



Eat ● Move ● Sleep
สร้างสมดุลให้สมวัย

Happy Kids



จิตสั่งกาย ดูแลสุขภาพใจ
คือหัวใจสุขภาพกายแข็งแรง

วิ่งเล่น

วิธีบริหารกาย
เพื่อดูแลใจ

กินดี

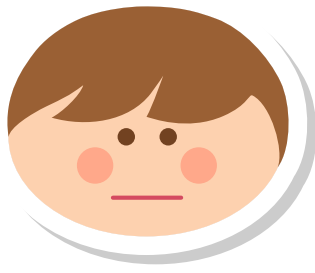
กินดี...
อารมณ์ดี ดี



นอนพอ

นอนมีคุณภาพ
ลดความเสี่ยงซึมเศร้า





Happy Kids

เด็กไทยสุขภาพจิตดี มีความสุข

“สุขภาพจิต หมายถึง สภาพชีวิตที่เป็นสุข มีอารมณ์มั่นคง สามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงมากๆ ได้ มีสมรรถภาพในการทำงาน และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วย ความพอใจ”

ศาสตราจารย์นายแพทย์ฝน แสงสิงแก้ว (บิดาแห่งวงการจิตเวชไทย)

เพราะในสถานการณ์ปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในหลายๆ ด้าน การแข่งขันและความกดดันที่สูงตาม หากเด็กไม่สามารถรับมือกับสถานการณ์ต่างๆ ได้ จะส่งผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพจิตซึ่งผลที่เห็นชัดเจนที่สุดคือ เด็กมีความเครียดไปจนถึงมีอาการซึมเศร้า และในเด็กบางคนก็มีแนวโน้มที่จะมีความเสี่ยงฆ่าตัวตายได้ด้วย

มีรายงานการเสริมสร้างความเข้มแข็งให้ระบบและบริการสนับสนุนทางจิตใจและจิตสังคมสำหรับเด็กและวัยรุ่นในเอเชียตะวันออกเฉียงและแปซิฟิก ฉบับประเทศไทย จัดทำโดย ยูนิเซฟ, กรมสุขภาพจิต, สถาบันวิจัยประชากรและสังคม และสถาบันเบอร์เน็ต ประเทศออสเตรเลีย ระบุว่าวัยรุ่นไทยอายุ 10-19 ปี ประมาณ 1 ใน 7 คน และเด็กไทยอายุ 5-9 ปี ประมาณ 1 ใน 14 คน มีความผิดปกติทางจิตประสาทและอารมณ์ สอดคล้องกับผลการสำรวจภาวะสุขภาพนักเรียนทั่วโลกในส่วนของประเทศไทยเมื่อปี 2564 (2021 Global School - based Student Health Survey) พบว่า 17.6% ของวัยรุ่นอายุ 13-17 ปี มีความคิดที่จะฆ่าตัวตาย ซึ่งการฆ่าตัวตายคือสาเหตุการเสียชีวิตอันดับ 3 ของวัยรุ่นไทย!

พ่อแม่และผู้ปกครองจึงไม่ควรละเลยการดูแลสุขภาพจิตของลูก ควรให้ความสำคัญเป็นอันดับต้นๆ ในการดูแลเด็ก โดยเฉพาะเรื่องพื้นฐานในชีวิตประจำวันที่จะทำให้เด็กมีความสุขและมีสุขภาพจิตที่ดี

ข้อมูลอ้างอิง

<https://www.unicef.org>

<https://www.rama.mahidol.ac.th>

ผู้ผลิต

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสุขภาพ

เนื้อหา-รูปเล่ม

บริษัท กล้าก้าวอินสไปเรชั่น จำกัด


สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ

สนับสนุนโดย สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพ



กินดี...อารมณ์ดี ดี

การกินด้วยอารมณ์ (Emotional Eating) หมายถึง การกินที่เพิ่มขึ้นมากกว่าระดับปกติเมื่ออยู่ในภาวะที่มีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ ทั้งอารมณ์ทางลบหรืออารมณ์ทางบวก ซึ่งอาหารที่กินเข้าไปก็เพื่อเยียวยาอารมณ์มากกว่าความหิวตามปกติของร่างกาย มักจะเป็นอาหารที่มีแคลอรีสูงและอาหารกลุ่มคาร์โบไฮเดรต ซึ่งส่งผลให้เกิดภาวะโรคอ้วนตามมา

ทฤษฎี Psychosomatic (Bruch, 1973) เสนอถึงความเชื่อมโยงระหว่างโรคอ้วนและการกินที่เกิดจากการเรียนรู้ผ่านการจัดการอารมณ์ทางลบ ว่าเป็นการเรียนรู้ที่สะสมมาตั้งแต่วัยเด็ก และมีรายงานจาก Braet และ Van Strein (1997) ว่า เด็กอายุต่ำกว่า 9 ปีที่มีภาวะอ้วนมีความเกี่ยวข้องกับการกินอาหารด้วยอารมณ์ด้วย

จากข้อมูลจะเห็นว่าพ่อแม่และผู้เลี้ยงดูเด็กเป็นต้นแบบของพฤติกรรมการกินของเด็ก และอารมณ์ก็มีผลกับการกิน มาเลือกใช้อารมณ์ให้เป็นประโยชน์ เลือกกินดีเพื่อให้อารมณ์ดีดีและลดโรคกันเถอะค่ะ

ข้อมูลอ้างอิง : <https://www.psy.chula.ac.th>

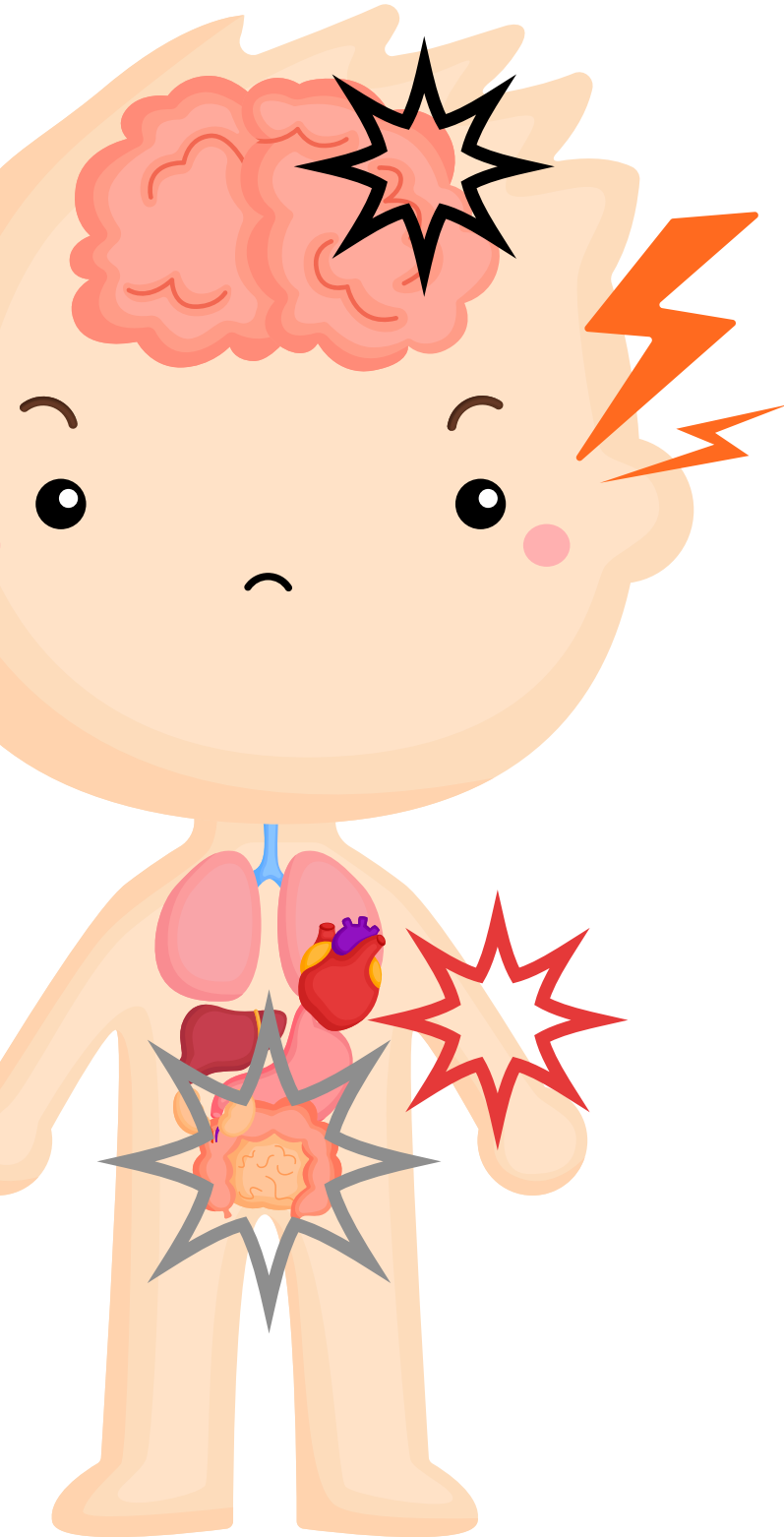
รู้จักสารสื่อประสาท ที่ทำให้มีความสุข

สารสื่อประสาท (Neurotransmitter) มี 4 ชนิด ที่เมื่อหลั่งออกมาแล้วจะทำให้รู้สึก “มีความสุข” คือ

1. โดปามีน (dopamine)
หลังเมื่อได้รับสิ่งที่ต้องการ
2. ออกซิโทซิน (oxytocin)
หลังเมื่อมีความรัก รู้สึกมีความสุข
สบายใจ ปลอดภัยและอบอุ่น
3. เซโรโทนิน (serotonin)
หลังออกมาเมื่อรู้สึกสงบ สบาย
ผ่อนคลาย
4. เอ็นเคอร์ฟิน (endorphine)
หลังเมื่อรู้สึกมีความสุข อารมณ์ดี
และออกมามากตอนที่ออกกำลังกาย

4 เหตุผลที่เรื่องกินสัมพันธ์กับอารมณ์

ทำไมเด็กถึงมีอาการหรือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมซึ่งอาจเกี่ยวเนื่องกับการกิน



1. เพราะสมองขาดอาหารที่ดี

เด็กที่กินแต่อาหารจังก์ฟู้ด อาหารแปรรูปต่างๆ ทำให้สมองไม่ได้รับสารอาหารจำเป็นที่มีส่วนช่วยบำรุงประสาท ซึ่งสัมพันธ์กับอารมณ์

2. เพราะลำไส้ไม่สมดุล

ในระบบทางเดินอาหารมีเซโรโทนิน (Serotonin) เกี่ยวข้องกับความอยากอาหารและระบบการย่อยของกระเพาะอาหารและลำไส้ ถ้าเซโรโทนินไม่เพียงพอทำให้มีความผิดปกติทางอารมณ์และพฤติกรรม สัมพันธ์กับอาการซึมเศร้า เครียด หงุดหงิดง่าย และวิตกกังวล

- อาหารที่มีเซโรโทนินสูง ได้แก่ เนื้อสัตว์ นม ไข่ ถั่วเหลือง อาหารที่มีกรดไขมันโอเมก้า 3
- ลดปริมาณน้ำตาลลง เพราะน้ำตาลเป็นต้นเหตุของความเครียด

3. เพราะร่างกายกำลังอักเสบ

เลี่ยงการกินอาหารแปรรูป อาหารประเภทขัดสี อาหารที่มีความหวาน และอาหารที่มีโอเมก้า 6 มากเกินไป เพื่อช่วยลดการอักเสบในร่างกายลง

(โอเมก้า 6 พบมากในน้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันดอกทานตะวัน น้ำมันข้าวโพด)

4. เพราะน้ำตาลต่ำ

เมื่อระดับน้ำตาลในเลือดลดต่ำลง ร่างกายจะปล่อยฮอร์โมนที่ส่งผลกับความเครียด ได้แก่ คอร์ติซอล (Cortisol) และอะดรีนาลีน (Adrenaline) ออกมา โดยมีชื่อทางเคมีเรียกรวมว่า “นูโรเปปไทด์ วาย” (Neuropeptide Y) ซึ่งทำให้อารมณ์แปรปรวน

เลี่ยงการกินแป้ง น้ำตาลปริมาณมาก และอย่าอดอาหาร เพราะจะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดไม่สมดุล

ข้อมูลอ้างอิง

www.naturalsuperkids.com

www.biomedtechth.com

www.newscientist.com

www.bangkokbiznews.com

<https://dmh.go.th>



กินดี อารมณ์ดี

ถ้าอยากเป็นคนอารมณ์ดี

ควรเลือกกินอาหารประเภทอะไร และเลี่ยงอาหารแบบไหน

กินโปรตีนดี

ช่วยให้อารมณ์คงที่ เพราะโปรตีนประกอบด้วยกรดอะมิโน ซึ่งกลายเป็นสารเคมีในสมองที่ช่วยให้อารมณ์และสมาธิดี

(โปรตีนดีคือ โปรตีนที่ประกอบด้วยกรดอะมิโนจำเป็นครบทุกชนิด เช่น โปรตีนในไข่ขาว น้ามน เนยแข็ง เนื้อสัตว์ต่างๆ และเนื้อปลาต่างๆ)

โลว์ซุการ์

เลี่ยงอาหารรสหวาน เพราะจะทำให้ติดหวานและมีโอกาสเกิด Sugar Blues ภาวะที่ร่างกายรู้สึกโหยน้ำตาล เมื่อไม่ได้กินจะรู้สึกหงุดหงิด



โลว์คาร์บ

ลดอาหารกลุ่มคาร์โบไฮเดรต เพราะทำให้น้ำตาลในเลือดสูงและลดลงอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้อารมณ์เหวี่ยงขึ้นลงง่าย

กินผักและผลไม้ครบทุกสี

เพื่อให้ได้รับสารอาหารครบถ้วน การมีสุขภาพดีส่งผลกับพัฒนาการทางอารมณ์ของเด็ก

ล่ำไส้ดี อารมณ์ดี

กินอาหารที่มีไฟเบอร์โปรไบโอติก และพรีไบโอติก เช่น โยเกิร์ต นมเปรี้ยว กระเทียม ถั่วเหลือง ถั่วแดง ซึ่งช่วยผลิตเซโรโทนินในลำไส้ที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์

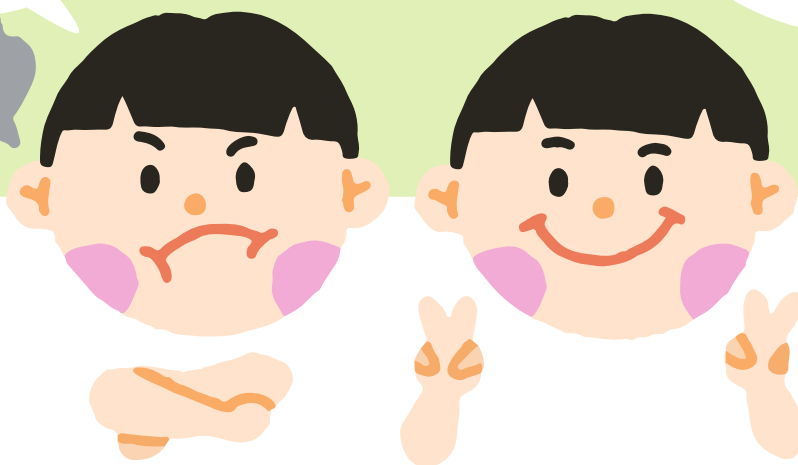
เติมอาหารให้สมอง

สมองประกอบด้วยไขมัน 60% เลือกกินไขมันดี และลดกินไขมันทรานส์ เพื่อให้สมองทำงานสมดุล

ไม่กินคอนกรีต

เอนไซม์ในกระเพาะอาหารจะย่อยได้ดีเมื่อร่างกายไม่เครียด ช่วยลดการเกิดแก๊ซในกระเพาะ

ข้อมูลอ้างอิง
<https://ptaourchildren.org>



7 ผลไม้คลายเครียด

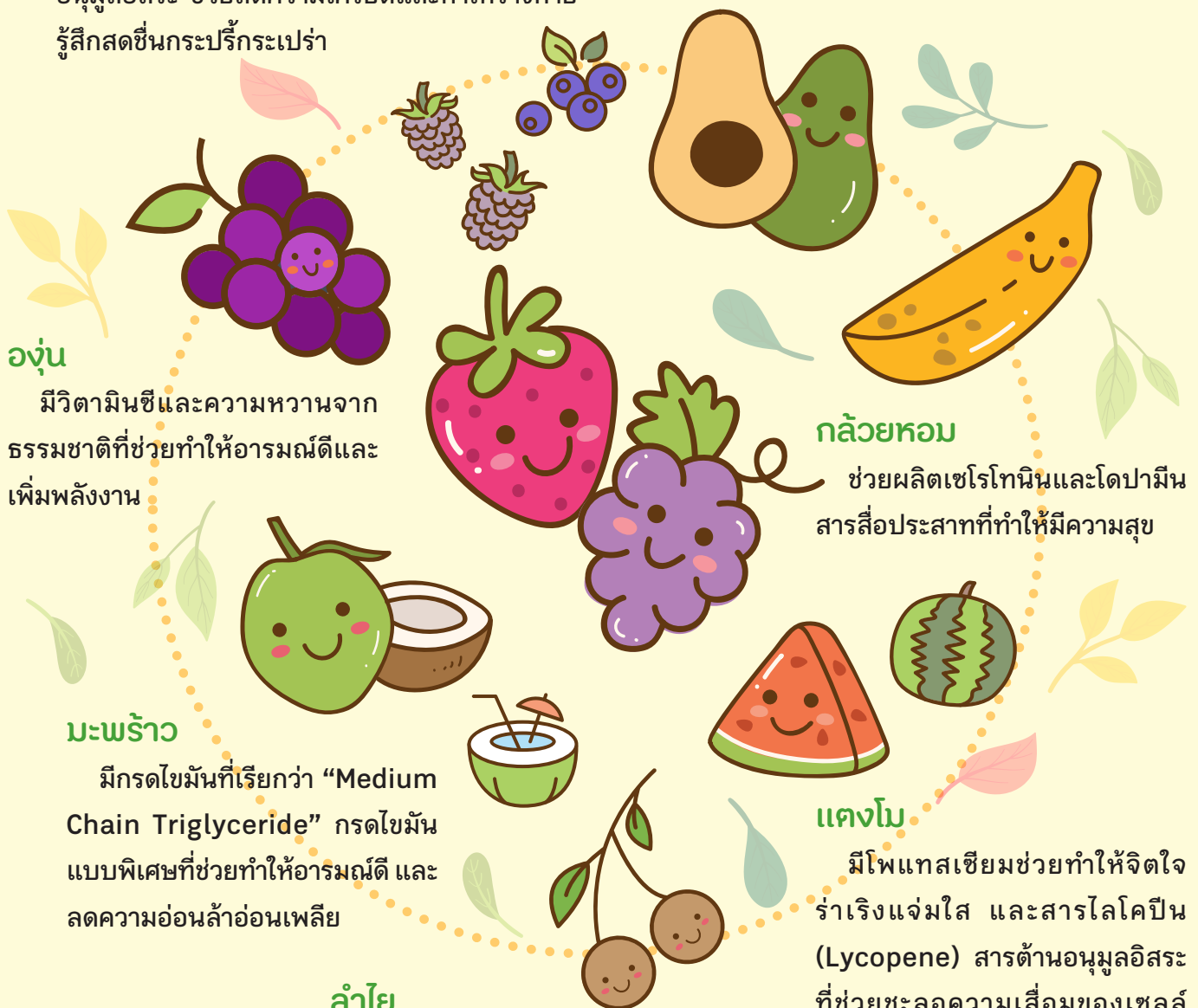
ผลไม้ไม่เพียงแค่ช่วยเรื่องระบบขับถ่าย บำรุงผิวพรรณเท่านั้น แต่สารสำคัญในผลไม้แต่ละชนิดยังมีส่วนช่วยให้อารมณ์ดีได้ด้วย

ผลไม้ตระกูลเบอร์รี

ผลไม้ไทยตระกูลเบอร์รี เช่น มะยม ลูกหม่อน ตะขบ ลูกหว้า มะเกี้ยง และผลไม้ต่างประเทศตระกูลเบอร์รี เช่น สตรอว์เบอร์รี บลูเบอร์รี มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยลดความเครียดและทำให้ร่างกายรู้สึกสดชื่นกระปรี้กระเปร่า

อะโวคาโด

ช่วยเพิ่มโดปามีนและเอ็นดอร์ฟินในร่างกาย ทำให้รู้สึกมีความสุขและผ่อนคลาย



องุ่น

มีวิตามินซีและความหวานจากธรรมชาติที่ช่วยทำให้อารมณ์ดีและเพิ่มพลังงาน

กล้วยหอม

ช่วยผลิตเซโรโทนินและโดปามีน สารสื่อประสาทที่ทำให้มีความสุข

มะพร้าว

มีกรดไขมันที่เรียกว่า “Medium Chain Triglyceride” กรดไขมันแบบพิเศษที่ช่วยทำให้อารมณ์ดี และลดความอ่อนล้าอ่อนเพลีย

แตงโม

มีโพแทสเซียมช่วยทำให้จิตใจร่าเริงแจ่มใส และสารไลโคปีน (Lycopene) สารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์ในร่างกาย

ลำไย

มีสารกาบา (GABA) และกรดแกลลิก (Gallic acid) ช่วยรักษาโรคเกี่ยวกับระบบประสาทและรักษาสมดุลของสมองทำให้สมองผ่อนคลาย ลดความเครียดและวิตกกังวล



MOVE More

ขยับร่างกาย ใจหายกังวล

การมีกิจกรรมทางกายโดยเฉพาะอย่างยิ่งในระดับปานกลางถึงหนัก มีผลดีต่อการลดอาการซึมเศร้า โดยเฉพาะช่วงวัยเด็กตอนกลาง และส่งผลดีต่อการทำให้เด็กมีสุขภาพจิตที่ดี เพราะมีการปล่อยสารเคมีในสมอง ที่ให้ความรู้สึกดี ช่วยบรรเทาอาการซึมเศร้าได้ มาดูกิจกรรมทางกายที่ช่วยให้มีความสุขกันค่ะ

เรื่องของฮอร์โมน เมื่อมีกิจกรรมทางกาย

- สารเอ็นดอร์ฟินและเซโรโทนิน ฮอร์โมนแห่งความสุขหลั่งออกมา
- ลดปริมาณฮอร์โมนคอร์ติซอลลง ให้อยู่ในระดับที่สมดุล (ฮอร์โมนคอร์ติซอลหลั่งออกมาเมื่อมีความเครียด)
- กระตุ้นการหลั่งโดปามีน เพราะหากร่างกายหลั่งโดปามีนน้อยเกินไป ส่งผลให้เป็นซึมเศร้า เหนื่อยล้า นอนไม่หลับ
- เพิ่มการไหลเวียนของเลือดให้ไปเลี้ยงสมอง ช่วยคลายความตึงเครียด

ข้อมูลอ้างอิง : <https://this.deakin.edu.au>



สังเกตลูกเครียด

พ่อแม่สามารถสังเกตได้เวลาที่ลูกเครียดทั้งจากร่างกายและอารมณ์ที่แสดงออกมา เพื่อให้รู้เท่าทันอารมณ์ของลูก และรับมือก่อนที่ความเครียดจะดำเนินไปสู่ภาวะเครียดเรื้อรังหรือเป็นซึมเศร้า ชวนสังเกตอาการของลูกกันค่ะ ถ้ามีอาการเหล่านี้ อาจเป็นสัญญาณว่าลูกอาจมีภาวะเครียดได้

ด้านร่างกาย

- ☐ ปวดหัว หรือปวดเมื่อยตามร่างกาย
- ☐ ปวดท้อง ท้องเสีย มีปัญหาเกี่ยวกับระบบย่อยอาหาร
- ☐ ใจสั่น เหงื่อออก
- ☐ นอนไม่หลับหรือฝันร้าย

ด้านอารมณ์

- ☐ โกรธ หงุดหงิด เหวี่ยงวินง่ายกว่าปกติ
- ☐ ไม่มีสมาธิ กระวนกระวาย วิตกกังวล
- ☐ ซึมหรือเศร้าไม่อยากทำอะไร
- ☐ พฤติกรรมดกดอย
- ☐ มีพฤติกรรมแปลกๆ เช่น กัดเล็บ ค้างผม

ประเมินความฉลาดทางอารมณ์
เด็กอายุ 12-17 ปี เพิ่มเติมได้ที่



แอปพลิเคชัน “HERO” (Health And Educational Reintegrating Operation) แบบประเมินคัดกรองปัญหาสุขภาพจิตของเด็ก เพื่อเป็นแนวทางการเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิตของเด็กและวัยรุ่น ทำให้เกิดการ “เฝ้าระวังคัดกรอง” ช่วยค้นหาเด็กที่มีปัญหาสุขภาพจิตได้เร็วขึ้น

กดเพื่อเข้าใช้งาน



ข้อมูลอ้างอิง

<https://medlineplus.gov>

คลายเครียดก่อนสอบ ด้วยกิจกรรมทางกาย

ช่วงที่เด็กสอบเป็นช่วงที่ต้องการสมาธิและใช้ศักยภาพของสมองอย่างเต็มที่
มีกิจกรรมทางกายแบบไหนดีในช่วงสอบ



จากการศึกษาระดับความเครียดของนักศึกษา
วิศวกรรมไฟฟ้าชาวเยอรมันที่เข้าร่วมโปรแกรมวิ่ง 20
สัปดาห์ เพื่อดูว่ามีระดับความเครียดในวันสอบหรือไม่
เมื่อเทียบกับกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมวิ่ง ผลทดสอบ
พบว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมวิ่งมีระดับความเครียด
ที่สูงกว่าปกติเมื่อเทียบกับกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมวิ่ง
ซึ่งรับมือได้ดีกว่าเมื่อถึงวันสอบ



กิจกรรมทางกาย ช่วยให้สุขภาพจิตดี

- เพิ่ม Self-esteem
- อารมณ์ดี
- มีสมาธิ ลดอาการสมาธิสั้น
- ลดความวิตกกังวล
- นอนหลับง่ายและหลับลึก
- ผลการเรียนดีขึ้น
- มั่นใจในตัวเอง เข้าสังคมได้ดีขึ้น
- ลดการติดเหล้าและบุหรี่เมื่อโตขึ้น
- ลดความเสี่ยงการฆ่าตัวตายเมื่อโตขึ้น

ข้อมูลอ้างอิง

<https://www.massgeneral.org>



ใกล้สอบ กิจกรรมทางกาย แบบไหนดี

ออกกำลังกายเบาๆ
เช่น การเดินเร็ว เดินแอโรบิก

ช่วยให้เลือดลมไหลเวียนได้ดีขึ้น
และมีการเผาผลาญพลังงาน
ซึ่งจะช่วยให้ผ่อนคลายและสงบ
จากความตึงเครียดได้เร็วขึ้น

“กิจกรรมกลุ่ม” กระตุ้นอารมณ์ดี



การมีเพื่อน มีคนคอยช่วยเหลือจะทำให้รู้สึกสบายใจ สนุก
ไม่เครียด เป็นแรงเสริมและการกระตุ้นที่ดี ซึ่งช่วยสร้างแรงจูงใจ
ให้อยากมีกิจกรรมทางกายมากขึ้น

ข้อมูลอ้างอิง

<https://www.webmd.com> <https://this.deakin.edu.au/>



SLEEP Well

นอนมีคุณภาพ ลดเสี่ยงซึมเศร้า

การนอนคิดเป็นระยะเวลา 1 ใน 3 ของวัน ระยะเวลาการนอนหลับที่เหมาะสมของเด็กเฉลี่ยแล้วควรมากกว่า 8 ชั่วโมงต่อวัน ข้อดีของการนอนหลับคือการที่ร่างกายได้พักผ่อน ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ และช่วยปรับสมดุลของสารเคมีต่างๆ ในร่างกาย รวมถึงช่วยลดภาวะความเครียดและซึมเศร้าเมื่อเด็กโตขึ้น มีหลายงานวิจัยที่ช่วยยืนยันว่านอนน้อยเสี่ยงมีปัญหาสุขภาพและเป็นซึมเศร้าได้

นอนแบบไหน ให้สุขภาพดี

นอนมีคุณภาพ

- หลับสนิท ครบวงจรการนอน
- ไม่ตื่นกลางคืน



ตื่นนอนด้วยความสดชื่น
มีพลังพร้อมทำกิจกรรม



นอนไร้คุณภาพ

- ตื่นบ่อย
- หายใจเอื้อง ภาวะหยุดหายใจขณะนอนหลับ
- กรน กัดฟัน
- สะดุ้ง แขนขากระตุก



ตื่นแล้วงัวเงีย ง่วง ซึม
ปวดศีรษะ ไม่มีเรี่ยวแรง
ทำกิจกรรม



นักวิจัยชี้ นอนไม่มีคุณภาพ ปัญหาใหญ่กว่าที่คิด

การนอนหลับ ไม่ได้สะท้อน “การนอนที่มีคุณภาพ” และการนอนที่ไม่มีคุณภาพ
ก็กระทบกับอารมณ์ของลูกในวันต่อไป อาการง่วงเหงาหาวนอนจะทำให้เด็กมีอาการหงุดหงิด งอแงง่าย
และมีพฤติกรรมก้าวร้าว ซึ่งเป็นต้นเหตุของอาการซึมเศร้าในอนาคต

ปัญหาพฤติกรรม

ของเด็กที่นอน
น้อยกว่า 7 ชั่วโมง
**สูงกว่าค่าเฉลี่ย
53%**

และคะแนนรวมด้านความรู้
ความเข้าใจ

ต่ำกว่า
เด็กที่นอน 9-11 ชั่วโมง
โดยเฉลี่ย 7.8%

ข้อมูลงานวิจัยจาก University of Warwick
<https://www.sciencedaily.com>



ข้อมูล <https://sleepeducation.org>

เด็กที่นอนน้อย
มีความเสี่ยงสูง
ที่จะ**วิตกกังวล เป็นซึมเศร้า**
และมี**พฤติกรรมก้าวร้าว**
เมื่อโตเป็นผู้ใหญ่

รายงานจาก Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine ศึกษาเกี่ยวกับเด็กจำนวน 2,076 คน ผลการศึกษาได้มาจากการให้คะแนนของผู้ปกครองในเรื่องการนอนและพฤติกรรมของลูกเมื่อโตเป็นผู้ใหญ่

เด็กที่มีปัญหา
พฤติกรรมในห้องเรียน
และปัญหาเรื่องการตั้งใจเรียน
มาจากเด็กที่**นอนน้อย**
และ**ไม่นอนกลางวัน**
ซึ่งสัมพันธ์กับระยะเวลาการนอน

วารสาร Sleep ตีพิมพ์การศึกษาเรื่องการนอนของเด็กกับปัญหาพฤติกรรมในห้องเรียน โดยศึกษาพฤติกรรมนอนย้อนหลังไปตั้งแต่อายุ 5 เดือน-6 ปี กับเด็กจำนวน 1,492 คน

สำรวจ การนอนหลับ

พ่อแม่และผู้ปกครองจำเป็นต้อง
เข้าใจเรื่องการนอนหลับของเด็กเพราะว่า
ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต ลองทำข้อมูล
การสำรวจเรื่องการนอนของเด็กวัยรุ่น
เพื่อให้เข้าใจสาเหตุ และหาวิธีป้องกัน
ตั้งแต่เนิ่นๆ เพื่อช่วยลดปัญหาการนอน
ของเด็กก่อนที่จะเข้าสู่วัยรุ่น

1. เด็กวัยรุ่นจำเป็นต้องนอนหลับประมาณ
กี่ชั่วโมงต่อวัน

- ก. 7 ชั่วโมง ข. 7 ชั่วโมงครึ่ง
ค. 8 ชั่วโมง ง. 8 ชั่วโมงครึ่ง

2. ในกรณีที่นอนไม่เต็มอิ่มในวันธรรมดา
เด็กๆ สามารถหาเวลานอนหลับชดเชยได้
ในวันเสาร์ อาทิตย์ ทดแทนการนอนไม่พอ
ในวันธรรมดาได้

- ก. ถูก ข. ผิด

3. การดูทีวีบนเตียงจะช่วยให้เด็กผ่อนคลาย
และหลับสบายบนเตียง

- ก. ในทุกช่วงอายุ
ข. เมื่ออายุมากกว่า 10 ขวบ
ค. ในช่วงวัยรุ่น
ง. ไม่สมควรทำ

4. สำหรับเด็กที่ง่วงเหงาหาวนอน การจับ
หลับเป็นการช่วยให้เด็กสดชื่นขึ้นได้

- ก. ถูก ข. ผิด

นอนท่าไหนดี?

ท่านอนมีผลกับการนอนหลับไม่ต่างจากปัจจัยอื่น
มาดูกันว่าท่าไหนช่วยให้การนอนหลับของเด็กดีขึ้น

นอนหงาย

- ✓ ช่วยบรรเทาอาการปวดหลัง คอ ป่าและไหล่
- ✗ ทำให้นอนหลับยากขึ้น เด็กบางคนอาจจะมีอาการผวาเมื่อนอนหงาย
- ✗ ทำให้นอนกรน

นอนตะแคง

- ✓ กระดูกสันหลังอยู่ในท่าที่ถูกต้อง
- ✓ ช่วยบรรเทาอาการปวดหลัง คอ ป่าและไหล่
- ✓ ลดภาวะหยุดหายใจขณะนอนหลับ

นอนในท่าที่ใช้ส่วนท้องแตะพื้น

- ✓ ลดการนอนกรน

- ✗ อาจทำให้เกิดอาการปวดคอและปวดหลัง
- ✗ กระดูกสันหลังรับน้ำหนักมาก
- ✗ เลือดไหลเวียนไม่ดี

5. การทำการบ้านคนเดียว

- ก. ช่วยให้เด็กผ่อนคลายและมีสมาธิ
- ข. เป็นสิ่งที่ไม่สมควรทำ
- ค. จะทำก็ได้หรือไม่ทำก็ได้

7. เด็กวัยร่นชอบนอนดิ๊กเพราะ

- ก. ตามใจตัวเอง
- ข. ซอร์โมน

6. สารคาเฟอีนไม่ดีต่อเด็กและจะทำให้เด็กนอนหลับยาก โดยปกติเด็กทั่วไปมักดื่มเครื่องดื่มคาเฟอีนอย่างน้อยวันละกี่ขวด (สารคาเฟอีนที่อยู่ในน้ำอัดลม)

- ก. 1 ขวด ข. 2 ขวด ค. 3 ขวด

เฉลย

- 1. ง. 2. ข. 3. ง.
- 4. ก. 5. ข. 6. ค.
- 7. ข.

ต้องการทราบคำอธิบายคำตอบ
เพื่อใช้เป็นข้อมูลช่วยลดปัญหา
การนอนที่เกิดขึ้นกับเด็ก

กดที่นี่เพื่อดู
ข้อมูลเพิ่มเติม

