

# รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ21101

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

เรื่อง การเจริญเติบโตของตนเอง

ครูผู้สอน ครูกฤษณา แก้วพิพัฒน์



# การเจริญเติบโต ของตนเอง





# การดูแลรักษาาระบบต่อมไร้ท่อ

1. เลือกรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อต่อมไร้ท่อ
2. หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด
3. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเหมาะสมกับเพศและวัย



# การดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อ

4. พักผ่อนให้เพียงพอเพื่อผ่อนคลายความเครียด
5. ดื่มน้ำในปริมาณที่เพียงพอ
6. งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์



# การดูแลรักษาาระบบต่อมไร้ท่อ

7. หลีกเลี่ยงสภาพแวดล้อมที่ส่งผลต่อระบบต่อมไร้ท่อ
8. พยายามคิดในเชิงบวกและมีความคิดสร้างสรรค์
9. สังเกตและสำรวจความผิดปกติของร่างกายตนเอง  
อยู่เสมอ

# จุดประสงค์การเรียนรู้



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





# สื่อวีดิทัศน์ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

ขอขอบคุณสื่อวีดิทัศน์ : พัฒนาการทางเพศ / ฝันเปียก / การมีประจำเดือน  
และการตั้งครรภ์

เผยแพร่โดย : Anamai NEWS

เผยแพร่วันที่ 24 พฤษภาคม 2559

ที่มา : [https://www.youtube.com/watch?v=aXxc06q\\_VSE](https://www.youtube.com/watch?v=aXxc06q_VSE)





# การเจริญเติบโต

การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น  
เป็นผลเนื่องมาจากการทำงานของฮอร์โมน  
ที่หลั่งมาจากต่อมไร้ท่อ

# ภาวะการเจริญเติบโตของวัยรุ่น มี 5 อย่าง

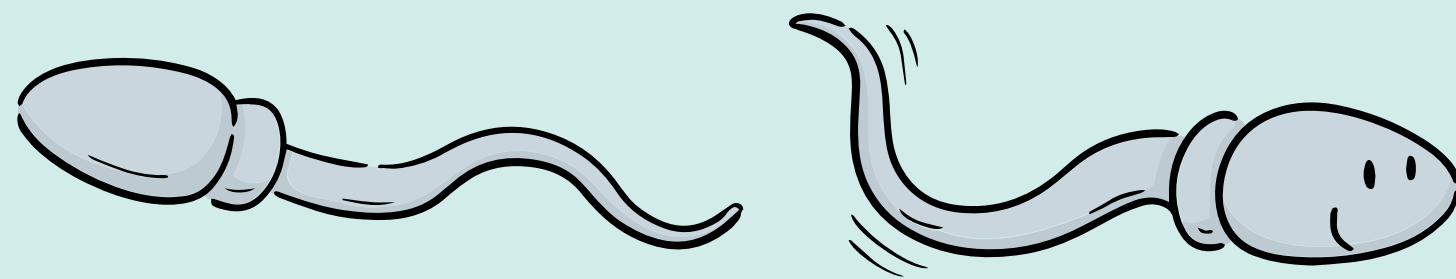
## 1. การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย

- น้ำหนัก
- ส่วนสูง



## 2. เริ่มเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์ หรือมีวุฒิภาวะทางเพศ

- ในวัยรุ่นชายจะมีการเคลื่อนตัวของอสุจิ ที่เรียกว่า ฝืนเป็ยก ตลอดจนเกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่น เสียงแหบห้าว นมแตกพาน รูปร่างกำยำ เป็นต้น



## 2. เริ่มเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์ หรือมีวุฒิภาวะทางเพศ

- ใน **วัยรุ่นหญิง** จะมีประจำเดือนตลอดจนเกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่น เริ่มมีหน้าอก สะโพกผาย เอวคอดเล็ก เป็นต้น



3. เริ่มมีการค้นหาตนเองโดยมีแรงจูงใจเป็นสิ่งสำคัญ
4. เริ่มมีวิจาร์ณญาณในการคิด และตัดสินใจมากขึ้น
5. ยึดตัวเองเป็นสิ่งสำคัญ มีความคิด ความเข้าใจที่เป็น  
ตัวของตัวเองมากขึ้น

# ร่วมด้วยช่วยกันคิด

## การเจริญเติบโตของฉันท

1. นักเรียนมีน้ำหนักรเท่าไร
2. นักเรียนมีส่วนสูงเท่าไร



ร่วมด้วยช่วยกันคิด

นักเรียนคิดว่า

ตนเองเจริญเติบโตสมวัยหรือไม่

เพราะอะไร

# แบบบันทึกน้ำหนัก ส่วนสูง และเปรียบเทียบกับกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต

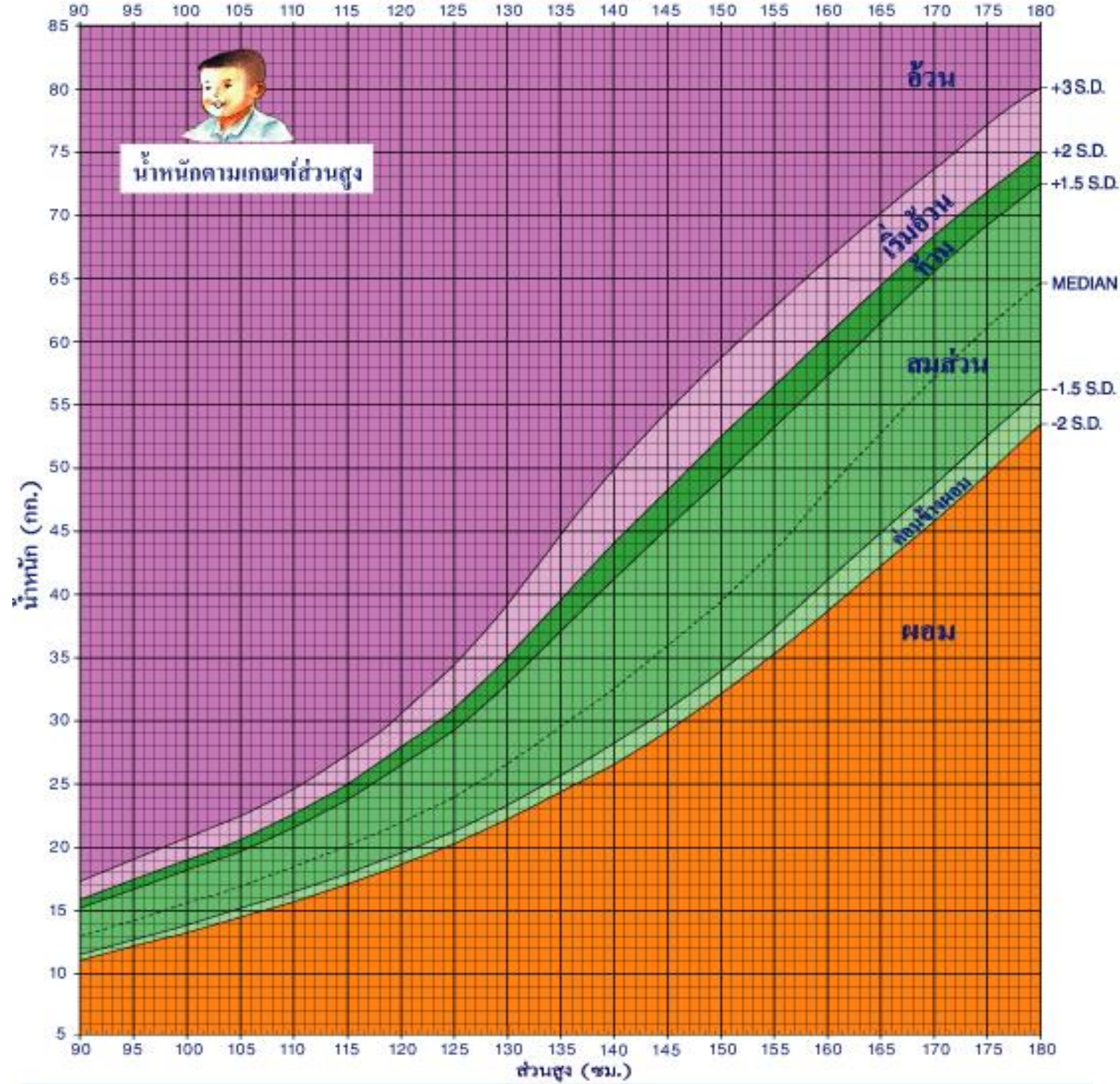
ชื่อ-สกุล.....ชั้น.....

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

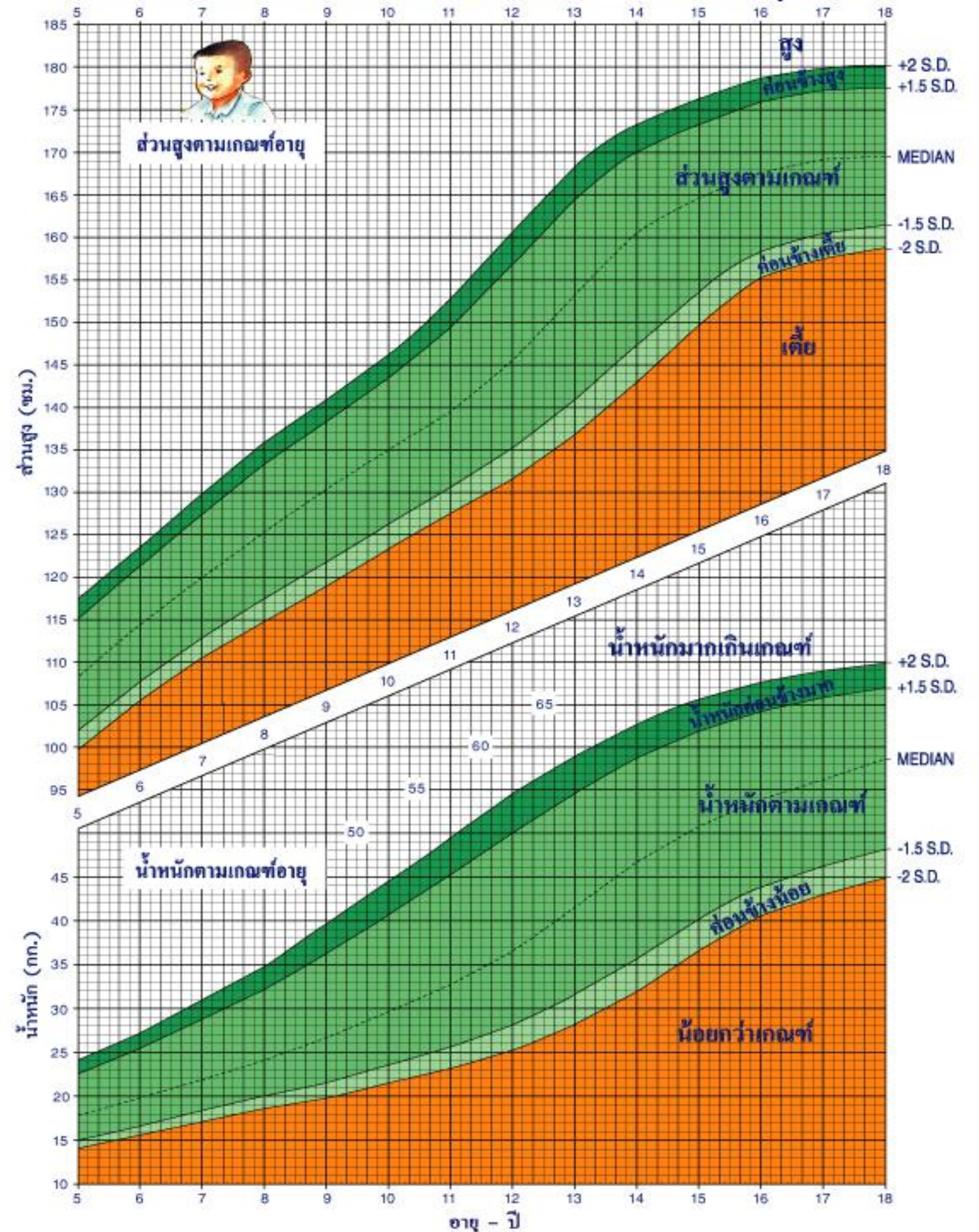


# กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต

## ของเพศชาย อายุ 5-18 ปี



# กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต ของเพศชาย อายุ 5-18 ปี



### วิธีการอ่านกราฟ

**น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง**  
แสดงถึงความอ้วน-ผอม

ดูส่วนสูงตามแนวทแยงที่อยู่จุดใด แล้วใช้เส้นตามแนวตั้งที่ตรงกับน้ำหนักที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์นั้น :  
อ้วน เริ่มอ้วน หนัก สมส่วน  
ค่อนข้างผอม ผอม

**ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ**  
แสดงการเจริญเติบโตด้านความสูง

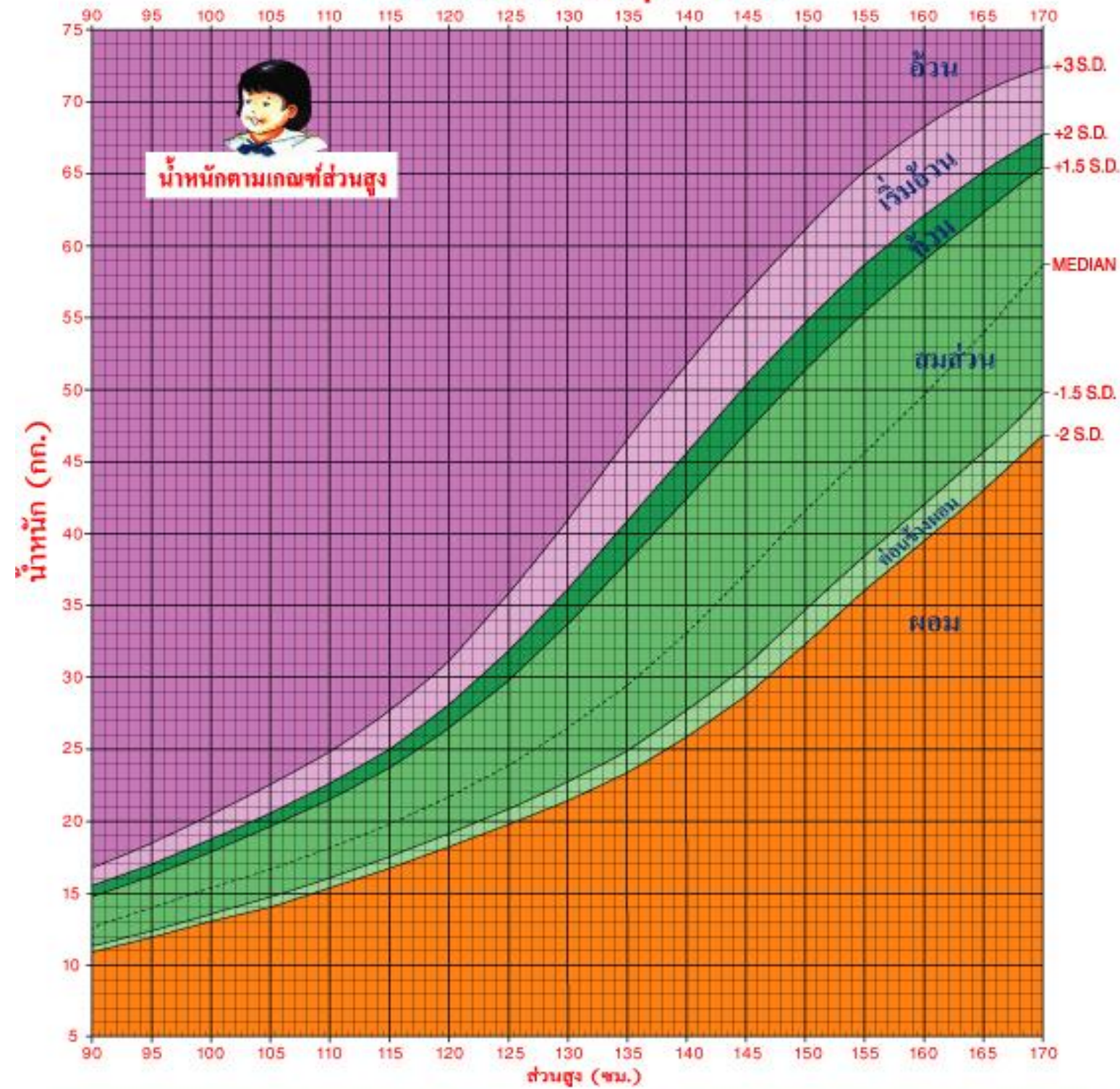
ดูอายุตามแนวทแยงที่อยู่จุดใด แล้วใช้เส้นตามแนวตั้งที่ตรงกับน้ำหนักที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์ส่วนสูงนั้น :  
สูง ค่อนข้างสูง ส่วนสูงตามเกณฑ์  
ค่อนข้างเตี้ย เตี้ย

**น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ**  
แสดงการเจริญเติบโตด้านน้ำหนัก

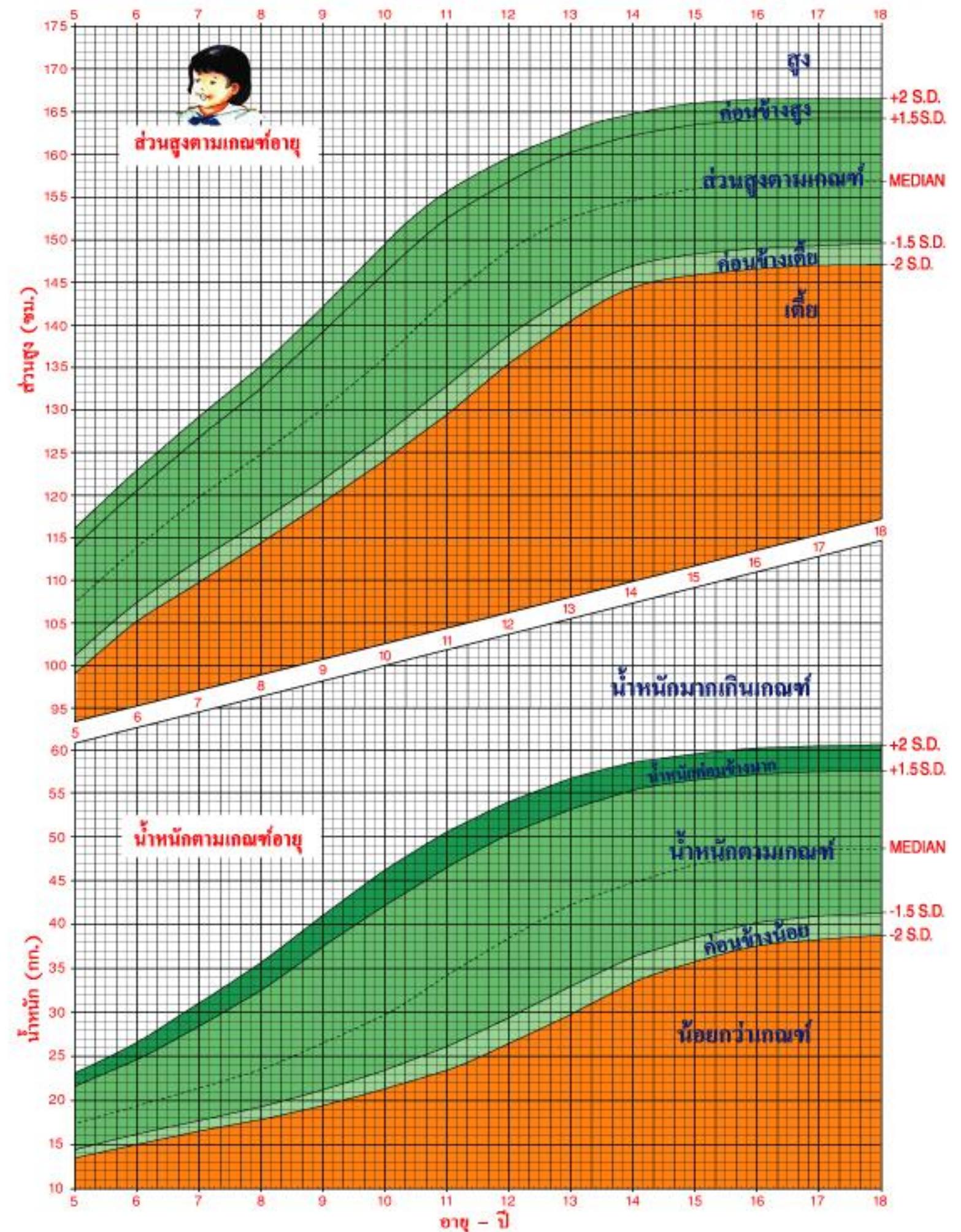
ดูอายุตามแนวทแยงที่อยู่จุดใด แล้วใช้เส้นตามแนวตั้งที่ตรงกับน้ำหนักที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์น้ำหนักนั้น :  
น้ำหนักมากเกินเกณฑ์ น้ำหนักค่อนข้างมาก  
น้ำหนักตามเกณฑ์ น้ำหนักน้อย ใต้น้ำหนัก



## กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต ของเพศหญิง อายุ 5-18 ปี



## กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต ของเพศหญิง อายุ 5-18 ปี



**การแปลผลจากกราฟ**

<p><b>น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง</b></p> <p>เป็นดัชนีบ่งชี้ว่าน้ำหนักของทารกส่วนสูงเด็กไม่ สามารถแปลผลภาวะโภชนาการได้จึงเป็นสิ่งสำคัญ เด็กที่ร่างกายของทารกจะระดับเกินหรือต่ำกว่าเกณฑ์ หนึ่งปี ๒ รางกายจะผอม น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงจะมี ค่าเนื่องกว่าปกติ แต่ถ้าได้รับอาหารเกินความพอดีการจ ำรงกาย น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงจะเพิ่มขึ้นเร็วภาวะ หนึ่งอ้วน หรืออ้วนผิดปกติ</p>	<p><b>ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ</b></p> <p>เป็นดัชนีบ่งชี้ภาวะโภชนาการระยะยาวที่ไม่ควรว่า ส่วนสูงของทารกเกินหรือต่ำกว่า เด็กที่ร่างกายมีภาวะอ้วน อวัยวะมวลหรืออวัยวะกระดูกจะมากและมีภาวะผิดปกติการ เจริญเติบโตทางโครงสร้าง ทำให้มีผลต่อกระดูกโครงร่าง กายที่โต</p>	<p><b>น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ</b></p> <p>เป็นดัชนีบ่งชี้ว่าน้ำหนักของทารกส่วนสูง หรือไม่มี เด็กที่ร่างกายของทารกหรือเด็กป่วยจะมีผล กระทบต่อของทารกส่วนสูงทำให้มีน้ำหนักน้อยลง และ ถ้าร่างกายทารกจะอ้วนหรือผอมและเตี้ย จึงมี น้ำหนักน้อยเกินเกณฑ์อายุ จะบ่งชี้การขาดสารอาหาร โดโรรม และสามารถใช้เป็นการติดตามการเติบโตของ เด็กได้</p>
--	--	--

หมายเหตุ : เกณฑ์การประเมินภาวะเจริญเติบโตของทารกวัยเด็กวัดโดยเส้นที่พบจะพบ ควรใช้ดัชนีส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง ร่วมกับน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ

ข้อมูล : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. ๒๕๔๒ เกณฑ์อ้างอิง น้ำหนัก ส่วนสูง และเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของประชาชนไทย อายุ 1 วัน - 18 ปี



# แบบบันทึกน้ำหนัก ส่วนสูง และเปรียบเทียบกับกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต

ชื่อ-สกุล.....ชั้น.....

วัน/เดือน/ปีที่ชั่ง	อายุ (ปี/เดือน)	น้ำหนัก (กิโลกรัม)	ส่วนสูง (เซนติเมตร)	ส่วนสูงตาม เกณฑ์อายุ	น้ำหนักตาม เกณฑ์อายุ	น้ำหนัก/ส่วนสูง
	13 ปี	50	160			

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



# ร่วมด้วยช่วยกันคิด

ถ้าผู้นำหนักและส่วนสูง ไม่เป็นไปตาม  
เกณฑ์มาตรฐานเด็กไทย นักเรียนจะ  
วางแผนดูแลสุขภาพของตนเองอย่างไร



# สรุปบทเรียน

การวิเคราะห์น้ำหนัก ส่วนสูง และอายุ  
กับเกณฑ์มาตรฐานจะทำให้ทราบถึงภาวะ  
การเจริญเติบโตทางร่างกาย เพื่อนำไป  
ปรับปรุงและพัฒนาตนเอง  
ให้เจริญเติบโตสมวัย



# ชั่วโมงต่อไป

เรื่อง การเจริญเติบโต  
และปัจจัยที่เกี่ยวข้อง

( ดาวน์โหลดใบงานและใบความรู้ได้ที่ [www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th) รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 )