

รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ๒๑๑๐๑

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

เรื่อง การดูแลและควบคุมน้ำหนักตนเอง

ให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

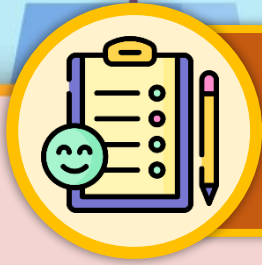
ครูผู้สอน ครูกฤษณา แก้วพิพัฒน์

ครูวนิดา เรืองอยู่



การดูแลและควบคุมน้ำหนักตนเอง
ให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

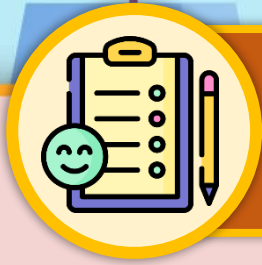




จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านความรู้

๑. นักเรียนสามารถอธิบายวิธีการประเมินการเจริญเติบโต และพัฒนาการทางร่างกายได้อย่างถูกต้อง
๒. นักเรียนสามารถอธิบายวิธีการควบคุมน้ำหนักของตนเอง ให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานได้อย่างถูกต้อง



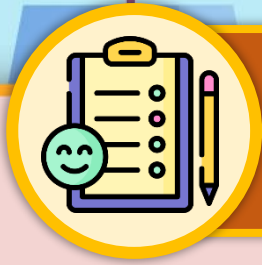
จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านทักษะกระบวนการ

นักเรียนสามารถแสดงวิธีการควบคุมน้ำหนักร่างกายของตนเอง

ให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานได้





จุดประสงค์การเรียนรู้

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการเข้าร่วมกิจกรรม
๒. นักเรียนใฝ่เรียนรู้ในการเข้าร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน

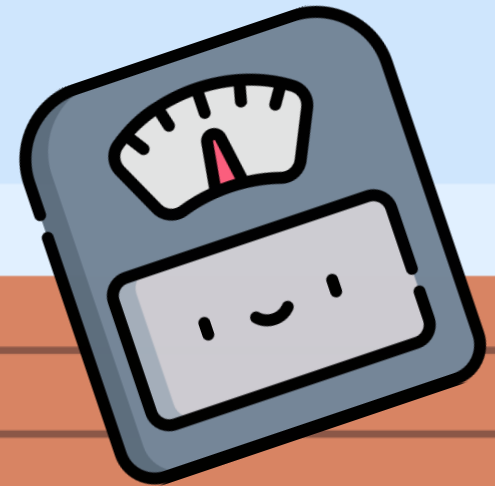
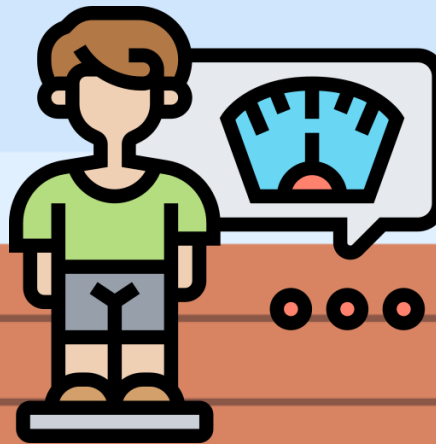




คำถามชวนคิด

นักเรียนคิดว่า การมีน้ำหนักร่างกายที่มากเกินไป
จะมีผลกระทบต่อ การเกิดโรคหรือไม่
เพราะเหตุใด

การดูแลและควบคุมน้ำหนักตนเอง ให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน





ความหมายและคำจำกัดความของน้ำหนักและส่วนสูง



น้ำหนัก
ปกติ

น้ำหนักที่สัมพันธ์กับอายุและส่วนสูง
ผู้ที่มีสุขภาพดีจะมีน้ำหนักใกล้เคียง
กับน้ำหนักปกติตามเกณฑ์มาตรฐาน

ประกอบด้วย

ไขมัน กล้ามเนื้อ อวัยวะต่าง ๆ
โครงกระดูก ของเหลวในร่างกาย

น้ำหนัก
ผิดปกติ

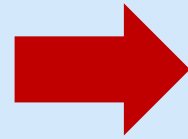
น้ำหนักไม่สัมพันธ์กับอายุ ส่วนสูง
และโครงสร้างของร่างกาย มีผล
ทำให้ร่างกายผิดปกติ = อ้วน/ผอม
เกินไป



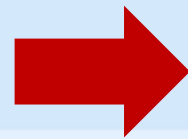
ความหมายและคำจำกัดความของน้ำหนักและส่วนสูง



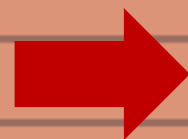
ส่วนสูง



ความยาวของร่างกายตั้งแต่ส่วนบนสุดของศีรษะจนถึงฝ่าเท้า



เป็นเครื่องชี้วัดการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกาย



ส่วนสูงจะเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ และหยุดการเจริญเติบโตเมื่ออยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย





เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย

คือ เกณฑ์ในการเปรียบเทียบ ว่าวัยรุ่นมีการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐานหรือไม่



หากไม่เป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐาน ก็จะประเมินได้ว่าอยู่ในภาวะเสี่ยง หรือมีปัญหาทางสุขภาพหรือไม่



เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย

แบ่งได้เป็น ๒ รูปแบบ



๑. เกณฑ์มาตรฐานที่เป็นข้อมูลตัวเลข



๒. เกณฑ์มาตรฐานที่เป็นกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิง
การเจริญเติบโต



เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย

การวิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเอง
กับเกณฑ์มาตรฐาน

๑. การประเมินส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ
๒. การประเมินน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ
๓. การประเมินน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง



การเจริญเติบโต ร่างกายมีการเจริญเติบโตจากวัยทารกสู่วัยเด็ก วัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่ ซึ่งแต่ละวัยขนาดร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลง ที่แตกต่างกันไปโดยสามารถสังเกตได้จาก

๑. น้ำหนัก



๒. ส่วนสูง



๓. ความยาว
ของลำตัว



๔. ความยาวของช่วงแขน
เมื่อกางเต็มที่



๕. ความยาวของ
เส้นรอบวงศีรษะ



๖. ความยาวของ
เส้นรอบอก



๗. การขึ้นของฟันแท้





ใบความรู้ที่ ๑

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง การดูแลและควบคุมน้ำหนักตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การดูแลและควบคุมน้ำหนักตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

นอกจากนี้ยังสามารถประเมินการภาวะการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางร่างกายด้วยวิธีการประเมินน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงในวงการแพทย์ โดยส่วนใหญ่จะนิยมใช้ค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index)



๒.๓ การดูแลและควบคุมน้ำหนักตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

๑) การลดน้ำหนัก การมีน้ำหนักตัวที่มากเกินไปเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ ได้ การลดน้ำหนักเพื่อให้น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ควรปฏิบัติให้ถูกต้อง ดังนี้

๑.๑) การควบคุมอาหาร เป็นวิธีการที่สำคัญวิธีหนึ่งสำหรับ การลดน้ำหนักซึ่งเป็นการควบคุมอาหารที่รับประทานในแต่ละมื้อให้มีปริมาณเพียงพอแก่ความต้องการของร่างกาย เพื่อให้ได้รับสารอาหารครบถ้วนไม่เกินต่อความต้องการของร่างกาย สามารถปฏิบัติได้ ดังนี้

๑. รับประทานอาหารที่มีปริมาณไขมันต่ำ คือ การจำกัดปริมาณอาหารประเภทเนื้อสัตว์ และผลิตภัณฑ์นม ให้ได้สัดส่วนที่เหมาะสม โดยหลีกเลี่ยงการรับประทานเนื้อสัตว์ที่ติดมัน หรือการรับประทานที่ผ่านกรรมวิธีการทอด แต่รับประทานอาหารที่ใช้การนึ่งหรือต้มแทน

๒. รับประทานอาหารที่ให้พลังงานต่ำ เช่น ผัก และผลไม้ที่ไม่หวานจัด นมพร่องมันเนย เป็นต้น

๓. ลดอาหารประเภทแป้งขัดสี น้ำตาล ไขมัน และไขมันคุณภาพต่ำ เช่น เนย ไขมันปาล์ม ไขมันสัตว์

เป็นต้น

เรื่อง การดูแลและควบคุมน้ำหนักตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน





ใบงาน

เรื่อง การคำนวณการเจริญเติบโต และพัฒนาร่างกาย

ใบงาน เรื่อง การคำนวณการเจริญเติบโตและพัฒนาร่างกาย

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การดูแลและควบคุมน้ำหนักตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง

๑. จงคำนวณค่าการเจริญเติบโตและพัฒนาร่างกายตามโจทย์ที่กำหนดให้
 ๒. ในการทำโจทย์แต่ละข้อจะมีเวลากำหนดให้ข้อละ ๓ นาที
 ๓. เมื่อทำโจทย์ครบทุกข้อเรียบร้อยแล้วให้นักเรียนพล็อตข้อมูลแต่ละข้อลงในกราฟที่ครูกำหนดให้
- ๓.๑ เด็กชายเอมีน้ำหนัก ๖๐ กิโลกรัม มีส่วนสูง ๑๕๕ เซนติเมตร จงหาค่าน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง ว่าอยู่ในเกณฑ์ระดับใด

ตอบ

- ๓.๒ เด็กหญิงบีอายุ ๑๓ ปี มีส่วนสูง ๑๔๕ เซนติเมตร จงหาค่าส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ ว่าอยู่ในเกณฑ์ระดับใด

ตอบ

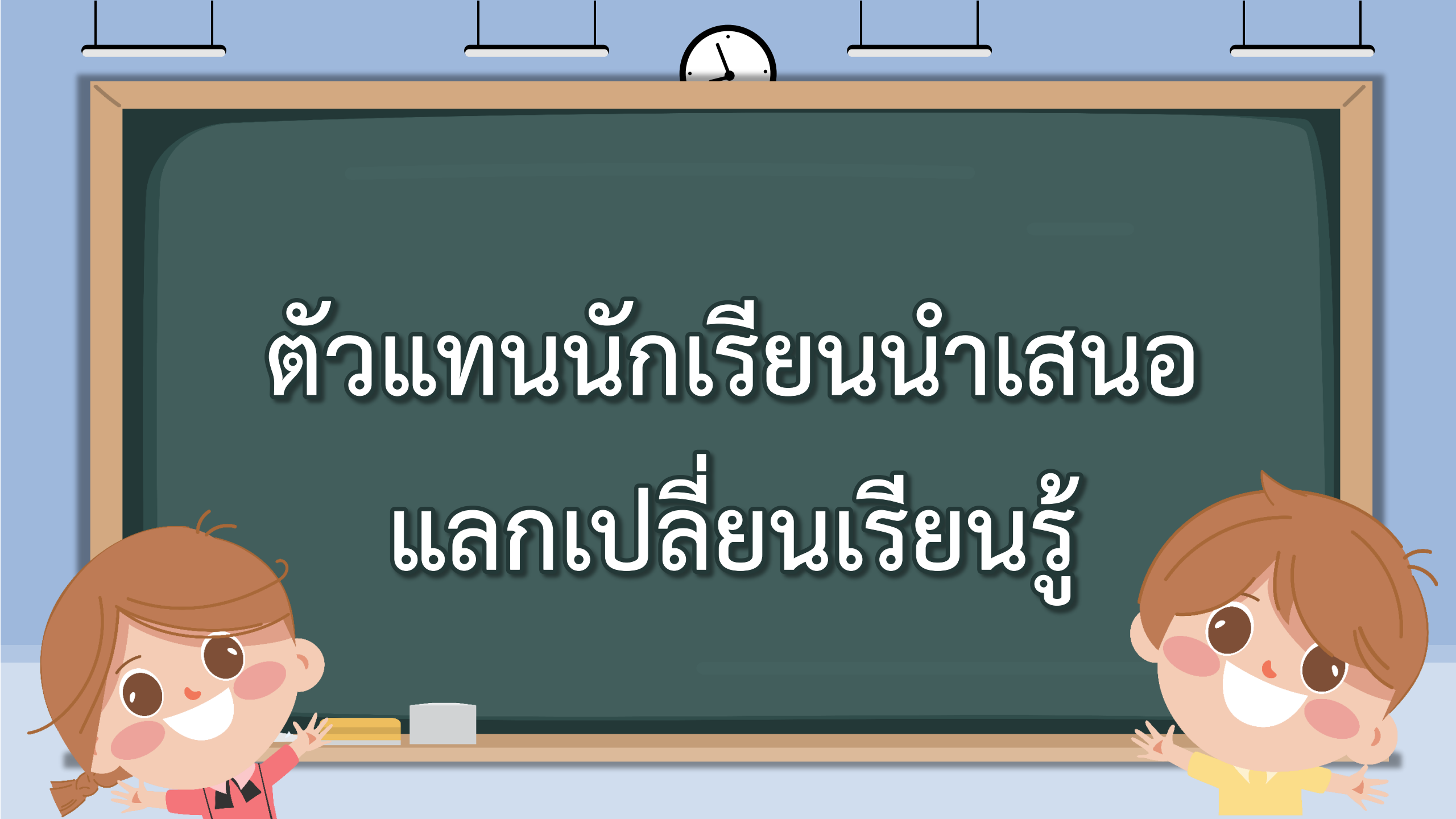
- ๓.๓ นายซีอายุ ๑๕ ปี มีน้ำหนัก ๕๕ กิโลกรัม จงหาค่าน้ำหนักตามเกณฑ์อายุว่าอยู่ในเกณฑ์ระดับใด

ตอบ

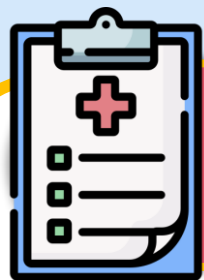
- ๓.๔ นางสาวดีอายุ ๒๑ ปี มีน้ำหนัก ๕๒ กิโลกรัม และมีส่วนสูง ๑๕๕ เซนติเมตร จงหาค่าน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง
ในวงการแพทย์ (BMI)

ตอบ





ตัวแทนนักเรียนนำเสนอ
แลกเปลี่ยนเรียนรู้



การประเมินน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงในวงการแพทย์

- ส่วนใหญ่นิยมใช้ค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index หรือ BMI) เป็นตัวชี้วัดสภาวะร่างกายว่ามีความสมดุลของน้ำหนักต่อส่วนสูง อยู่ในเกณฑ์เหมาะสมหรือไม่
- ใช้ประเมินภาวะอ้วนและผอมในผู้ใหญ่ ช่วงอายุ ๒๐ ปี ขึ้นไป
- มีสูตรคำนวณ ดังนี้

$$\text{ค่าดัชนีมวลกาย (BMI)} = \frac{\text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)}}{\text{ความสูง}^2 \text{ (เมตร)}^2}$$



ตัวอย่างการคำนวณค่า BMI

$$\text{ค่าดัชนีมวลกาย (BMI)} = \frac{\text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)}}{\text{ความสูง}^2 \text{ (เมตร)}^2}$$

นางสาวแก้มย้อย ส่วนสูง 155 เซนติเมตร น้ำหนัก 58 กิโลกรัม
เมื่อคำนวณโดยใช้ค่า BMI พบว่ามีค่า BMI ดังนี้

$$\text{BMI} = \frac{58}{(1.55)^2} = 24.14$$

แสดงว่า นางสาวแก้มย้อย มีน้ำหนักตัวอยู่ในระดับ

น้ำหนักเกิน

เกณฑ์ดัชนีมวลกาย (BMI) ของคนไทย

(Body Mass Index)

ภาวะน้ำหนักตัว

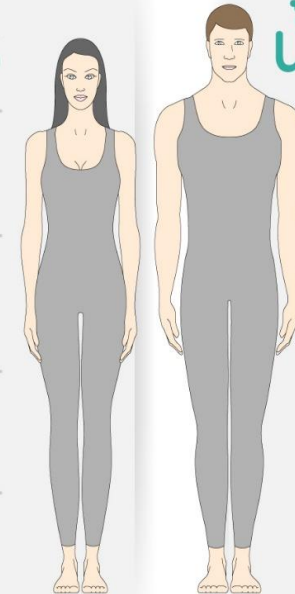
น้อยกว่า 18.5

18.5 - 22.9

23.0 - 24.9

25.0 - 29.9

มากกว่า 30



น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์

สมส่วน

น้ำหนักเกิน

โรคอ้วน

โรคอ้วนอันตราย

1745
BPK HOTLINE



www.bangkokhospital.com
E-mail : info@bpk.co.th



362 ถนนพระรามที่ 2 แขวงบางนาค เขตจอมทอง กทม. 10150



โรงพยาบาล
BPK บางปะกอก 9
BPK 9 INTERNATIONAL HOSPITAL

ใบงาน เรื่อง **ต้องปฏิบัติตนอย่างไรถึงจะสุขภาพดี**
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การดูแลและควบคุมน้ำหนักตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง

๑. จงดูรูปภาพที่ครูกำหนดให้ดังต่อไปนี้ พร้อมกับตอบคำถาม ดังนี้
๒. ให้นักเรียนสรุปออกมาเป็นแผนผังความคิด

๑.



สาเหตุของการมีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานเกิดจากสาเหตุใดได้บ้าง และนักเรียนมีวิธีการดูแลน้ำหนักของตนเองอย่างไรได้บ้าง



ใบงาน

เรื่อง ต้องปฏิบัติตนอย่างไร ถึงจะสุขภาพดี





ตัวแทนนักเรียนนำเสนอ
แลกเปลี่ยนเรียนรู้





คำถามชวนคิด

นักเรียนมีวิธีการดูแลรักษาสุขภาพอย่างไร
ให้มีความแข็งแรง และมีน้ำหนักเหมาะสม
ตามเกณฑ์ได้บ้าง



สรุปบทเรียน



สำรวจและดูแลสุขภาพตัวเอง

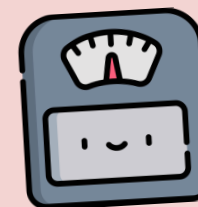


รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย



ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

พักผ่อนให้เพียงพอ



บทเรียนครึ่งต่อไป

เรื่อง แนวทางการพัฒนาตนเอง
ให้เจริญเติบโตสมวัย

ดาวน์โหลดเอกสารได้ที่ www.dltv.ac.th

รายวิชาสุขศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

