

**ការប្តូរពេលវេលាចូលដំណេកសំរាប់ឆ្នាំសិក្សាថ្មីរបស់សិស្ស
Back-to-school Mean Adjusting Kids' "Sleep Clocks"**

ជាមួយគ្នានឹងពេល ដែលត្រូវរៀបចំទិញប្រដាប់ប្រដារនិងសំលៀកបំពាក់សំរាប់កូនចូលរៀន
ឆ្នាំសិក្សាថ្មីនេះ ការផ្លាស់ប្តូរទំលាប់ឲ្យកូនចូលទទួលទានដំណេកម៉ោងថ្មី ក៏ជាការមួយដែល
មាតាបិតាគួរគិតគូរផងដែរ។

នៅក្នុងរដូវក្តៅពេលវ៉ាកង ក្មេងច្រើនចូលទទួលទានដំណេកយប់ជ្រៅ ហើយក្រក្រោកពី
ដំណេក។ អ្នកជំនាញការនៅសាកលវិទ្យាល័យ ហ្គីវីដា ទីក្រុង Gainesville យល់ថា ការផ្លាស់
ប្តូរពេលវេលាចូលដំណេកនេះ អាចជាបញ្ហាមួយ ដែលគួរឲ្យពិបាកដែរ។ វេជ្ជបណ្ឌិត Anne-
Marie Slinger ដែលជាសាស្ត្រាចារ្យខាងពេទ្យកុមារនៅ សាកលវិទ្យាល័យ ហ្គីវីដា មហា
វិទ្យាល័យពេទ្យ (University of Florida, College of Medicine) មានប្រសាសន៍ថា មាតា
បិតា គួរទំលាប់ឲ្យកូនភ្ជាប់ចូលទទួលទានដំណេក ដើម្បីក្រោកឲ្យទាន់ពេលទៅរៀន ឲ្យបាន
យ៉ាងហោចណាស់ មួយអាទិត្យប្តូរពីអាទិត្យមុនថ្ងៃកំណត់ចូលរៀន។

ប្រសិនបើ ក្មេងពុំបានទំលាប់ចូលទទួលទានដំណេកទៅតាមពេលវេលាត្រឹមត្រូវនោះទេ ក្មេង
អាចអត់ដឹងដុយ ហើយអាចមានផលវិបាកដល់ការរៀនសូត្រផងដែរ។

វេជ្ជបណ្ឌិត Slinger មានប្រសាសន៍ទៀតថា ការទទួលទានដំណេកពុំបានឆ្អែត អាចធ្វើឲ្យក្មេង
ពុំអាចផ្តល់អារម្មណ៍ទៅលើការរៀនសូត្រ, ពុំសូវចងចាំ, និងអាចមានចិត្តមួរម៉ៅខុសប្រក្រតិផង។
ប្រសិនបើក្មេងមានបញ្ហាទទួលទានដំណេកយូរទៅ ក្មេងនោះអាចមានការពិបាកយកចិត្តទុក
ដាក់ក្នុងការសិក្សាកម្មវិធីអ្វីមួយ ហើយពុំអាចរៀនចាំមេរៀនថ្មីៗផង។ ប្រសិនបើ វាអស់កម្លាំង
ពេក វាក៏ពុំអាចយកចិត្តទុក ផ្តល់អារម្មណ៍ទៅលើអ្វីមួយបានឡើយ។

ជាទូទៅ ក្មេងត្រូវការទទួលទានដំណេកឲ្យបានយ៉ាងហោចណាស់ 9 ម៉ោង ដោយពុំមាន ការ
រំខានដើម្បីឲ្យគ្នាមានអារម្មណ៍មូលល្អក្នុងការរៀនសូត្រ។

ការរៀបចំពេលវេលា ចូលទទួលទានដំណេកឲ្យបានទៀងទាត់ ជាកត្តាមួយឲ្យក្មេង ភ្ជាប់លើប
ទាន់ពេលវេលា ដើម្បីស្រស់ស្រួបអាហារពេលព្រឹក ដែលជាកត្តាមួយសំខាន់ក្នុងការរៀនសូត្រ
ឆ្លាតវៃផងដែរ។

វេជ្ជបណ្ឌិតដដែលនេះមានប្រសាសន៍ថា ដើម្បីជួយក្មេងៗឱ្យរៀបចំខ្លួន បានល្អក្នុងការចូលរៀន ឆ្នាំសិក្សាថ្មី ជាការមួយសំខាន់ គួរនិយាយពន្យល់ក្មេង ឱ្យយល់អំពីផលប្រយោជន៍និង ទំលាប់ នៃការចូលទទួលទានដំណេកឱ្យបានទៀងទាត់។ មានមធ្យោបាយ ជាច្រើនទៀតដែល មាតា បិតា អាចជួយកូនឱ្យមានទំលាប់ល្អ ដើម្បីត្រឡប់ចូលរៀនវិញបានយ៉ាងស្រួល។

ឧទាហរណ៍, មាតាបិតាអាចជួយធ្វើជាតារាងពេលវេលា ដើម្បីឱ្យកូនរៀបចំចូលទទួលទាន ដំណេក ដូចជាពេលសំរាប់ដុសធ្មេញ, ងូតទឹក, ឬអាចសៀវភៅរឿងផ្សេងៗ ដែលជាកិច្ចការ ជួយឱ្យ កូនរៀបចំពេលវេលាទទួលទានដំណេកស្រួល។

ចំពោះព័ត៌មានបន្ថែម សូមមេត្តាអានរ៉ូបសែររបស់គ្រីស្តានជាតិនៃសហរដ្ឋផ្នែកការទទួលទាន ដំណេក (U.S National Sleep Foundation) ស្តីអំពីក្មេងនិងការទទួលទានដំណេក ដែល មានអាសយដ្ឋាន www.sleepfoundation.org ។

អត្ថបទនេះ ដកស្រង់និងបកប្រែចេញពី Healthfinder ដែលជាកម្មវិធីនៃក្រសួងសុខាភិបាល និង មនុស្សធម៌នៃសហរដ្ឋអាមេរិក (Department of Health and Human Services) ដោយ មណ្ឌលមេត្តាសុខភាព នៃ មណ្ឌលសុខភាពសហគមន៍ក្រុងឡូរ៉ែល។

<http://www.healthfinder.gov/news/newsstory.asp?docid=534293>