

ใบงาน เรื่อง “การเจริญเติบโตตามเกณฑ์ของฉันทัน”

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑.

คำชี้แจง ให้นักเรียนกรอกข้อมูล เปรียบเทียบ และวิเคราะห์เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของตนเอง

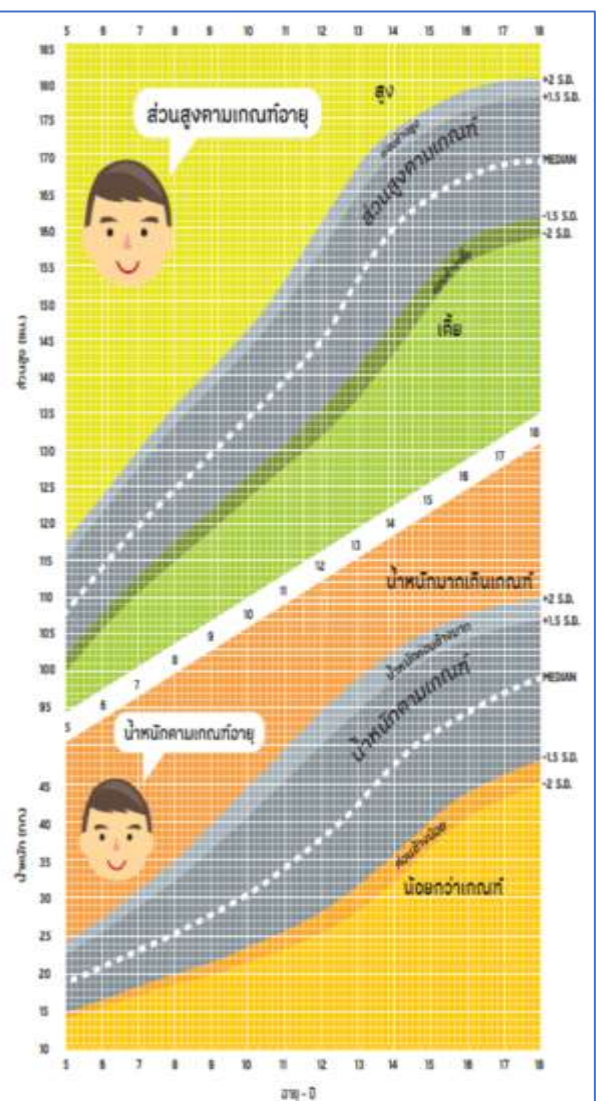
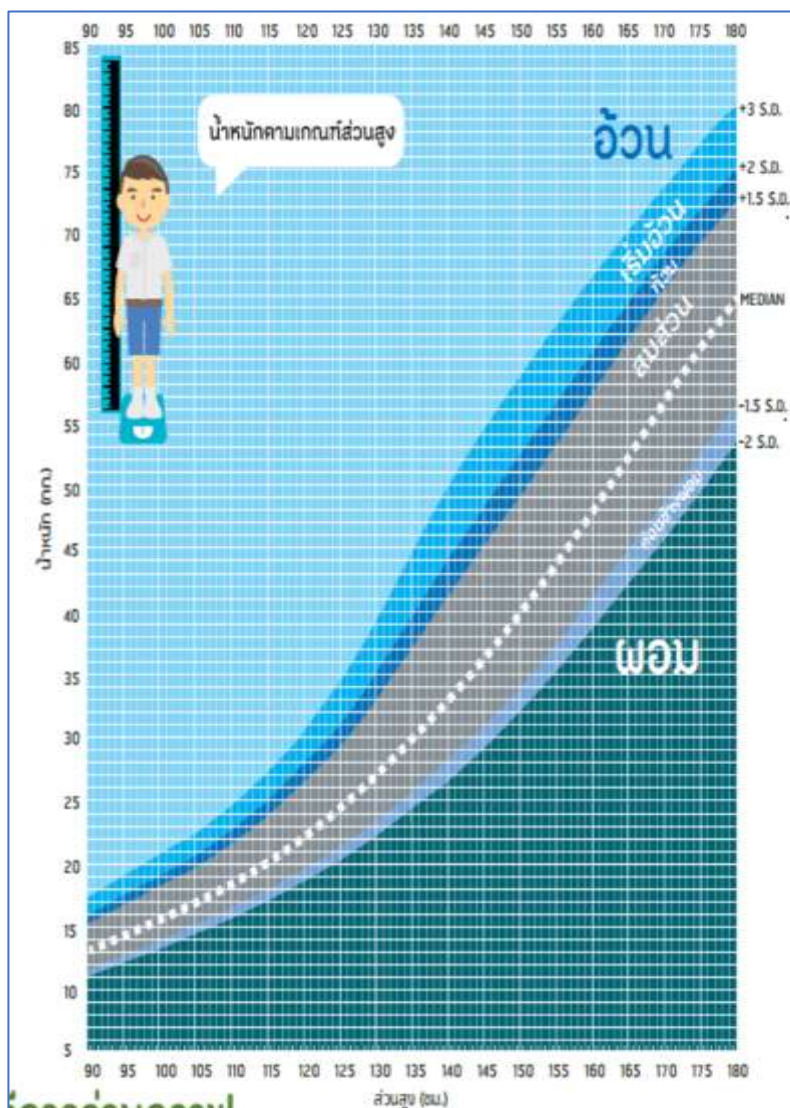
ส่วนที่ ๑ ข้อมูลส่วนตัว

