว คือไม่อยู่นิ่ง ไม่สามารถอดทนอยู่กับอะไรได้นาน ๆ แต่การเลี้ยงดูมีผลต่อสมาธิของเด็ก จะมีสมาธิดีขึ้นหรือแย่ลง อยู่ที่สิ่งแวดล้อมการเลี้ยงดู เป็นสำคัญ

การให้ลูกเล่นมือถือ แท็บเล็ต หรือดูทีวี ในช่วงก่อน 2 ขวบ เป็นประจำ แสงที่วูบวาบผ่านหน้าจอ คลื่นความถี่จอภาพ จะทำให้สายตาของเด็กต้องโฟกัสความเคลื่อนไหวของภาพตลอดเวลา สามารถทำให้เกิดอาการสมาธิสั้น ทำให้ความสนใจ และความจำลดลง เนื่องจากสมองลดการสื่อสารประสาทไปยังสมองส่วนหน้า ทำให้เด็กไม่สามารถที่จะให้ความสนใจและเรียนรู้ได้ กระตุ้นให้เด็กมี อาการสมาธิสั้นเพิ่มขึ้น



– มือถือส่งผลให้พฤติกรรมก้าวร้าว

พ่อแม่หลายคนหิบบ่นมือถือให้ลูกเล่น โดยที่ไม่ได้คิดอะไร แต่ถ้าให้ลูกใช้มือถือ ดูคลิป เล่นเกม โดยที่ไม่มีการกำกับเวลา อาจทำให้ลูกติดมือถือ แล้วพฤติกรรมเปลี่ยนเป็นเด็กที่หุนหันพลันแล่นเพิ่มขึ้น ก้าวร้าว ความสามารถในการควบคุมตนเองลดลง เช่น การร้องอาละวาดเมื่อห้ามไม่ให้เล่นมือถือ ส่วนหนึ่งเป็นเพราะการไม่มีการควบคุมกันตั้งแต่แรก รวมทั้งเนื้อหาที่อยู่ในมือถือส่วนใหญ่จะรวดเร็ว ทันใจ กด ๆ จิ้ม ๆ ไม่ต้องรอนาน ทำให้ลูกไม่รู้จักการอดทนรอคอย กลายเป็นเด็กหงุดหงิดง่าย ก้าวร้าว

– มือถือทำให้พัฒนาการล่าช้า

เด็กเล็ก ๆ ควรได้ออกไปวิ่งเล่นเพื่อส่งเสริมพัฒนาการร่างกายให้แข็งแรง โดยเฉพาะกล้ามเนื้อใหญ่ที่จำเป็นในการเคลื่อนไหว ถ้าเด็ก ๆ เอาแต่เล่นมือถืออย่างเดียว จะทำให้ไม่ได้เคลื่อนไหวอย่างเต็มที่ พัฒนาการร่างกายไม่สมบูรณ์แข็งแรง มองไม่ได้ตลอดโปร่ง ไม่ได้สูดอากาศนอกบ้าน รวมทั้งส่งผลเสียต่อสายตา การมองเห็นด้วย เด็กหลายคนสายตาสั้นก่อนวัยอันควร หรือมีปัญหาการมองเห็น

รู้หรือไม่!

- พ่อแม่ต้องทำงานนอกบ้าน และมีเวลาให้ลูกเพียงแค่วันละ 4 ชั่วโมง
- พ่อแม่ถึง 60% ให้ลูกเล่นแท็บเล็ต โทรศัพท์มือถือ ตั้งแต่อายุน้อยกว่า 3 ขวบ
- พ่อแม่ 20% ที่ซื้อแท็บเล็ตให้ลูกตั้งแต่อายุ 8 ขวบ
- พ่อแม่ กว่า 50% ให้ลูกเล่นแท็บเล็ตตามลำพัง



