

ใบงานที่ ๓ การอ่านจับใจความสำคัญ (On hand) วิชา ทักษะการอ่านฯ ประถมศึกษาปีที่ ๒

๔ อ่านบทความ แล้วจับใจความแต่ละย่อหน้าให้ถูกต้อง

(จับใจความแต่ละย่อหน้าได้ถูกต้อง ไร่ละ ๒.๕ คะแนน)



การนอนเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต คนเราใช้เวลา

๑ ใน ๓ ของชีวิตเพื่อการนอน โดยจะช่วงนอน

๒ ช่วงคือ กลางคืน และตอนเที่ยงวัน

จึงไม่แปลกใจกับคำว่า หนึ่งห้องตั้งหนึ่งตาหย่อน

ความต้องการในการนอนของคนเราจะไม่เท่ากัน

ขึ้นอยู่กับอายุ ทารกต้องการนอนวันละ ๑๖ ชั่วโมง

วัยรุ่นต้องการนอนวันละ ๘ ชั่วโมง ผู้ใหญ่ต้องการนอน

วันละ ๗-๘ ชั่วโมง แต่คนบางคนก็อาจจะต้องการนอนน้อยเหลือเพียงวันละ ๕ ชั่วโมง

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

เราจะทราบว่าตนเองนอนไม่พอได้ โดยดูจากเวลาเรียนหรือเวลาทำงานมีอาการง่วงซึมตลอดวัน โกรธง่ายโดยไม่มีเหตุผล หรือหลับภายใน ๕ นาทีหลังจากนอน บางครั้งอาจจะหลับขณะตื่นโดยที่ไม่รู้ตัว ทั้งหมดนี้เป็นการแสดงว่าเรานอนไม่พอ จึงต้องเพิ่มเวลานอนหรือเพิ่มคุณภาพของการนอน

ร่างกายเราเหมือนเครื่องจักรทำงานตลอดเวลา การนอนเปรียบเสมือนให้เครื่องจักรได้หยุดทำงาน สะสมพลังงานและขับของเสียออก ดังนั้น การนอนจึงจำเป็นสำหรับร่างกาย เพื่อทำให้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี

www.siamhealth.net

ใจความสำคัญ
ย่อหน้าที่ ๑

ใจความสำคัญ
ย่อหน้าที่ ๒

ใจความสำคัญ
ย่อหน้าที่ ๓

ใจความสำคัญ
ย่อหน้าที่ ๔