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

ส่วนที่ ๒ เปรียบเทียบ และวิเคราะห์เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของตนเอง

๒.๑) วิเคราะห์น้ำหนักและส่วนสูง กับกราฟอ้างอิงการเจริญเติบโต

นักเรียนชาย



๒.๒) วิเคราะห์น้ำหนักและ
ส่วนสูงเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน
การเจริญเติบโต

อายุ		เพศชาย		เพศหญิง	
ปี	เดือน	น้ำหนัก (กก.)	ส่วนสูง (ซม.)	น้ำหนัก (กก.)	ส่วนสูง (ซม.)
7	0	18.3-28.8	112.8-127.4	17.7-28.7	112.4-126.8
8	0	20.0-32.2	117.4-133.2	19.3-32.5	117.0-132.4
9	0	1.5-36.6	121.8-138.3	21.2-37.4	121.9-139.1
10	0	23.6-40.8	126.2-143.4	23.4-42.1	127.1-146.1
11	0	25.6-45.2	130.5-149.4	26.1-46.5	132.9-152.6
12	0	28.1-50.0	135.1-156.9	29.4-50.2	138.8-156.9
13	0	31.6-51.6	140.9-164.4	33.0-53.1	143.5-160.2
14	0	35.6-58.7	147.3-170.0	36.3-55.2	147.0-162.3
15	0	40.1-61.9	153.5-173.2	38.6-56.5	148.4-163.5
16	0	43.8-64.2	158.3-175.9	40.1-57.2	149.1-164.0
17	0	46.3-65.8	160.4-177.2	40.8-57.6	149.5-164.2
18	0	48.1-66.9	161.4-177.5	41.3-57.7	149.8-164.2
19	0	48.9-67.4	161.7-177.6	41.7-57.8	149.8-164.2

๒.๑) วิเคราะห์น้ำหนักและส่วนสูง กับกราฟอ้างอิงการเจริญเติบโตและระบุผลการวิเคราะห์การ
เจริญเติบโต (ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ ปกติตามเกณฑ์ และสูงกว่าเกณฑ์)

กราฟอ้างอิงการเจริญเติบโต	ระดับ	แนวทางการพัฒนาตนเอง
๒.๑.๑) ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ		
๒.๑.๒) น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ		
๒.๑.๓) น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง		

๒.๒) วิเคราะห์น้ำหนักและส่วนสูงเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโต (สูงกว่าเกณฑ์, ตามเกณฑ์,
ต่ำกว่าเกณฑ์)

เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโต	ระดับ	แนวทางการพัฒนาตนเอง
๒.๒.๑) น้ำหนักตามเกณฑ์มาตรฐาน		
๒.๒.๒) ส่วนสูงตามเกณฑ์มาตรฐาน		

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

ปัจจัยภายนอก
ครอบครัว
สังคม
อาหาร
ออกกำลังกาย
อุบัติเหตุ

ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....

ใบงาน เรื่อง “การเจริญเติบโตตามเกณฑ์ของฉันทัน”

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑.

คำชี้แจง ให้นักเรียนกรอกข้อมูล เปรียบเทียบ และวิเคราะห์เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของตนเอง

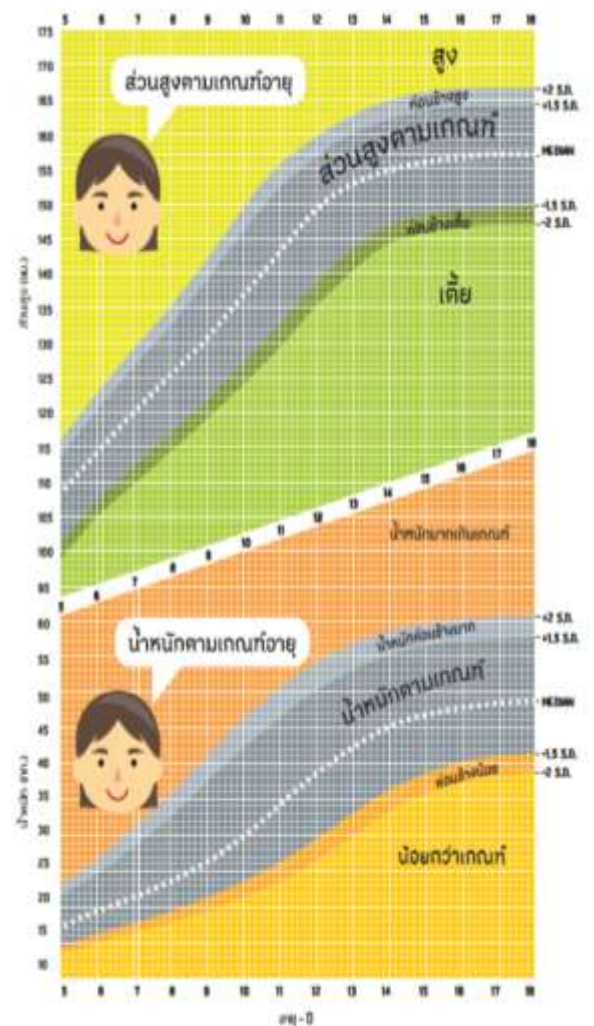
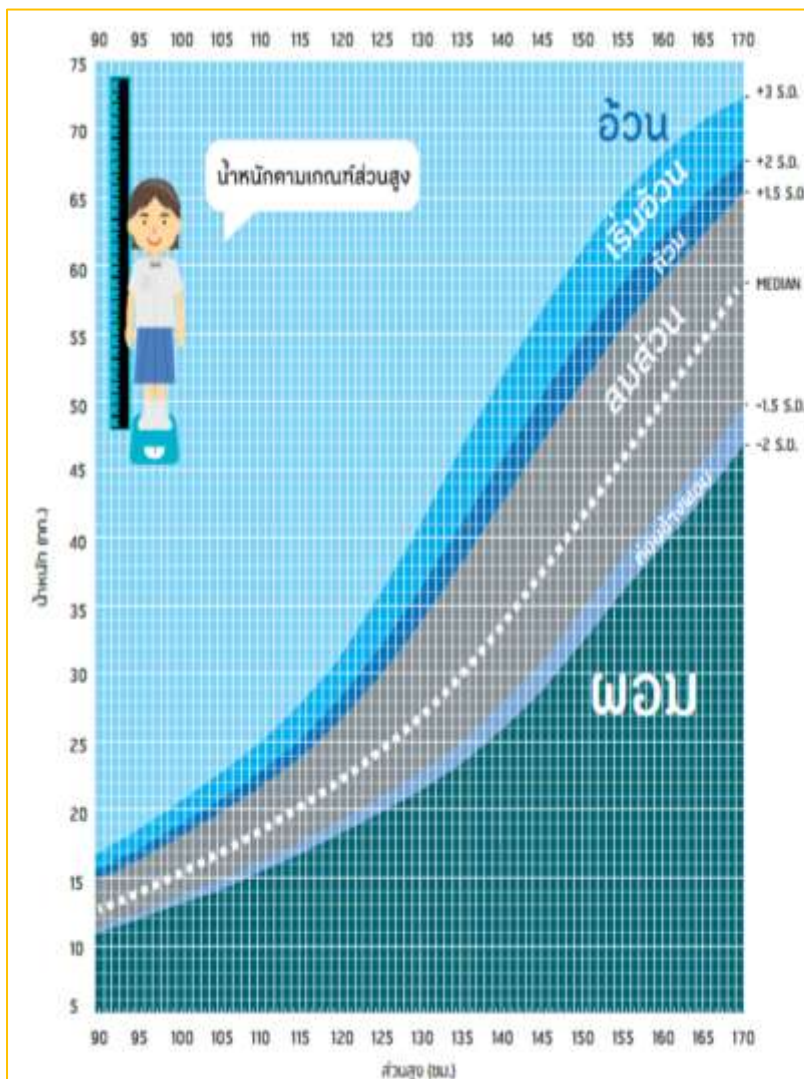
ส่วนที่ ๑ ข้อมูลส่วนตัว

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

ส่วนที่ ๒ เปรียบเทียบ และวิเคราะห์เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของตนเอง

๒.๑) วิเคราะห์น้ำหนักและส่วนสูง กับกราฟอ้างอิงการเจริญเติบโต

นักเรียนหญิง



๒.๒) วิเคราะห์น้ำหนักและ
ส่วนสูงเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน
การเจริญเติบโต

อายุ		เพศชาย		เพศหญิง	
ปี	เดือน	น้ำหนัก (กก.)	ส่วนสูง (ซม.)	น้ำหนัก (กก.)	ส่วนสูง (ซม.)
7	0	18.3-28.8	112.8-127.4	17.7-28.7	112.4-126.8
8	0	20.0-32.2	117.4-133.2	19.3-32.5	117.0-132.4
9	0	1.5-36.6	121.8-138.3	21.2-37.4	121.9-139.1
10	0	23.6-40.8	126.2-143.4	23.4-42.1	127.1-146.1
11	0	25.6-45.2	130.5-149.4	26.1-46.5	132.9-152.6
12	0	28.1-50.0	135.1-156.9	29.4-50.2	138.8-156.9
13	0	31.6-51.6	140.9-164.4	33.0-53.1	143.5-160.2
14	0	35.6-58.7	147.3-170.0	36.3-55.2	147.0-162.3
15	0	40.1-61.9	153.5-173.2	38.6-56.5	148.4-163.5
16	0	43.8-64.2	158.3-175.9	40.1-57.2	149.1-164.0
17	0	46.3-65.8	160.4-177.2	40.8-57.6	149.5-164.2
18	0	48.1-66.9	161.4-177.5	41.3-57.7	149.8-164.2
19	0	48.9-67.4	161.7-177.6	41.7-57.8	149.8-164.2

๒.๑) วิเคราะห์น้ำหนักและส่วนสูง กับกราฟอ้างอิงการเจริญเติบโตและระบุผลการวิเคราะห์การ
เจริญเติบโต (ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ ปกติตามเกณฑ์ และสูงกว่าเกณฑ์)

กราฟอ้างอิงการเจริญเติบโต	ระดับ	แนวทางการพัฒนาตนเอง
๒.๑.๑) ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ		
๒.๑.๒) น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ		
๒.๑.๓) น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง		

๒.๒) วิเคราะห์น้ำหนักและส่วนสูงเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโต (สูงกว่าเกณฑ์, ตามเกณฑ์,
ต่ำกว่าเกณฑ์)

เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโต	ระดับ	แนวทางการพัฒนาตนเอง
๒.๒.๑) น้ำหนักตามเกณฑ์มาตรฐาน		
๒.๒.๒) ส่วนสูงตามเกณฑ์มาตรฐาน		

ปัจจัยภายใน	ปัจจัยภายนอก
พันธุกรรม (ทางกาย)	ครอบครัว
พันธุกรรม (สติปัญญา)	สังคม
พื้นฐานทางอารมณ์/จิตใจ	อาหาร
	ออกกำลังกาย
	อุบัติเหตุ

ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....