คำแนะนำ ให้ลูกใช้มือถืออย่างไรให้เหมาะสม

- ไม่ควรให้เด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี เล่นมือถือ ดูทีวี หรือถ้าสุติวิสัยจริง ๆ อาจจะทำให้ดูให้น้อยที่สุดในเวลาที่จำเป็นจริง ๆ
- พยายามไม่ให้มือถือเลี้ยงลูก เช่น เวลาให้ลูกกินข้าว เพราะทำให้ลูกไม่มีสมาธิในการกิน และใช้เวลากินข้าวนานเกินไป ขาดวินัย และสร้างนิสัยการกินที่ไม่ดี กลายเป็นเด็กกินยาก
- มีการกำกับลูก ว่าเล่นมือถือได้ตอนไหนบ้าง เช่น หลังทำการบ้านเสร็จ ในแต่ละวันเล่นได้กี่นาที กี่ชั่วโมง
- ใช้เวลาอยู่กับลูกเยอะ ๆ ทดแทนการเล่นมือถือ เด็กแค่ต้องการ “เล่น” เท่านั้น ถ้าพ่อแม่ชวนลูกเล่น พาลูกเล่น ลูกจะไม่ติดมือถือแน่นอน
- เป็นตัวอย่างที่ดีให้ลูก เวลาอยู่ต่อหน้าลูก พ่อแม่ก็ไม่ควรจจจอยู่กับมือถือจนเกินพอดี
- ชวนลูกอ่านนิทาน อ่านหนังสือ พาออกไปทำกิจกรรมนอกบ้าน

กำหนดระยะเวลาการดูทีวี เล่นมือถือของลูก

- ช่วงอายุ 0-2 ปี ไม่ควรให้ดูทีวี หรือคู่มือถือเลย
- ช่วงอายุ 3-5 ปี เวลาที่เหมาะสมคือ วันละ 1 ชั่วโมง ให้ดูทีวีรายการทั่วไป ไม่มีเนื้อหารุนแรง หรือ อาจจะให้เล่นมือถือได้บ้าง แต่พ่อแม่ควรดู หรือ เล่น พูดคุย ไปพร้อมกับลูกด้วย
- ช่วงอายุ 6-12 ปี เวลาที่เหมาะสมคือ วันละ 2 ชั่วโมง ให้ดูทีวีรายการทั่วไปที่มีเนื้อหาไม่รุนแรง ให้ใช้มือถือได้เอง รวมทั้งให้เล่นเกมต่าง ๆ ได้ แต่ต้องเลือกเกมที่ไม่มีเนื้อหารุนแรง พ่อแม่อาจจะต้องเป็นเพื่อนเล่นไปกับลูกด้วย

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม การใช้โทรศัพท์มือถือมากเกินไปสามารถส่งผลกระทบต่อพัฒนาการด้านใดของเด็ก?

1. ความสามารถในการแก้ปัญหา
2. สายตาสั้น
3. สมาธิสั้น
4. ความคิดสร้างสรรค์

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 3

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

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

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม จากบทความ เรื่อง มือถือทำให้สมาธิสั้น อย่าปล่อยลูกติดมือถือ

ข้อความเหล่านี้เป็นข้อเท็จจริง หรือความคิดเห็น จงเลือก ข้อเท็จจริง หรือ ความคิดเห็น ในแต่ละข้อความ

ข้อความนี้ข้อใดเป็นข้อเท็จจริงหรือความคิดเห็น	ข้อเท็จจริง	ความคิดเห็น
หากเด็กใช้โทรศัพท์มือถือเป็นเวลานานทุกวัน โดยไม่ได้มีการกำหนดเวลา หรือพักการใช้งาน อาจส่งผลกระทบต่อพัฒนาการ		
หากเด็กใช้โทรศัพท์มือถือเพื่อเล่นเกมหรือดูวิดีโอก่อนนอนทุกคืนเด็กอาจมีการนอนหลับที่ไม่เต็มที่และอาจรู้สึกง่วงในตอนเช้า		
เด็กอาจมีสมาธิลดลงและไม่ได้รับประโยชน์จากการเรียนหากเด็กใช้โทรศัพท์มือถือเกินความจำเป็น		
หากผู้ปกครองกำหนดเวลาให้เด็กใช้โทรศัพท์มือถือได้ไม่เกินวันละ 1 ชั่วโมง แต่เด็กยังคงพยายามขอลงเวลาใช้งานเพิ่มขึ้น ผู้ปกครองควรอธิบายเหตุผลที่ไม่ควรใช้โทรศัพท์มากเกินไป และเสนอกิจกรรมอื่นๆ ให้เด็กทำ		
จากบทความนี้ การยอมให้เด็กเล่นโทรศัพท์มือถือนาน ๆ เป็นการทำให้เด็กอยู่นิ่งขึ้น		

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ข้อเท็จจริง, ข้อเท็จจริง, ความคิดเห็น,ความคิดเห็น,ความคิดเห็น

