

เรื่อง ไช้ความลับ จีบก็นาที..ดีต่อสุขภาพ

ที่มา <https://www.facebook.com/photo?fbid=1462876060467491&set=pcb.1462876297134134>



ประจำเดือน กันยายน 2566

บทความสุขภาพ



กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม



สวัสดีค่ะ งานของกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

ไช้ความลับ จีบก็นาที...? ดีต่อสุขภาพ

การนอนหลับ คือ การนอนหลับในช่วงระยะเวลาสั้นๆ เพื่อชดเชยเวลานอนไม่เพียงพอ ช่วงระยะเวลาของการนอนหลับ จะมีผลต่อสุขภาพ ทั้งด้านสมองและร่างกาย การนอนหลับให้ถูกวิธีก็มีส่วนช่วยต่อสุขภาพทั้งกายและใจ ทำให้จิตใจสดชื่นแจ่มใส นอกจากนี้ระบบร่างกายของคุณก็จะมีประสิทธิภาพมากขึ้น

“ใช้เวลาหลับแค่เพียง 10 นาทีเท่านั้น จะสามารถตื่นตัวพร้อมที่จะทำงานต่อไปได้ถึง 3 ชั่วโมง และยังพบว่าประสิทธิภาพการทำงานของระบบร่างกาย 30 นาที - 1 ชั่วโมง นอกจากนี้ประสิทธิภาพของร่างกายคนที่มีผลถึงความต้องการการพักผ่อนระหว่างวัน บางคนไม่จำเป็นต้องนอนหลับพักผ่อนก็เพียงพอหรือต้องการหลับไปนานๆเลยก็มีเช่นกัน”



ข้อดีของการงีบระหว่างวัน

เพื่อให้กิจกรรมในวันถัดมาลื่นไหล และช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน มีความกระตือรือร้น สามารถปรับตัวได้เร็ว จะดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด ลดความเครียดหรือความหงุดหงิด เป็น การผ่อนคลายสมอง เพราะการหลับจะช่วยลดฮอร์โมนที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ ทำให้สมองมีประสิทธิภาพในการจำได้อย่างรวดเร็วเพิ่มขึ้น การงีบหลับที่ดีๆ ทำได้มี ประสิทธิภาพมากกว่า 40% การทำงานที่ใช้ความคิด สมองจะทำงานได้ดี และมีความพร้อมมากขึ้น สุขภาพโดยรวมดีขึ้น เนื่องจากการงีบระหว่างวันจะทำให้ร่างกายปรับสมดุลของฮอร์โมนในช่วงกลางวัน และซ่อมแซมเซลล์ต่างๆ ได้ดีขึ้น

“จากผลวิจัยพบว่าการใช้เวลางีบระหว่างวันเกินกว่า 30 - 45 นาที หรือการงีบช่วง 11.00 น. นอกจากจะไม่ส่งผลดีกับร่างกายแล้ว ยังก่อให้เกิดผลเสียตามมาอย่างเช่นทำให้ช่วงกลางวันนอนไม่หลับ และอาจมี ปัญหาสุขภาพตามมาอีกด้วย”

เวลาที่เหมาะสมที่ควรงีบระหว่างวัน

- ✓ นอนหลับ 10-20 นาที จะช่วยเพิ่มพลังงานและช่วย ความสดชื่น กระปรี้กระเปร่า สมองไม่ฟุ้ง เพราะอยู่ในช่วง nap - rapid eye movement (REM)
- ✓ นอนหลับ 30 นาที เป็นเวลาสั้นๆ เป็นผลดีกับ ร่างกาย เพราะจะยังรู้สึกง่วง นิดๆ เหมือนกับ นอนไม่หลับ และยังดrowsy หรือ ง่วงๆ ซึมๆ ซึ่งการ ง่วงๆ จะหายไปใช้เวลาอีกประมาณ 30 นาที ต่อมา
- ✓ นอนหลับ 60 นาที เป็นช่วงที่ดีต่อความจำ ซึ่ง ดีกว่างีบในช่วง Slow-wave sleep เป็นการหลับลึกที่ช่วยความจำ แต่คนเราสามารถปรับความจำได้
- ✓ นอนหลับ 90 นาที เป็นการนอนที่ครบรอบ กล่าวคือ มีคลื่นไฟฟ้าสมองที่ลึกมากขึ้น สามารถตื่นมาได้อย่างสดชื่น มีความคิดสร้างสรรค์ และไม่ไวต่อเสียงรบกวน ช่วง 30 - 60 นาที

ที่มาของข้อมูล : รศ. นพ. นันทวัฒน์ บุญรอด ผู้อำนวยการสำนักสุขภาพจิต <https://www.thehealth.or.th/?p=341064>

เรียบเรียงโดย : นางสาวณัฐกฤตา เวียนน้ำใจดี นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

