

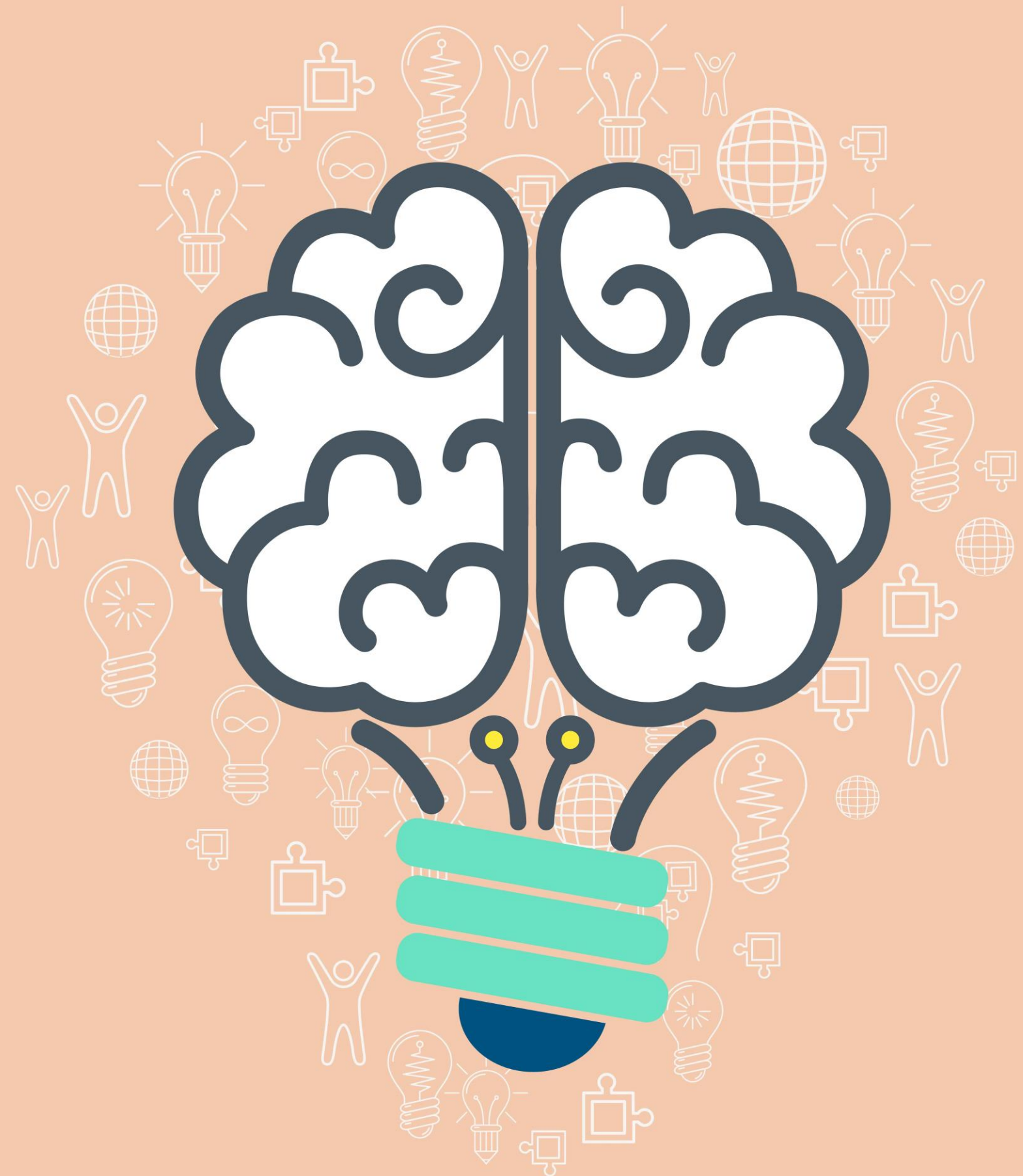
รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ21101

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

เรื่อง การเจริญเติบโตของตนเอง

ครูผู้สอน ครูสุวิทย์ พุมนवल





การเจริญเติบโตของตนเอง





จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เปรียบเทียบบ่น้ำหนัก ส่วนสูงกับเกณฑ์มาตรฐานเด็กไทย
2. วิเคราะห์การเจริญเติบโตของตนเอง
3. จัดทำกราฟแสดงภาวะการเจริญเติบโตของตนเอง
4. นักเรียนแสดงพฤติกรรมไม่เรียนรู้ มีวินัยและมุ่งมั่นในการทำงาน



An illustration of a young boy and a young girl. The boy is on the left, wearing an orange long-sleeved shirt and blue shorts, looking slightly to the right with a neutral expression. The girl is on the right, wearing a pink one-piece swimsuit with yellow polka dots and blue swim trunks, looking down with a neutral expression. The background is light blue with stylized yellow sun-like shapes at the top and bottom. Overlaid on the center of the image is Thai text in black font.

การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย
เพศชายเพศหญิง
และการดูแลอวัยวะเพศ



สื่อวีดิโอนี้ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

ขอขอบคุณสื่อวีดิโอ : การเปลี่ยนแปลงของร่างกายเพศชายหญิง

และ การดูแลอวัยวะเพศ

เผยแพร่โดย : King Cap

เผยแพร่วันที่ 19 มีนาคม 2561

ที่มา : <https://www.youtube.com/watch?v=zdOa8Wyhyz8>





การเจริญเติบโต

คือ การเปลี่ยนแปลงทางด้านขนาด
ของอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย





ภาวะการเจริญเติบโตของวัยรุ่น มี 5 อย่าง

1. การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย

- น้ำหนัก
- ส่วนสูง
- ความยาวของลำตัว





- ความยาวของช่วงแขนเมื่อกางเต็มที่
- ความยาวของเส้นรอบวงศีรษะ
- ความยาวของเส้นรอบอก
- การขึ้นของฟันแท้





2. เริ่มเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์

การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่บ่งบอกถึง
ลักษณะเฉพาะของการเป็นเพศหญิงและ
เพศชาย





วุฒิภาวะทางเพศ คือ การที่เพศชาย
มีการหลั่งน้ำอสุจิเป็นครั้งแรก

ส่วนในเพศหญิง คือ การมีประจำเดือน
เป็นครั้งแรก





3. มีการค้นหาตนเองโดยมีแรงจูงใจ
เป็นสิ่งสำคัญ

4. มีวิจารณญาณในการคิด และ
ตัดสินใจมากขึ้น

5. ยึดตัวเองเป็นหลัก





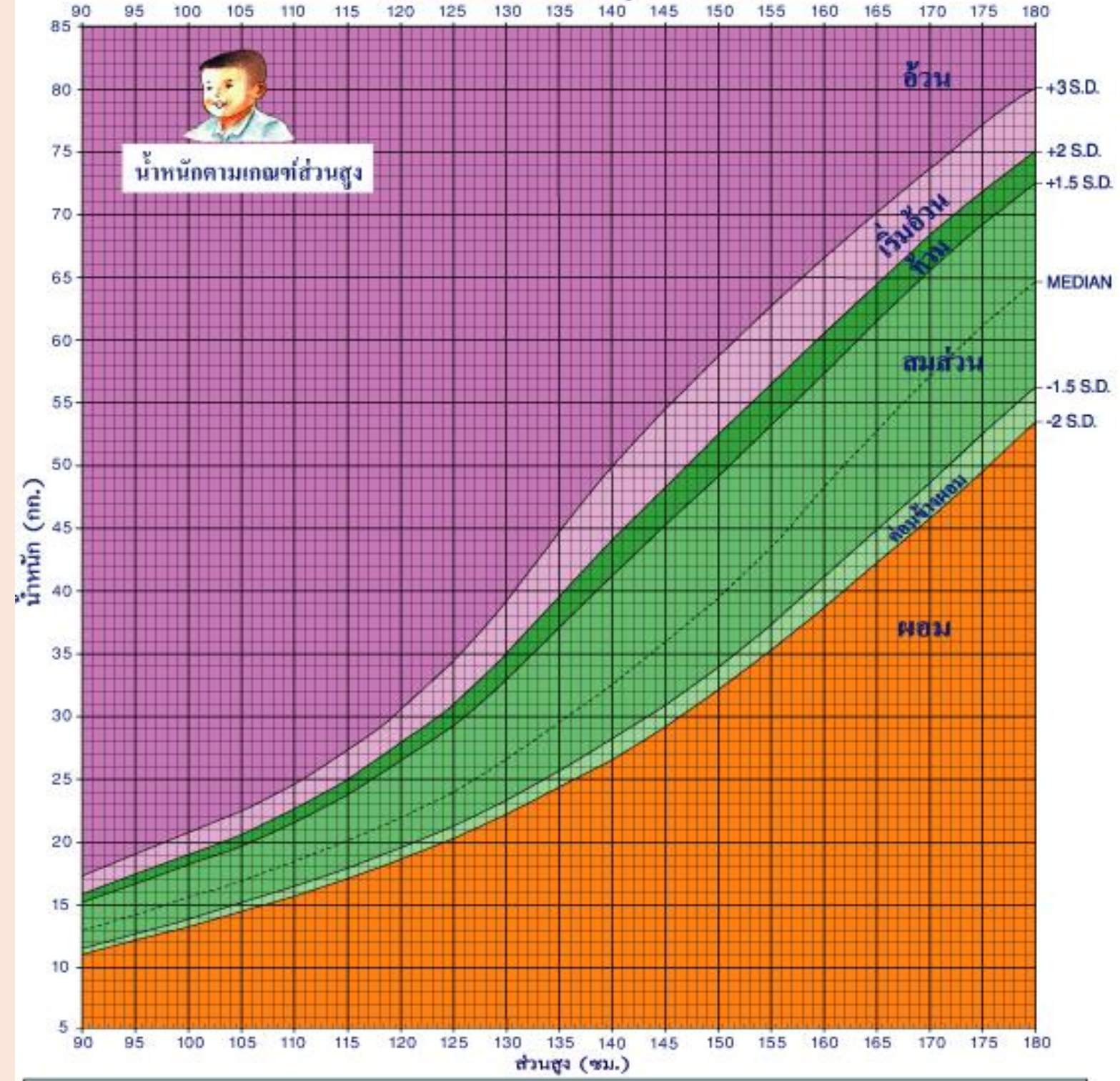
แบบบันทึกน้ำหนัก ส่วนสูง และเปรียบเทียบกับกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต

ชื่อ-สกุล..... ชั้น.....

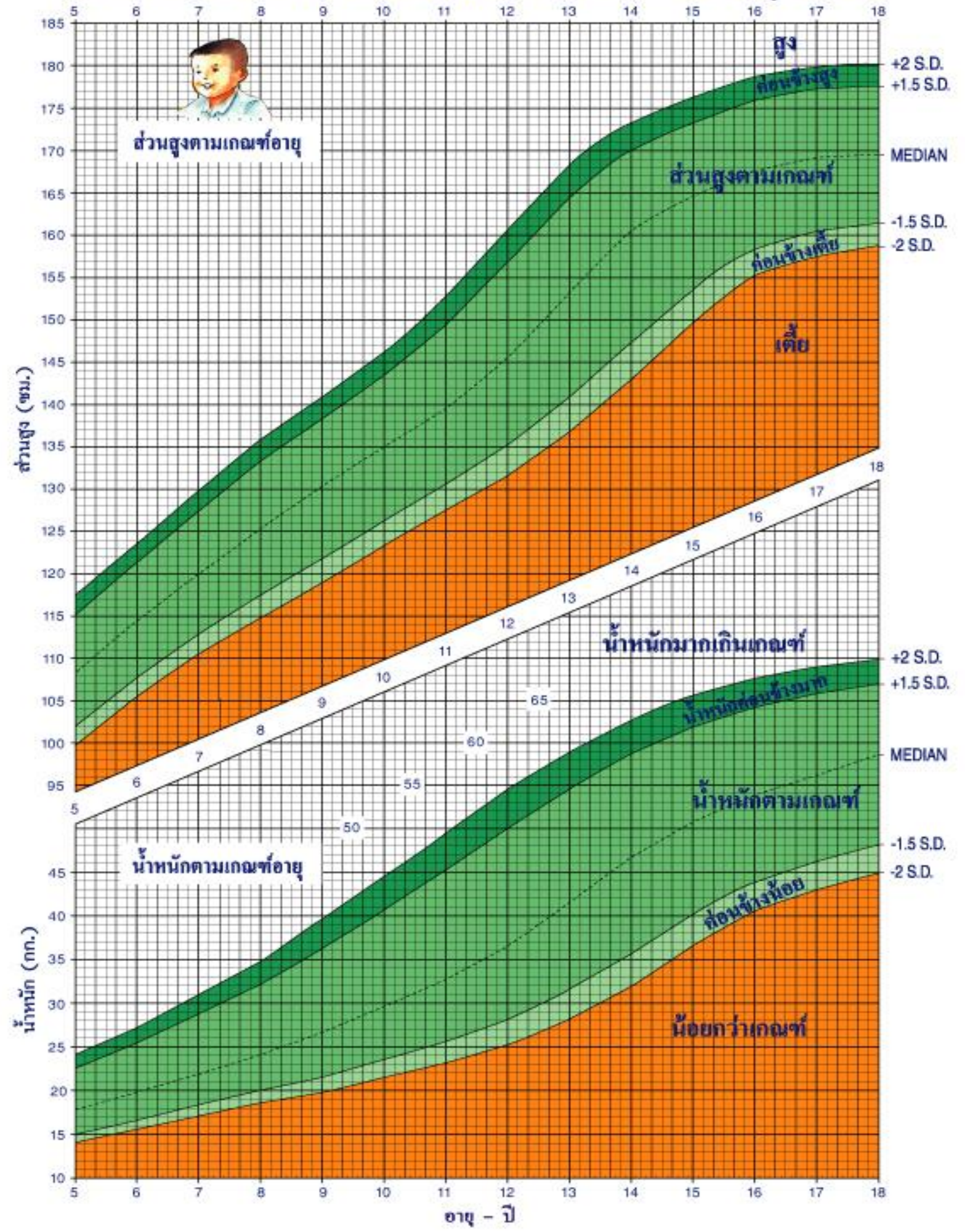
วัน/เดือน/ปีที่ชั่ง	อายุ (ปี/เดือน)	น้ำหนัก (กิโลกรัม)	ส่วนสูง (เซนติเมตร)	ส่วนสูงตาม เกณฑ์อายุ	น้ำหนักตาม เกณฑ์อายุ	น้ำหนัก/ส่วนสูง



กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต ของเพศชาย อายุ 5-18 ปี



กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต ของเพศชาย อายุ 5-18 ปี

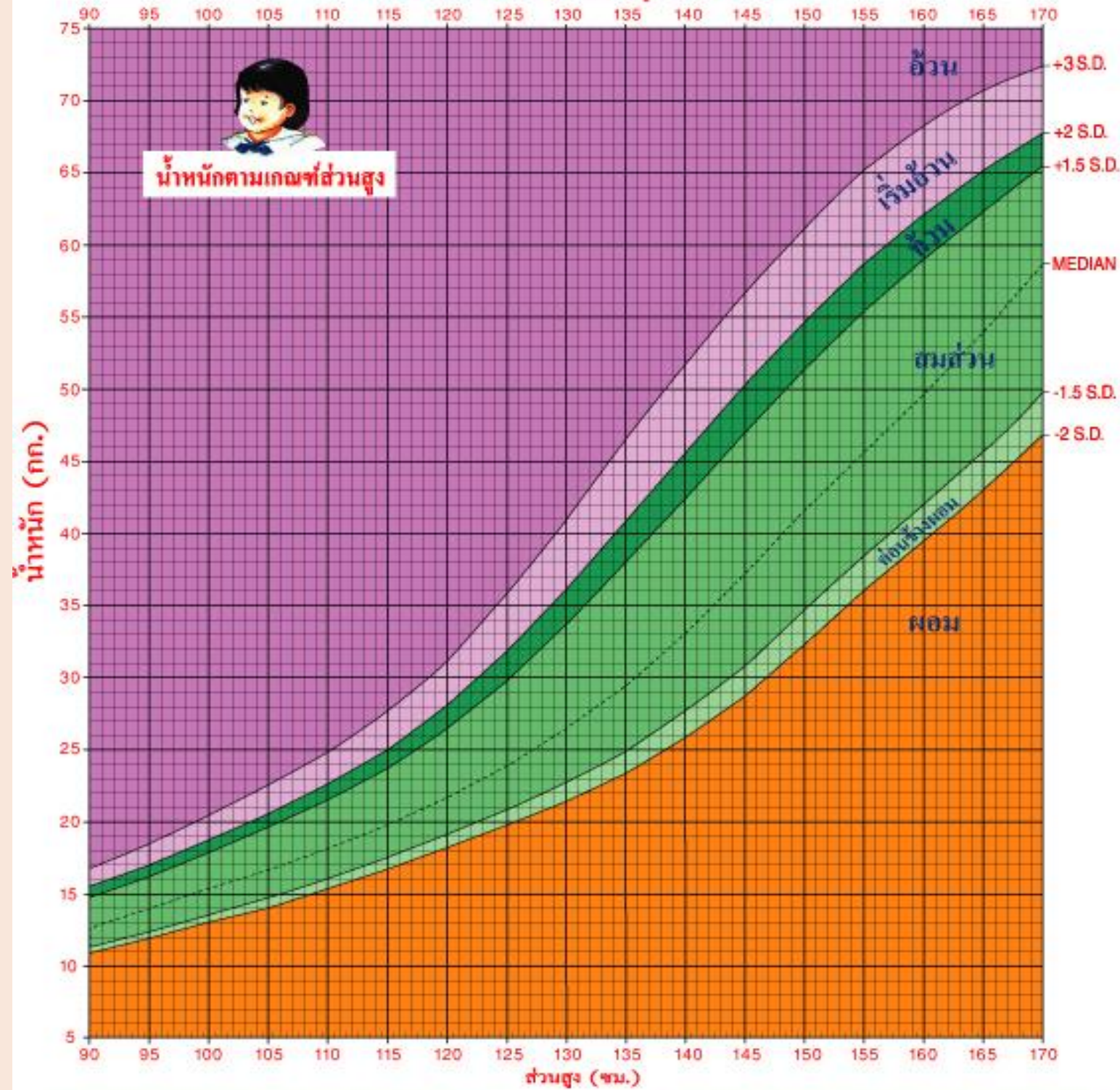


วิธีการอ่านกราฟ

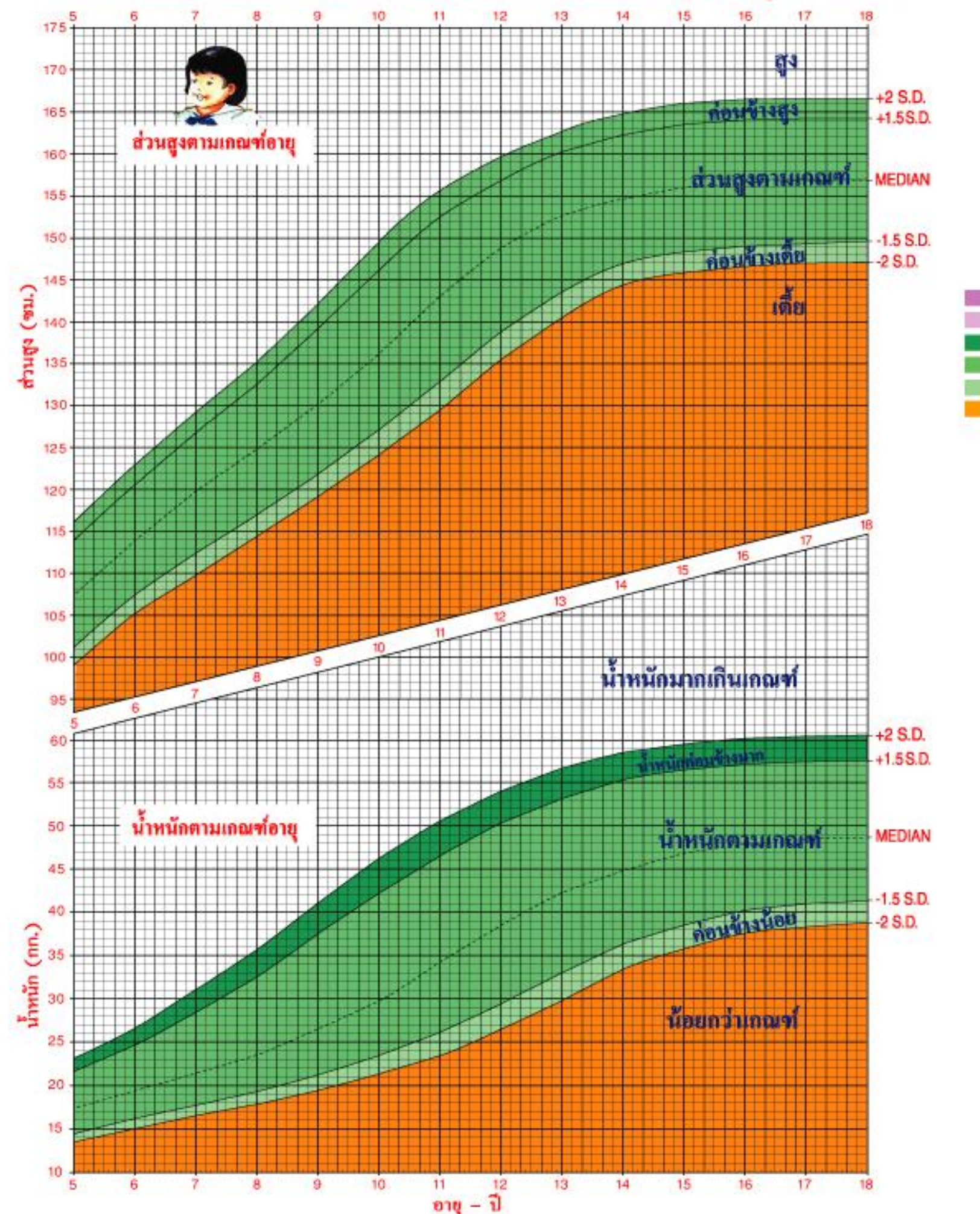
<p>น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง แสดงถึงความอ้วน-ผอม</p> <p>ดูส่วนสูงตามแนวอนว่าอยู่ที่จุดใด แล้วใช้เส้นตามแนวตั้งว่าตรงกับน้ำหนักที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์นั้น :</p> <p>อ้วน เริ่มอ้วน ทั่ว สมส่วน</p> <p>ก่อนเข้าผอม ผอม</p>	<p>ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ แสดงการเจริญเติบโตด้านความสูง</p> <p>ดูอายุตามแนวอนว่าอยู่ที่จุดใด แล้วใช้เส้นตามแนวตั้งว่าตรงกับส่วนสูงที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์ส่วนสูงนั้น :</p> <p>สูง ก่อนเข้าสูง ส่วนสูงตามเกณฑ์</p> <p>ก่อนเข้าเตี้ย เตี้ย</p>	<p>น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ แสดงการเจริญเติบโตด้านน้ำหนัก</p> <p>ดูอายุตามแนวอนว่าอยู่ที่จุดใด แล้วใช้เส้นตามแนวตั้งว่าตรงกับน้ำหนักที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์น้ำหนักนั้น :</p> <p>น้ำหนักมากเกินเกณฑ์ น้ำหนักก่อนเข้ามาก</p> <p>น้ำหนักตามเกณฑ์ ก่อนเข้าน้อย น้อยกว่าเกณฑ์</p>
--	--	--

ข้อมูล : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2542 เกณฑ์อ้างอิง น้ำหนัก ส่วนสูง และเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของประชาชนไทย อายุ 1 วัน - 19 ปี

กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต ของเพศหญิง อายุ 5-18 ปี



กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต ของเพศหญิง อายุ 5-18 ปี



การแปลผลจากกราฟ

<p>น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง</p> <p>เป็นดัชนีชี้ว่าน้ำหนักของกระดกส่วนสูงเด็กนั้นสามารถแปลผลภาวะโภชนาการได้หรือไม่ซึ่งการถ่วงน้ำหนัก ถ้าร่างกายขาดอาหารระดับหนึ่งถึงรุนแรงเด็กจะมีน้ำหนักส่วนสูงที่ต่ำกว่าเกณฑ์ส่วนสูงจะมีค่าหรือต่ำกว่าปกติ แต่ถ้าได้รับอาหารเพียงพอถึงภาวะอ้วนเกินไป น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงจะเปลี่ยนแปลง หรือน้ำหนักที่ผิดปกติ</p>	<p>ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ</p> <p>เป็นดัชนีชี้ภาวะโภชนาการระยะยาวที่มากกว่าส่วนสูงของกระดกส่วนสูงหรือที่เรียกว่าภาวะขาดอาหารอย่างรุนแรงหรือภาวะขาดอาหารระยะยาวที่ผิดปกติ</p>	<p>น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ</p> <p>เป็นดัชนีชี้ว่าน้ำหนักของกระดกส่วนสูงหรือที่เรียกว่าภาวะขาดอาหารหรือภาวะอ้วนเกินไปจะมีความสัมพันธ์กับภาวะขาดอาหารหรือไม่ น้ำหนักที่น้อยกว่าเกณฑ์อายุ จะบ่งชี้ภาวะขาดอาหารโดยรวมน้ำหนักที่มากกว่าเกณฑ์อายุ จะบ่งชี้ภาวะขาดอาหารโดยรวมน้ำหนักที่มากกว่าเกณฑ์อายุ จะบ่งชี้ภาวะขาดอาหารโดยรวมน้ำหนักที่มากกว่าเกณฑ์อายุ จะบ่งชี้ภาวะขาดอาหารโดยรวมน้ำหนักที่มากกว่าเกณฑ์อายุ</p>
--	---	---

หมายเหตุ : กรณีการประเมินภาวะเจริญเติบโตของเด็กวัยเรียนที่พบภาวะ ควรใช้ดัชนีส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง ร่วมกับน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ

ข้อมูล : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2542 เกณฑ์อ้างอิง น้ำหนัก ส่วนสูง และเสียงหัวใจภาวะโภชนาการของประชาชนไทย อายุ 1 วัน - 18 ปี

อายุ	เพศชาย		เพศหญิง	
	น้ำหนัก (กก.)	ส่วนสูง (ซม.)	น้ำหนัก (กก.)	ส่วนสูง (ซม.)
1	8.3-11.0	71.5-79.7	7.7-10.5	68.8-78.9
2	10.5-14.4	82.5-91.5	9.7-13.7	80.8-89.9
3	12.1-17.2	89.4-100.8	11.5-16.5	88.1-99.2
4	13.6-19.9	95.5-108.2	13.0-19.2	95.0-106.9
5	15.0-22.6	102.0-115.1	14.4-21.7	101.1-113.9
6	16.6-25.4	107.7-121.3	16.1-24.7	107.4-120.8
7	18.3-28.8	112.8-127.4	17.7-28.7	112.4-126.8
8	20.0-32.2	117.4-133.2	19.3-32.5	117.0-132.4
9	21.5-36.6	121.8-138.3	21.2-37.4	121.9-139.1
10	23.6-40.8	126.2-143.4	23.4-42.1	127.1-146.1
11	25.6-45.2	130.5-149.4	26.1-46.5	132.9-152.6
12	28.1-50.0	135.1-156.9	29.4-50.2	138.8-156.9
13	31.6-54.6	140.9-164.4	33.0-53.1	143.5-160.2
14	35.6-58.7	147.3-170.0	36.3-55.2	147.0-162.3
15	40.1-61.9	153.5-173.2	38.6-56.5	148.4-163.5
16	43.8-64.2	158.3-175.9	40.1-57.2	149.1-164.0
17	46.3-65.8	160.4-177.2	40.8-57.6	149.5-164.2
18	48.1-66.9	161.4-177.5	41.3-57.7	149.8-164.2
19	48.9-67.4	161.7-177.6	41.7-57.8	149.8-164.2



สรุป

สิ่งที่แสดงให้เห็นว่าการเจริญเติบโต
ของตนเอง คือ น้ำหนักและส่วนสูงเพิ่มขึ้น