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

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

คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม อ่านข้อความด้านล่างและใส่ตัวเลขตามลำดับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเรื่อง **มือถือทำให้สมาธิสั้น อย่าปล่อยลูกติดมือถือ**

1. การใช้โทรศัพท์มือถือมากเกินไปสามารถทำให้เด็กมีปัญหาเกี่ยวกับ _____ ในการเรียนและกิจกรรมต่างๆ
2. เมื่อเด็กใช้โทรศัพท์มือถือเป็นเวลานานๆ โดยไม่พัก อาจทำให้เกิดอาการ _____ หรือรู้สึกไม่สามารถจดจ่อกับสิ่งอื่นๆ ได้
3. การที่เด็กติดโทรศัพท์มือถือจะส่งผลกระทบต่อพัฒนาการด้าน _____ เนื่องจากเด็กไม่สามารถเรียนรู้หรือสื่อสารกับผู้อื่นได้อย่างเต็มที่
4. การใช้โทรศัพท์มือถือในเวลากลางคืนก่อนนอนอาจทำให้เด็ก _____ และส่งผลกระทบต่อคุณภาพการนอน
5. การใช้โทรศัพท์มือถือมากเกินไปในช่วงที่เด็กควรใช้เวลาอยู่กับครอบครัวอาจทำให้เกิด _____ ภายในครอบครัว
6. เพื่อป้องกันไม่让孩子ติดโทรศัพท์มือถือ ผู้ปกครองควรกำหนด _____ และควบคุมการใช้โทรศัพท์อย่างเหมาะสม

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบข้อที่ : 1 สมาธิ

คำตอบข้อที่ : 2 สมาธิสั้น

คำตอบข้อที่ : 3 สังคม

คำตอบข้อที่ : 4 นอนไม่หลับ

คำตอบข้อที่ : 5 ความห่างเหิน

คำตอบข้อที่ : 6 เวลา

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

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

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)**คำถาม** วิธีการที่ให้ลูกใช้มือถืออย่างไรให้เหมาะสม

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ :

- ไม่ควรให้เด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี เล่นมือถือ ดูทีวี หรือถ้าสุดิวสัยจริง ๆ อาจจะให้ดูให้น้อยที่สุด ในเวลาที่จำเป็นจริง
 - พยายามไม่ใช้มือถือเลี้ยงลูก เช่น เวลาให้ลูกกินข้าว เพราะทำให้ลูกไม่มีสมาธิในการกิน และใช้เวลากินข้าวนานเกินไป
- ขาดวินัย และสร้างนิสัยการกินที่ไม่ดี กลายเป็นเด็กกินยาก
- มีกติกาให้กับลูก ว่าเล่นมือถือได้ตอนไหนบ้าง เช่น หลังทำการบ้านเสร็จ ในแต่ละวันเล่นได้กี่นาที ก็ชั่วโมง
 - ใช้เวลาอยู่กับลูกเยอะ ๆ ทดแทนการเล่นมือถือ เด็กแค่ต้องการ “เล่น” เท่านั้น ถ้าพ่อแม่ชวนลูกเล่น พาลูกเล่น ลูกจะไม่ติดมือถือแน่นอน
 - เป็นตัวอย่างที่ดีให้ลูก เวลาอยู่ต่อหน้าลูก พ่อแม่ก็ไม่ควรจจจอยู่ก้มมือถือจนเกินพอดี
 - ชวนลูกอ่านนิทาน อ่านหนังสือ พาลูกไปทำกิจกรรมนอกบ้าน

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบตอบเชิงซ้อน

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

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ (อย่างน้อย 1 คำถาม)**คำถาม** นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไรกับการเล่นโทรศัพท์มือถือเป็นเวลานาน

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : การเล่นโทรศัพท์มือถือเป็นเวลานานอาจส่งผลเสียต่อการเรียน สุขภาพ และการมีสมาธิ แต่ก็ยังเห็นว่าโทรศัพท์มือถือมีประโยชน์ในบางแง่มุม เช่น การศึกษาและการเชื่อมต่อกับข้อมูลต่างๆ บางครั้งโทรศัพท์มือถือก็มีประโยชน์ เช่น ช่วยในการหาข้อมูลหรือเรียนออนไลน์ แต่ถ้าเล่นมากเกินไปมันทำให้เราเสียสมาธิและทำให้เราไม่มีเวลาไปทำกิจกรรมอื่นๆ ที่สำคัญ