ติดต่อ : กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม โทร. 0-2644-1234

คำถามที่ ๑ แบบเลือกตอบ

จากบทความสุขภาพ ไขความลับ จีบกินาที..ดีต่อสุขภาพ เวลาที่เหมาะสมที่ควรจิบระหว่างวัน ที่จะช่วยเพิ่มพลังงานและคืนความสดชื่น กระปรี้กระเปร่า สมองโปร่ง คือเวลาเท่าใด

๑. เวลา ๕ - ๑๐ นาที
๒. เวลา ๑๐ - ๒๐ นาที
๓. เวลา ๒๐ - ๓๐ นาที
๔. เวลา ๓๐ - ๑ ชั่วโมง

เฉลย/แนวคำตอบ

คำตอบที่ : ๒. เวลา ๑๐ - ๒๐ นาที

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท ๑.๑, ม. ๑/๒: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ ๒ แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

จากบทความสุขภาพไขความลับ จีบกี่นาที..ดีต่อสุขภาพ โปรดพิจารณาข้อความด้านล่างต่อไปนี้ว่า
ข้อความใดเป็นข้อความสนับสนุน หรือ ขัดแย้ง

บทความ/รายการ	สนับสนุน	ขัดแย้ง
๑. ลดความเครียด หรือความหงุดหงิด เป็นการผ่อนคลายสมอง		
๒. การจีบระหว่างวันจะทำให้ร่างกายปรับสมดุลฮอร์โมนในร่างกาย และ ซ่อมแซมเซลล์ต่างๆ		
๓. การการจีบระหว่างวัน บางคนไม่จำเป็น บางคนก็ต้องการเพียงเล็กน้อย หรือต้องการหลับไปนานๆ		
๔. นอนหลับ ๓๐ นาที เป็นเวลานอนที่ไม่เป็นผลดีกับร่างกาย เพราะจะยังคง รู้สึกง่วง มึนงง เหมือนกับนอนไม่พอ และยังคงไม่พร้อมที่จะทำงาน		

เฉลย/แนวคำตอบ

คำตอบ : สนับสนุน,ขัดแย้ง,ขัดแย้ง,ขัดแย้ง

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท ๑.๑, ม. ๑/๒: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ ๓ แบบเติมคำตอบแบบปิด

จากบทความสุขภาพไขความลับ จีบกันที่..ดีต่อสุขภาพ การใช้เวลาจีบระหว่างวันเกินกว่า ๓๐ - ๔๕ นาที หรือการจีบช่วง ๑๑.๐๐ น. นอกจากจะไม่ส่งผลดีกับร่างกาย อย่างไร

เฉลย/แนวคำตอบ

คำตอบ : เกิดผลเสียตามมาอย่างเช่นทำให้ช่วงกลางคืนนอนไม่หลับ และอาจมีปัญหาสุขภาพตามมาอีกด้วย

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบแบบปิด

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท ๑.๑, ม. ๑/๒: จีบใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ ๔ แบบเติมคำตอบแบบเปิด

จากบทความสุขภาพไขความลับ จีบกันที่..ดีต่อสุขภาพ การนอนหลับในช่วงระยะเวลาสั้น ๆ เพื่อชดเชย เวลานอนไม่เพียงพอ จะมีผลต่อสุขภาพ ทั้งด้านสมองและร่างกาย

เฉลย/แนวคำตอบ

คำตอบ

๑. ช่วยลดความตึงเครียด

๒. ทำให้จิตใจสดชื่นแจ่มใส

๓. ด้านสมองและร่างกาย สามารถทำให้คุณรู้สึกตื่นตัวได้อย่างรวดเร็ว

กระบวนการอ่าน: การวิเคราะห์

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเติมคำตอบแบบเปิด

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท ๑.๑, ม. ๑/๒: จีบใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ ๕ แบบเติมคำตอบแบบอิสระ

จากบทความสุขภาพไขความลับ จีบกินาที..ดีต่อสุขภาพ อธิบายข้อดีของการจีบระหว่างวัน

เฉลย/แนวคำตอบ

คำตอบ

๑. ก่อให้เกิดการตื่นตัวทั้งด้านสมอง และร่างกายในการทำงาน มีความกระตือรือร้น อารมณ์ร่าเริง รอยต่างๆจะดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด
๒. ลดความเครียดหรือความหงุดหงิด เป็นการผ่อนคลายสมอง เพราะการหลั่งจะช่วยลดฮอร์โมนที่ก่อให้เกิดความเครียดได้
๓. ทำให้สมองมีประสิทธิภาพในการจำได้อย่างรวดเร็วเพิ่มชิ้นการเรียนรู้สิ่งต่างๆ

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบแบบอิสระ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท ๑.๑, ม. ๑/๒: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน