

รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ๒๑๑๐๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ วัยรุ่นกับการเจริญเติบโต
ตามเกณฑ์มาตรฐาน

เรื่อง เกณฑ์มาตรฐาน
การเจริญเติบโตของเด็กไทย

ครูผู้สอน ครูกฤษณา แก้วพิพัฒน์



เรื่อง

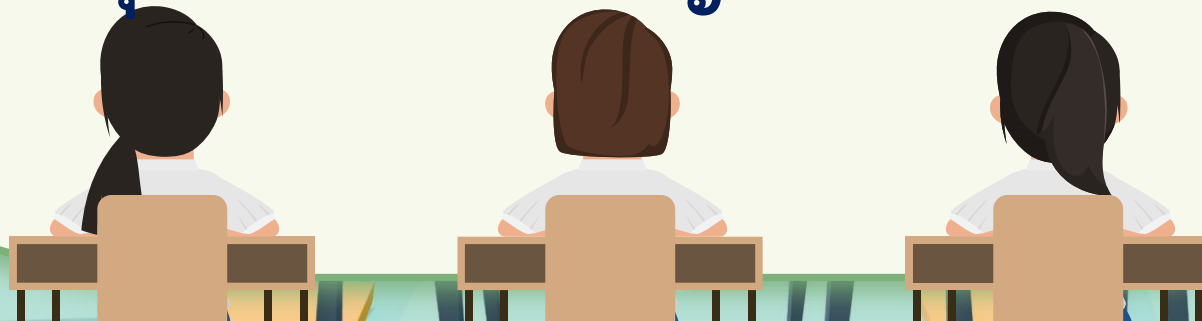
เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโต
ของเด็กไทย





จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. ระบุแนวทางพัฒนาตามภาวะการณ์การเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐานได้
 - วิเคราะห์เปรียบเทียบน้ำหนักส่วนสูงของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐานได้
๓. เห็นคุณค่าของการเจริญเติบโตสมวัย





คำถามชวนคิด

ปัจจัยใดบ้าง

ที่จะส่งผลต่อการเจริญเติบโตของวัยรุ่น





การเจริญเติบโต

การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางร่างกาย
ที่มีความเกี่ยวข้องกับ ขนาด น้ำหนัก ส่วนสูง
กระดูก กล้ามเนื้อ รูปร่าง ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลง
ในเชิงของปริมาณ เช่น ส่วนสูงที่เพิ่มขึ้น เป็นต้น





ปัจจัยที่จะส่งเสริมให้นักเรียน

เป็นวัยรุ่นที่สมบูรณ์แบบมีอะไรบ้าง?

ปัจจัยภายใน
พันธุกรรม (ทางกาย)
พันธุกรรม (สติปัญญา)
พื้นฐานทางอารมณ์/จิตใจ

ปัจจัยภายนอก
ครอบครัว
สังคม
อาหาร
ออกกำลังกาย
อุบัติเหตุ





เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโต

คือ ข้อมูลตัวชี้วัดที่นำมาใช้อ้างอิงเปรียบเทียบข้อมูล
ระหว่างอายุ น้ำหนัก และส่วนสูงเพื่อแสดงให้เห็นถึง
ลักษณะการเจริญเติบโตทางร่างกายของบุคคล
ในแต่ละช่วงวัย





เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย

การวิเคราะห์ภาวะเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเอง กับเกณฑ์มาตรฐาน

๑. การประเมินส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ
๒. การประเมินน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ
๓. การประเมินน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง



แลกเปลี่ยนเรียนรู้



ใบความรู้ เรื่อง “เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย”
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วิจัยกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

๑. เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย

เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโต หมายถึง ข้อมูลตัวชี้วัดที่นำมาใช้อ้างอิง เปรียบเทียบข้อมูลระหว่างอายุน้ำหนักและส่วนสูงหรือความยาวของร่างกาย เพื่อแสดง ให้เห็นถึงลักษณะ และภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของบุคคลในแต่ละช่วงวัย การเจริญเติบโตทางร่างกายของคนเราแม้โดยธรรมชาติจะเป็นไป อย่างต่อเนื่อง จากผลทางพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อมของแต่ละบุคคล อย่างไรก็ตาม การที่เราสามารถ วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตของตนเองได้ โดยการนำเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโต ของร่างกายมาใช้ประกอบย่อมจะส่งผลดี กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข เป็นหน่วยงานจัดทำเกณฑ์มาตรฐานการ เจริญเติบโตโดยทำการสำรวจอายุ น้ำหนักตัวและส่วนสูงของเด็กไทยที่กำลังเจริญเติบโต นำมาวิเคราะห์และหาค่าสูงสุดและค่าต่ำสุดของน้ำหนักตัวและส่วนสูง เพื่อกำหนดเป็น มาตรฐาน ค่าที่ได้จะเพิ่มขึ้นตามอายุจนถึงอายุ ๑๙ ปี ถ้าอายุมากกว่านี้ความสูงจะ ไม่เพิ่มขึ้นอีก การเจริญเติบโตของบุคคลในแต่ละวัย จึงสามารถดูได้จากน้ำหนักตัวและ ส่วนสูงเป็นหลัก (พรสุข หุ่นนิรันดร์, ๒๕๕๒ : ๔๙)

ความหมายและคำจำกัดความของน้ำหนักและส่วนสูง

น้ำหนัก หมายถึง น้ำหนักรวมที่ประกอบไปด้วยส่วนต่าง ๆ ได้แก่ ไขมัน กล้ามเนื้อ อวัยวะต่าง ๆ โครงกระดูก และของเหลวภายในร่างกาย

- น้ำหนักปกติ หมายถึง น้ำหนักของบุคคลที่สัมพันธ์กับอายุ ส่วนสูง และโครงสร้างของร่างกาย ซึ่งผู้ที่มีสุขภาพดีย่อมมีน้ำหนักตัวใกล้เคียงกับน้ำหนักปกติตามเกณฑ์มาตรฐาน

- น้ำหนักผิดปกติ หมายถึง น้ำหนักของบุคคลที่ไม่สัมพันธ์กับอายุ ส่วนสูง และโครงสร้างของร่างกายตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ มีผลทำให้ร่างกายผิดปกติ คือ อ้วนหรือผอมเกินไป และส่งผลกระทบต่อสุขภาพของบุคคลได้

ส่วนสูง หมายถึง ความยาวของร่างกายตั้งแต่ส่วนบนสุดของศีรษะลงมาถึงฝ่าเท้า ส่วนสูงของร่างกายเป็นเครื่องชี้วัดการเจริญเติบโตและการพัฒนาการทางด้านร่างกาย โดยส่วนสูงนั้น จะเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ และหยุดการเจริญเติบโตเมื่ออยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย

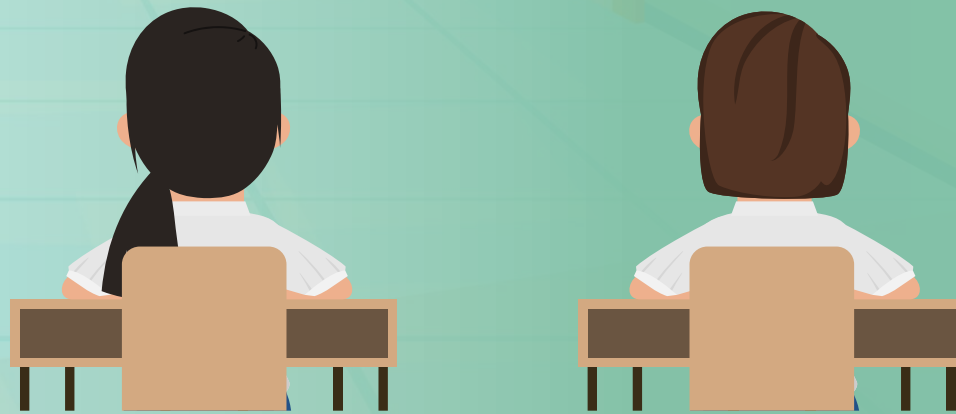
๒ น้ำหนักและส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ

น้ำหนักและส่วนสูงนั้นได้ถูกนำมาใช้เป็นเกณฑ์มาตรฐานในการเปรียบเทียบ เพื่อวิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตของวัยรุ่นว่า มีการเจริญเติบโตหรือมีพัฒนาการตามเกณฑ์มาตรฐาน ที่ควรเป็นหรือไม่ หากไม่เป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐานนั้น ก็จะเป็นได้ว่าอยู่ในภาวะเสี่ยงหรือมีปัญหาทางสุขภาพ โดยจะต้องดำเนินการแก้ไข เพื่อให้มีการเจริญเติบโต และพัฒนาการที่ต่อเนื่องเหมาะสมต่อไป สำหรับเกณฑ์มาตรฐานมีอยู่ ๒ รูปแบบคือ



ใบความรู้ที่ ๑

เรื่อง เกณฑ์มาตรฐาน การเจริญเติบโตของเด็กไทย



ใบงาน เรื่อง “การเจริญเติบโตตามเกณฑ์ของฉันทัน”
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑.

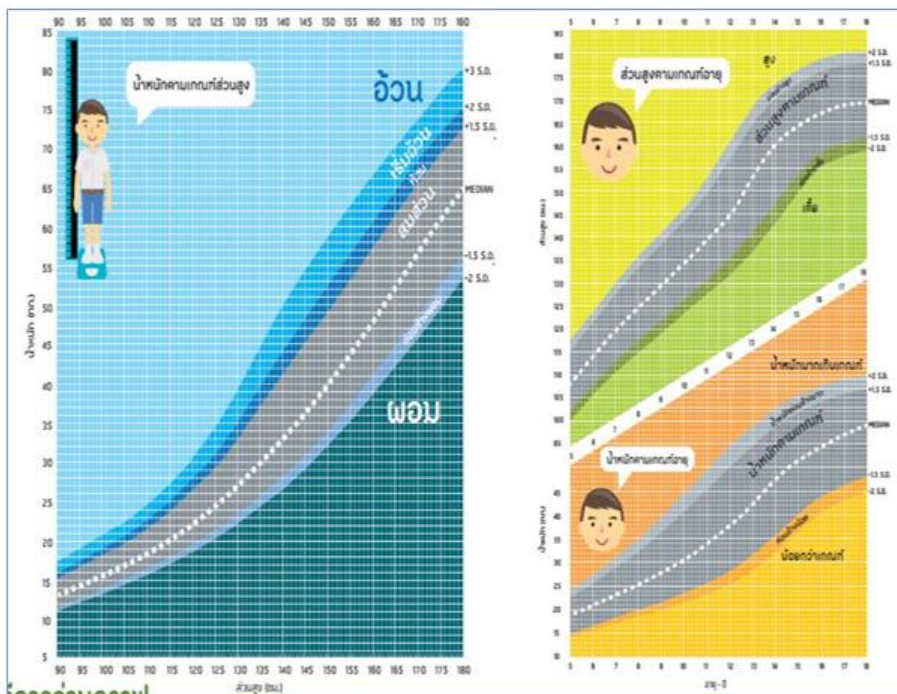
คำชี้แจง ให้นักเรียนกรอกข้อมูล เปรียบเทียบ และวิเคราะห์เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของตนเอง
 ส่วนที่ ๑ ข้อมูลส่วนตัว

เพศ ...ชาย... อายุ ปี ส่วนสูง เซนติเมตร น้ำหนัก กิโลกรัม

ส่วนที่ ๒ เปรียบเทียบ และวิเคราะห์เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของตนเอง

๒.๑) วิเคราะห์น้ำหนักและส่วนสูง กับกราฟอ้างอิงการเจริญเติบโต

นักเรียนชาย



ใบงานที่ ๑

เรื่อง เกณฑ์มาตรฐาน การเจริญเติบโตของเด็กไทย



ตัวอย่าง

ข้อมูลส่วนตัว

เพศ ชาย

อายุ ๑๓ ปี

ส่วนสูง ๑๖๐ ซม.

น้ำหนัก ๖๐ กก.



ใบงานที่ ๑

เรื่อง เกณฑ์มาตรฐาน
การเจริญเติบโตของเด็กไทย



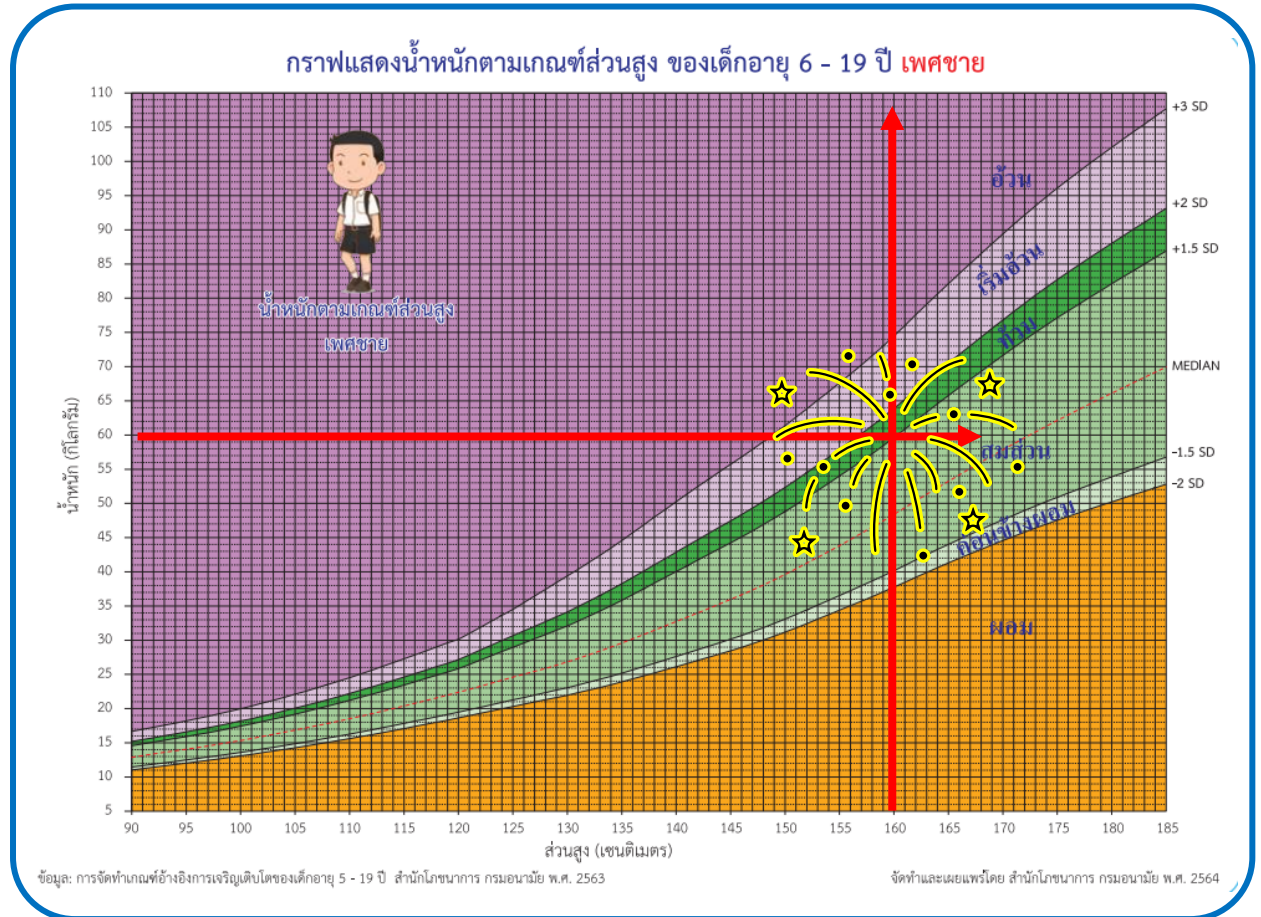
เกณฑ์มาตรฐานที่เป็นกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต

วิธีการอ่านกราฟ



วิธีวัดความอ้วน - ผอม

- ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงของตนเอง แล้วสำรวจโดยใช้กราฟน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง
- ดูส่วนสูงของตนเองตามกราฟ**แนวตั้ง** แล้วไล่ตาม**แนวนอน**ว่าตรงกับน้ำหนักของตนเองที่จุดใด
- อ่านผลตามเกณฑ์ที่จุดตัดนั้น : อ้วน เริ่มอ้วน ท้วม สมส่วน ค่อนข้างผอม ผอม



๒.๑ วิเคราะห์น้ำหนักและส่วนสูง กับกราฟอ้างอิงการเจริญเติบโต และระบุผลการวิเคราะห์การเจริญเติบโต (ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ ปกติตามเกณฑ์และสูงกว่าเกณฑ์)

กราฟอ้างอิงการเจริญเติบโต	ระดับ	แนวทางการพัฒนาตนเอง
๒.๑.๑ ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ		
๒.๑.๒ น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ		
๒.๑.๓ น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง		

๒.๒ วิเคราะห์น้ำหนักและส่วนสูงเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโต (สูงกว่าเกณฑ์, ตามเกณฑ์, ต่ำกว่าเกณฑ์)

กราฟอ้างอิงการเจริญเติบโต	ระดับ	แนวทางการพัฒนาตนเอง
๒.๒.๑ น้ำหนักตามเกณฑ์มาตรฐาน		
๒.๒.๒ ส่วนสูงตามเกณฑ์มาตรฐาน		

ตัวแทนนักเรียนนำเสนอ แลกเปลี่ยนเรียนรู้



สรุปบทเรียน



การเรียนรู้เรื่องเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโต
มีประโยชน์ต่อนักเรียนอย่างไร

ทำให้ทราบถึงการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเอง เพื่อนำไปสู่
การปรับปรุงหรือเสริมสร้างการเจริญเติบโตให้เป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐาน
ซึ่งทำให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพดีและมีการเจริญเติบโตที่สมวัย



บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง การดูแลและควบคุมน้ำหนักตนเอง
ให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน



สิ่งที่ต้องเตรียม

๑. ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง การดูแลและควบคุมน้ำหนักตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
๒. ใบงาน เรื่อง การคำนวณการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางร่างกาย
๓. ใบงาน เรื่อง ต้องปฏิบัติตนอย่างไรถึงจะสุขภาพดี

ดาวน์โหลดเอกสารได้ที่ www.dltv.ac.th

