

ชื่อเรื่อง จ้องจอเยอะไป เสี่ยงสมาธิสั้น(เทียม)

**จ้องจอเยอะไป เสี่ยงสมาธิสั้น (เทียม)**

**เทคนิคเลี้ยงดูลูก ให้ห่างไกลจากภาวะสมาธิสั้นเทียม**

**สมาธิสั้น (เทียม) อาการไฮเปอร์เทียม**  
เป็นโรคทางพัฒนาการ เกิดจากการเลี้ยงดูที่ไม่เหมาะสม ส่งผลไปถึงการเรียนรู้ในเรื่องต่างๆ ที่ต้องใช้สมาธิจดจ่อและความอดทนพยายาม,

**เกิดกับเด็ก อายุต่ำกว่า 2 ขวบ**  
ที่มีพฤติกรรมจ้องจอ ใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ทีวี มือถือ แท็บเล็ต ดูลิขสิทธิ์ไอต่างๆ

**ลักษณะพฤติกรรมของเด็กสมาธิสั้น (เทียม)**

- มีปัญหาด้านการควบคุมอารมณ์
- รอคอยไม่เป็น, กระวนกระวาย
- ก้าวร้าว, อารมณ์ร้อน, ฉุนเฉียวง่าย
- ไม่สนใจคนรอบข้าง ไม่พูดคุย ไม่สบตา

**เทคนิคเลี้ยงดูลูกให้ห่างไกลจากภาวะสมาธิสั้นเทียม**

**งดเลี้ยงลูกด้วยอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ งดจ้อง งดใช้สื่อ และ เทคโนโลยี ในเด็กเล็ก ที่มีอายุไม่ถึง 2 ปี**

**สร้างวินัยให้ลูก**  
จัดตารางชีวิตประจำวัน กำหนดเวลา การใช้หน้าจอต่างๆ ให้ชัดเจน

**มีกิจกรรม ให้ลูกทำ อย่างต่อเนื่อง 20-30 นาที โดยไม่ลูกไปไหน**

**งดจ้องก่อนนอน**  
เพื่อให้ลูกได้นอนหลับพักผ่อน อย่างเพียงพอ โดยไม่มีอะไรบกวน

ที่มา <https://www.facebook.com/saraphanpunha>

### คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม ลักษณะของเด็กสมาธิสั้นเทียม คือข้อใด

1. ชอบหัวเราะ
2. มีนิสัยเอื้อเฟื้อ
3. เป็นเด็กอารมณ์ดี
4. มีอารมณ์ร้อน

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 4. มีอารมณ์ร้อน

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

### คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน (อย่างน้อย 1 คำถาม)

จากบทความ **จ้องจอเยอะไป เสี่ยงสมาธิสั้น(เทียม)** ข้อความเหล่านี้ เป็นข้อเท็จจริง หรือความคิดเห็น จงเลือก ข้อเท็จจริง หรือ ความเห็นคิด ในแต่ละข้อความ

ข้อความนี้เป็นข้อเท็จจริง หรือความคิดเห็น	ข้อเท็จจริง	ความคิดเห็น
โรคสมาธิสั้น เป็นโรคทางพันธุกรรม		
เด็กสมาธิสั้น มักจะมีปัญหาด้านการควบคุมอารมณ์		
พ่อแม่อาจกำหนดเวลาในการเล่นโทรศัพท์ เพื่อหลีกเลี่ยงปัญหาเด็กติดจอได้		
เด็กอายุไม่ถึง 2 ปี ควรหลีกเลี่ยงการใช้โทรศัพท์		

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ข้อเท็จจริง ความคิดเห็น ความคิดเห็น ข้อเท็จจริง

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม อ่านข้อความด้านล่างและใส่ตัวเลขตามลำดับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในเรื่อง  
**จ้องจอยะไป เสี่ยงสมาธิสั้น(เทียม)**

ข้อความ	ลำดับเหตุการณ์
สมาธิสั้น (เทียม) อาการไฮเปอร์เทียม เป็นโรคทางพัฒนาการ ที่เกิดขึ้นจากการเลี้ยงดูที่ไม่เหมาะสม	1
สมาธิสั้น (เทียม) เกิดกับเด็กอายุต่ำกว่า 2 ขวบ ที่มีพฤติกรรมการดูจ่อ	2
ควรตรวจก่อนนอน ให้ลูกได้นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ	5
อ่านนิทาน ให้ลูกฟัง 20-30 นาที ทำอย่างต่อเนื่องเป็นประจำ	4
เด็กสมาธิสั้น เทียม มักมีปัญหาด้านการควบคุมอารมณ์ รอไม่เป็น, กระวนกระวาย ก้าวร้าว, อารมณ์ร้อน	3

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 1 2 5 4 3

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

**คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)**

คำถาม ลักษณะพฤติกรรมของเด็กสมาธิสั้น(เทียม) มีลักษณะอย่างไรบ้าง

คำตอบ .....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ลักษณะพฤติกรรมของเด็กสมาธิสั้น (เทียม) ก็คือพวกเค้ามักจะมีปัญหาด้านการควบคุมอารมณ์ รอคอยไม่เป็น, กระวนกระวาย ก้าวร้าว, อารมณ์ร้อน, ฉุนเฉียวง่าย ไม่สนใจคนรอบข้าง ไม่พูดคุยนอกรอบ

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

**คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ (อย่างน้อย 1 คำถาม)**

คำถาม. ผู้ปกครองมีวิธีการลดพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดปัญหาเด็กสมาธิสั้นเทียมอย่างไรบ้าง

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ :

- ควรการงดเลี้ยงลูกด้วยอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ งดจอ งดใช้สื่อและเทคโนโลยี
- ผู้ปกครองต้องพยายามสร้างวินัยให้ลูก จัดตารางชีวิตประจำวัน กำหนดเวลาการใช้หน้าจอต่าง ๆ ให้ชัดเจน
- ผู้ปกครองมีกิจกรรม ให้ลูกทำอย่างต่อเนื่อง 20-30 นาที

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน