

รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ๒๑๑๐๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ วัยรุ่นกับการเจริญเติบโต
ตามเกณฑ์มาตรฐาน

เรื่อง การดูแลและควบคุมน้ำหนักตนเอง
ให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

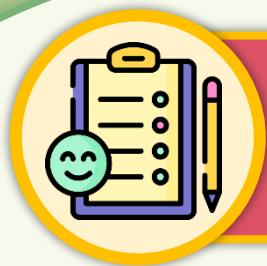
ครูผู้สอน ครูกฤษณา แก้วพิพัฒน์



เรื่อง

การดูแลและควบคุมน้ำหนักตนเอง
ให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน





จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายวิธีการควบคุมน้ำหนักร่างกายของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานได้อย่างถูกต้อง
๒. วิเคราะห์สาเหตุการมีน้ำหนักต่ำหรือสูงกว่าเกณฑ์มาตรฐานได้
๓. เห็นถึงความสำคัญของการควบคุมดูแลน้ำหนักส่วนสูงให้เป็นไปตามเกณฑ์



คำถามชวนคิด

นักเรียนคิดว่าการมีน้ำหนักรั้วติดปกตินั้น
จะมีผลกระทบต่อการเกิดโรคหรือไม่
เพราะเหตุใด



การดูแลและควบคุมน้ำหนักตนเอง ให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน





เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย

คือ เกณฑ์ในการเปรียบเทียบ ว่าวัยรุ่นมีการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐานหรือไม่

หากไม่เป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐาน ก็จะประเมินได้ว่าอยู่ในภาวะเสี่ยง หรือมีปัญหาทางสุขภาพหรือไม่



เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย

แบ่งได้เป็น ๒ รูปแบบ

๑. เกณฑ์มาตรฐานที่เป็นข้อมูลตัวเลข
๒. เกณฑ์มาตรฐานที่เป็นกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิง
การเจริญเติบโต

เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย

การวิเคราะห์ภาวะเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเอง
กับเกณฑ์มาตรฐาน

๑. การประเมินน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง
๒. การประเมินส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ
๓. การประเมินน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ



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 เรื่อง การดูแลและควบคุมน้ำหนักตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง การดูแลและควบคุมน้ำหนักตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

นอกจากนี้ยังสามารถประเมินการภาวะการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางร่างกายด้วยวิธีการประเมิน
น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงในวงการแพทย์ โดยส่วนใหญ่จะนิยมใช้ค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index)



๒.๓ การดูแลและควบคุมน้ำหนักตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

๑) การลดน้ำหนัก การมีน้ำหนักตัวที่มากเกินไปเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ ได้ การลดน้ำหนัก
ให้น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ควรปฏิบัติให้ถูกต้อง ดังนี้

๑.๑) การควบคุมอาหาร เป็นวิธีการที่สำคัญวิธีหนึ่งสำหรับ การลดน้ำหนักซึ่งเป็นการควบคุมอาหารที่
รับประทานในแต่ละมื้อให้มีปริมาณเพียงพอแก่ความต้องการของร่างกาย เพื่อให้ได้รับสารอาหารครบถ้วนไม่
เกินต่อความต้องการของร่างกาย สามารถปฏิบัติได้ ดังนี้

๑. รับประทานอาหารที่มีปริมาณไขมันต่ำ คือ การจำกัดปริมาณอาหารประเภทเนื้อสัตว์ และ
ผลิตภัณฑ์นม ให้ได้สัดส่วนที่เหมาะสม โดยหลีกเลี่ยงการรับประทานเนื้อสัตว์ที่ติดมัน หรือการรับประทาน
อาหารที่ผ่านกรรมวิธีการทอด แต่รับประทานอาหารที่ใช้การนึ่งหรือต้มแทน

๒. รับประทานอาหารที่ให้พลังงานต่ำ เช่น ผัก และผลไม้ที่ไม่หวานจัด นมพร่องมันเนย เป็นต้น

๓. ลดอาหารประเภทแป้งขัดสี น้ำตาล ไขมัน และไขมันคุณภาพต่ำ เช่น เนย ไขมันปาล์ม ไขมัน
สัตว์ เป็นต้น



ใบความรู้ที่ ๑

เรื่อง การดูแลและควบคุมน้ำหนักตนเอง ให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน



ใบงาน เรื่อง การคำนวณการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางร่างกาย
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง การดูแลและควบคุมน้ำหนักตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง

๑. จงคำนวณค่าการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางร่างกายตามโจทย์ที่กำหนดให้
๒. ในการทำโจทย์แต่ละข้อจะมีเวลากำหนดให้ข้อละ ๓ นาที
๓. เมื่อทำโจทย์ครบทุกข้อเรียบร้อยแล้วให้นักเรียนพล็อตข้อมูลแต่ละข้อลงในกราฟที่ครูกำหนดให้
- ๓.๑ เด็กชายเอมีน้ำหนัก ๖๐ กิโลกรัม มีส่วนสูง ๑๕๕ เซนติเมตร จงหาค่าน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงว่าอยู่ในเกณฑ์ระดับใด

ตอบ

- ๓.๒ เด็กหญิงบีอายุ ๑๓ ปี มีส่วนสูง ๑๔๕ เซนติเมตร จงหาค่าส่วนสูงตามเกณฑ์อายุว่าอยู่ในเกณฑ์ระดับใด

ตอบ

- ๓.๓ นายซีอายุ ๑๕ ปี มีน้ำหนัก ๕๕ กิโลกรัม จงหาค่าน้ำหนักตามเกณฑ์อายุว่าอยู่ในเกณฑ์ระดับใด

ตอบ

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

ตอบ

ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....

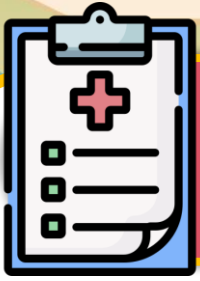


ใบงาน

เรื่อง การคำนวณการเจริญเติบโต และพัฒนาการทางร่างกาย



ตัวแทนนักเรียนนำเสนอ
แลกเปลี่ยนเรียนรู้



การประเมินน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงในวงการแพทย์

- ส่วนใหญ่นิยมใช้ค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index หรือ BMI) เป็นตัวชี้วัดสถานะร่างกายว่ามีความสมดุลของน้ำหนักต่อส่วนสูง อยู่ในเกณฑ์เหมาะสมหรือไม่
- อายุ ๒๐ ปีขึ้นไป
- มีสูตรคำนวณ ดังนี้

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



ตัวอย่างการคำนวณค่า BMI

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

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

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

แสดงว่า นางสาวยิ้มแย้ม มีน้ำหนักตัวอยู่ในระดับ

น้ำหนักเกิน

KNOW YOUR NUMBERS & KNOW YOUR RISKS

รู้ตัวเลข รู้เสี่ยง เสี่ยงโรคไม่ติดต่อ



ดัชนีมวลกาย (BMI)



BMI สมส่วน
ควรอยู่ที่
18.5 - 22.9
กก./ม.²



เกณฑ์ดัชนีมวลกาย (BMI)

น้อยกว่า 18.5	น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์
18.5 - 22.9	สมส่วน
23.0 - 24.9	น้ำหนักเกิน
25.0 - 29.9	โรคอ้วน
ตั้งแต่ 30.0	โรคอ้วนอันตราย



ใบงาน เรื่อง ต้องปฏิบัติตนอย่างไรถึงจะสุขภาพดี
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง การดูแลและควบคุมน้ำหนักตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๑๑๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง

๑. จงดูรูปภาพที่ครูกำหนดให้ดังต่อไปนี้ พร้อมกับตอบคำถาม ดังนี้
- ๑.๑ ให้นักเรียนวิเคราะห์สาเหตุของการมีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานเกิดจากสาเหตุใดได้บ้าง และมีวิธีการดูแลน้ำหนักของตนเองอย่างไรได้บ้าง อธิบายสรุปเป็นแผนผังความคิด



ชื่อ - สกุล ชั้น เลขที่



ใบงาน

เรื่อง ต้องปฏิบัติตนอย่างไร ถึงจะสุขภาพดี



ตัวแทนนักเรียนนำเสนอ
แลกเปลี่ยนเรียนรู้



สรุปบทเรียน



“นักเรียนจะรู้ได้อย่างไรว่านักเรียน
มีน้ำหนักหรือส่วนสูงตามเกณฑ์มาตรฐาน
และวิธีการเหล่านี้มีความสำคัญหรือไม่ อย่างไร”



บทเรียนครึ่งต่อไป

เรื่อง

การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่น

ดาวน์โหลดเอกสารได้ที่ www.dltv.ac.th

