

ใบงานที่ ๓ เรื่อง การแยกข้อเท็จจริงและข้อคิดเห็น
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง สื่อสารความคิด พินิจเหตุผล
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การแยกข้อเท็จจริงและข้อคิดเห็น
รายวิชา ภาษาไทย รหัสวิชา ท๑๕๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านบทความที่กำหนดให้ แล้ววิเคราะห์ข้อเท็จจริงและข้อคิดเห็นจากเรื่อง
อย่างละ ๒ ข้อความ

ข้อเท็จจริง

๑.

๒.

ข้อคิดเห็น

๑.

๒.



บทความเรื่อง ภาวะซึมเศร้ากับการนอนไม่หลับ

ปัญหาการนอนหลับนั้นเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะซึมเศร้า ดังนั้น การมีกิจวัตรการนอนที่ดี นอกจากจะทำให้นอนหลับได้ดีขึ้นแล้ว ยังสามารถช่วยให้อารมณ์ และอาการของภาวะซึมเศร้าดีขึ้น

ขอแนะนำสำหรับการนอนหลับที่ดีขึ้น สำหรับผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า

๑. คงตารางการนอนหลับให้คงที่ การมีตารางการนอนหลับคงที่นั้นสามารถส่งสัญญาณให้ร่างกายค่อย ๆ ผ่อนคลาย และเตรียมพร้อมสู่การนอนได้ดี จึงแนะนำให้เข้านอน และตื่นนอนในเวลาเดียวกันทุก ๆ วัน

๒. จิบระหว่างวันอย่างระมัดระวัง ปัญหาการนอนหลับที่แย่งลงในเวลากลางคืนทำให้คุณง่วงนอนในเวลากลางวัน และเพิ่มแนวโน้มที่คุณจะมีการงีบระหว่างวัน ถึงแม้เราจะแนะนำให้คุณหลีกเลี่ยงการงีบระหว่างวันก็ตาม แต่ถ้าหากคุณจำเป็นต้องงีบ ข้อมูลการวิจัยพบว่าระยะเวลาที่ดีของการงีบระหว่างวันอยู่ที่ ๑๐-๒๐ นาที การงีบที่นานกว่า ๒๐ นาทีสามารถขัดขวางการเข้านอนในเวลากลางคืนได้มากขึ้น ขณะที่การงีบน้อยกว่า ๑๐ นาทีนั้นไม่นานพอที่จะทำให้คุณได้รับประโยชน์จากการงีบได้

๓. หลีกเลี่ยงแอลกอฮอล์ แม้ว่าการดื่มแอลกอฮอล์อาจทำให้คุณรู้สึกผ่อนคลาย และรู้สึกง่วง แต่แท้จริงแล้วแอลกอฮอล์มีผลเสียต่อการนอนหลับ โดยแอลกอฮอล์ไปรบกวนวงจรการนอนหลับตามปกติ และระยะการนอนหลับลึก

๔. ใช้ชีวิตนอกอาคารให้มากขึ้น การได้รับแสงอาทิตย์ในเวลากลางวันส่งผลต่อการทำงานของนาฬิกาชีวภาพของคุณ เป็นการบ่งบอกร่างกายของคุณว่าเวลาใดควรตื่นตัว และเวลาใดควรผ่อนคลาย ตัวอย่างเช่น การได้รับแสงอาทิตย์อย่างเพียงพอในเวลากลางวันเป็นสัญญาณให้คุณตื่นตัว เมื่อพระอาทิตย์ตกลง ร่างกายของคุณจะเริ่มสร้างสารเมโทลานินที่ทำให้คุณพร้อมสำหรับการนอนหลับ

๕. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ข้อมูลจากงานวิจัยพบว่าการออกกำลังกายไม่ว่าจะออกหนักหรือเบา นั้นส่งผลที่ดีต่อการนอนหลับโดยรวม นอกจากนั้นแล้วการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ก็ช่วยลดอาการซึมเศร้าเช่นกัน อย่างไรก็ตามเราแนะนำให้คุณออกกำลังกายในช่วงครึ่งแรกของวันมากกว่า เนื่องจากหากคุณออกกำลังกายใกล้เวลานอนมากเกินไป อาจไปรบกวนความสามารถในการเริ่มการนอนหลับของคุณได้

มหาวิทยาลัยมหิดล คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก. ขอแนะนำสำหรับการนอนหลับที่ดีขึ้น
สำหรับผู้มีภาวะซึมเศร้า. นิตยสารจีเจ อี-แมกกาซีน, ๗ (๒๔), ๕.