

นอนอย่างไรให้
“พอดี” และ “ดีพอ”

ตอนที่ 1 :

“นอนน้อย”

ส่งผลเสียต่อสุขภาพอย่างไร ?



นอนน้อย

ส่งผลให้เกิด

- ✓ อารมณ์เสียง่าย
- ✓ ทำงานช้าลง
- ✓ เสี่ยงป่วยโรคต่างๆ



ข้อมูลจาก : pobpad.com

sleepfoundation.org

ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การส่งเสริมสุขภาพ

นอนอย่างไร?

ส่งผลเสียต่อสุขภาพ



ข้อมูลจาก : pobpad.com

sleepfoundation.org

ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การส่งเสริมสุขภาพ

นอนน้อย

เสี่ยงป่วยโรคอะไรบ้าง ?

✓ หัวใจวาย

✓ ความดันโลหิตสูง

✓ เบาหวาน

✓ มะเร็ง



ข้อมูลจาก : pobpad.com

sleepfoundation.org

ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การส่งเสริมสุขภาพ



นอนอย่างไรให้ “พอดี” และ “ดีพอ”

ตอนที่ 2 : มาเช็คเวลานอนให้เหมาะสมกับอายุ



เด็กทารก

4-11 เดือน

🕒 12-15 ชม./วัน



3-5 ปี

🕒 10-13 ชม./วัน



6-13 ปี

🕒 9-11 ชม./วัน



14-17 ปี

🕒 8-10 ชม./วัน



18-25 ปี

🕒 7-9 ชม./วัน



วัยทำงาน

26 ปีขึ้นไป

🕒 7-9 ชม./วัน



วัยชรา

65 ปี

🕒 7-8 ชม./วัน



สตรีมีครรภ์

🕒 8-9 ชม./วัน

นอนอย่างไรให้ “พอดี” และ “ดีพอ”

ตอนที่ 3 : การนอนหลับที่ดีพอ เพิ่มสุขภาพที่ดีอย่างไร

มีความจำดี

สร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย

ช่วยซ่อมแซม
เสริมสร้าง
สภาพร่างกาย

ช่วยปรับสภาพจิตใจ

นอนอย่างไรให้ “พอดี” และ “ดีพอ”

ตอนที่ 4 : ทำแบบนี้ ไม่มีปัญหานอนน้อยแน่นอน!

นอนตรงเวลา



อาบน้ำอุ่น



ฝึกนอนหลับให้เพียงพอ



ออกกำลังกาย

