ชื่อ .....นามสกุล .....ชั้น.....เลขที่ .....

ใบงานที่ ๓ การอ่านจับใจความสำคัญ (On hand)

วิชา ทักษะการอ่านฯ ประถมศึกษาปีที่ ๖

๔ อ่านบทความ แล้วจับใจความแต่ละย่อหน้าให้ถูกต้อง ✓ การอ่าน ✓ การคิด

(จับใจความแต่ละย่อหน้าได้ถูกต้อง ได้ข้อละ ๒.๕ คะแนน)



การนอนเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต คนเราใช้เวลา ๑ ใน ๓ ของชีวิตเพื่อการนอน โดยจะง่วงนอน ๒ ช่วงคือ กลางคืน และตอนเที่ยงวัน จึงไม่แปลกใจกับคำว่า หนังท้องตึงหนังตาหย่อน ความต้องการในการนอนของคนเราจะไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับอายุ ทารกต้องการนอนวันละ ๑๖ ชั่วโมง วัยรุ่นต้องการนอนวันละ ๙ ชั่วโมง ผู้ใหญ่ต้องการนอนวันละ ๗-๘ ชั่วโมง แต่คนบางคนก็อาจจะต้องการนอนน้อยเหลือเพียงวันละ ๕ ชั่วโมง

มีการทดลองในหนูพบว่า หากนอนไม่พอหนูจะมีอายุสั้น ภูมิคุ้มกันต่ำลง สำหรับคนหากนอนไม่พอจะมีอาการง่วงและไม่มีสมาธิ ความจำไม่ดี ความสามารถในการคำนวณด้อยลง หากนอนไม่พอสะสมอาจมีอาการเห็นภาพหลอน อารมณ์ขึ้น ๆ ลง ๆ และการนอนไม่พอยังเป็นสาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุอีกด้วย

เราจะทราบว่าตนเองนอนไม่พอได้ โดยดูจากเวลาเรียนหรือเวลาทำงานจะมีอาการง่วงซึมตลอดวัน โกรธง่ายโดยไม่มีเหตุผล หรือหลับภายใน ๕ นาทีหลังจากนอน บางคนอาจจะหลับขณะตื่นโดยที่ไม่รู้ตัว ทั้งหมดนี้เป็นการแสดงว่าเรานอนไม่พอ จึงต้องเพิ่มเวลานอนหรือเพิ่มคุณภาพของการนอน

ร่างกายเราเหมือนเครื่องจักรทำงานตลอดเวลา การนอนเปรียบเสมือนให้เครื่องจักรได้หยุดทำงาน สะสมพลังงานและขับของเสียออก ดังนั้น การนอนจึงจำเป็นสำหรับร่างกาย เพื่อทำให้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี

www.siamhealth.net

ใจความสำคัญ ย่อหน้าที่ ๑ .....

ใจความสำคัญ ย่อหน้าที่ ๒ .....

ใจความสำคัญ ย่อหน้าที่ ๓ .....

ใจความสำคัญ ย่อหน้าที่ ๔ .....



LIVEWORKSHEETS