



Mahidol University
Institute of
Molecular Biosciences

ตารางการอบรม โครงการสัปดาห์แห่งการตระหนักรู้เรื่องสมอง (Brain Awareness Week 2024)
เรื่อง วัยรุ่นกับการนอนหลับ สุขภาพมีสุขภาพสมองที่ดี
(Adolescents, Sleep, and Brain Health)

วันพฤหัสบดี ที่ 23 พฤษภาคม 2567

ช่วงเช้า (สำหรับครูมัธยม)

08.30–08.45 น.	ลงทะเบียน
08.45–09.00 น.	พิธีเปิดการอบรม
09.00–09.30 น.	รัก ง่วง หิว โกรธ ล้วนมาจากสมอง โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุคนธา งามประมวญ
09.30–10.00 น.	สมองกับการนอนหลับ โดย รองศาสตราจารย์ ดร. สุจิตรา มุกดา
10.00–10.30 น.	การนอนหลับกับสุขภาพกายและใจของวัยรุ่น โดย ศาสตราจารย์ ดร.บัณฑิต เจตน์สว่าง
10.30–10.45 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
10.45–11.30 น.	ทำไมวัยรุ่นถึงชอบนอนดึก ตื่นสาย โดย รองศาสตราจารย์ นพ.ดร. วรสิทธิ์ ศิริพรพาณิชย์
11.30–12.00 น.	สุขอนามัยการนอนของวัยรุ่น โดย รองศาสตราจารย์ ดร.นवलจันทร์ จุฑาภักดิ์กุล

ช่วงบ่าย (สำหรับนักเรียนมัธยม)

12.30–12.45 น.	ลงทะเบียน
12.45–13.00 น.	พิธีเปิดการอบรม
13.00–13.30 น.	รัก ง่วง หิว โกรธ ล้วนมาจากสมอง โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุคนธา งามประมวญ
13.30–14.00 น.	แสงจากจอโทรศัพท์อันตรายกว่าที่เราคิด โดย รองศาสตราจารย์ ดร. สุจิตรา มุกดา
14.00–14.30 น.	การนอนหลับกับสุขภาพกายและใจของวัยรุ่น โดย ศาสตราจารย์ ดร.บัณฑิต เจตน์สว่าง
14.30–14.45 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
14.45–15.30 น.	ทำไมถึงง่วงนอนตอนบ่ายสอง โดย รองศาสตราจารย์ นพ.ดร. วรสิทธิ์ ศิริพรพาณิชย์
15.30–16.00 น.	นอนให้ฉลาดและตื่นให้สดชื่น โดย รองศาสตราจารย์ ดร.นवलจันทร์ จุฑาภักดิ์กุล