

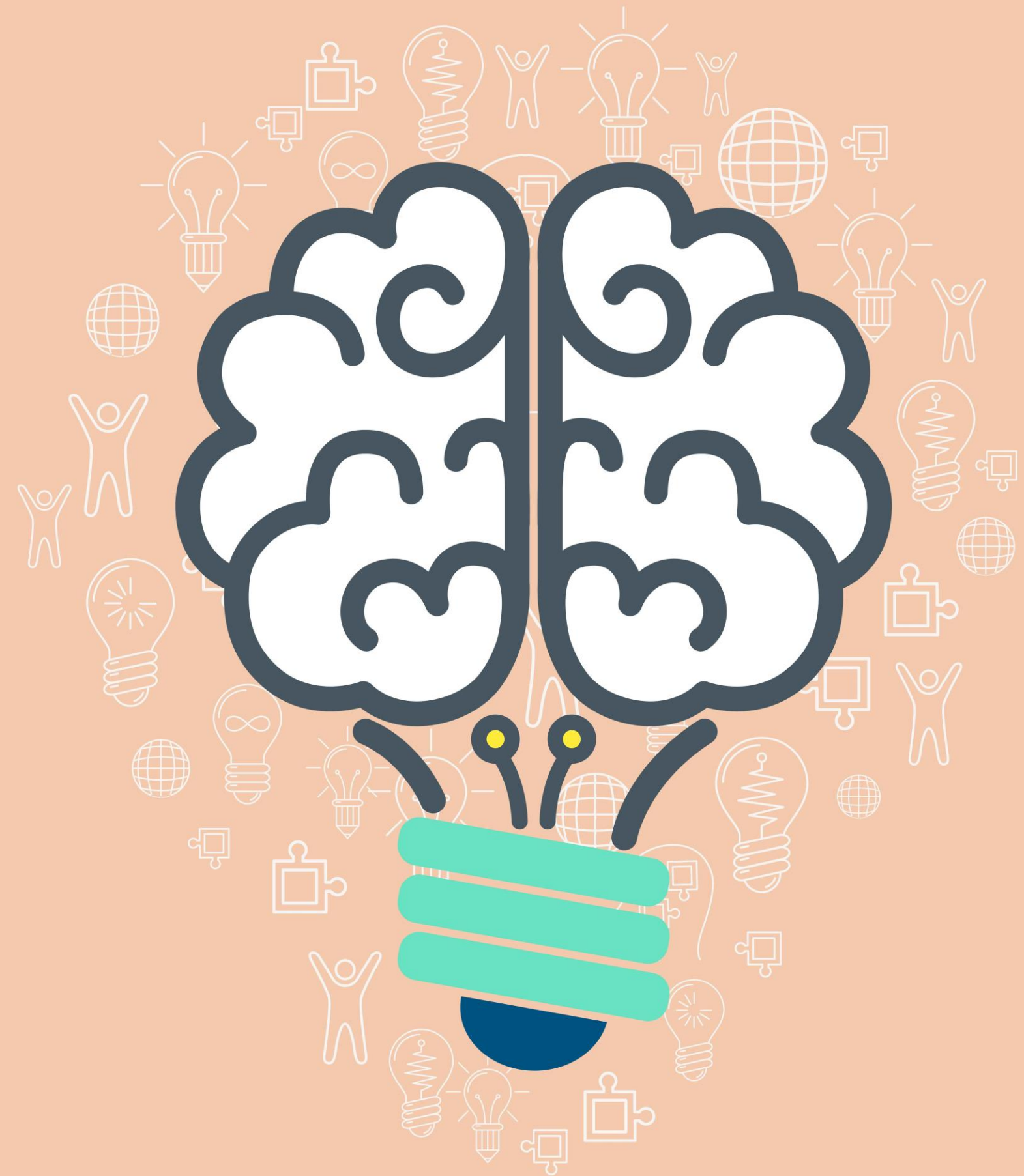
รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ21101

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

เรื่อง เกณฑ์มาตรฐาน
การเจริญเติบโต

ครูผู้สอน ครูสุวิทย์ พุมนवल





เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโต





จุดประสงค์การเรียนรู้

1. บอกเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของวัยรุ่น
2. วิเคราะห์และเปรียบเทียบการเจริญเติบโตของวัยรุ่น
กับเกณฑ์มาตรฐาน
3. คำนวณหาค่าดัชนีมวลกาย(BMI)ของตนเองและคนอื่นได้
4. นักเรียนแสดงพฤติกรรมไม่เรียนรู้ มีวินัย และมีจิตสาธารณะ



เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโต

คือ ข้อมูลตัวชี้วัดที่นำมาใช้อ้างอิงเปรียบเทียบ
ข้อมูลระหว่างอายุ น้ำหนัก และส่วนสูงเพื่อ
แสดงให้เห็นถึงลักษณะการเจริญเติบโตทางร่างกาย
ของบุคคลในแต่ละช่วงวัย



เกณฑ์มาตรฐานมี 2 รูปแบบ

1. เกณฑ์มาตรฐานที่เป็นข้อมูลตัวเลข
2. เกณฑ์มาตรฐานที่เป็นกราฟ





การประเมินการเจริญเติบโตมี 3 วิธี

1. การประเมินน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ
2. การประเมินส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ
3. การประเมินน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง



สูตรหาค่าดัชนีมวลกาย (BMI)

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



เกณฑ์เปรียบเทียบ

ค่าคำนวณที่ได้	ความหมาย
น้อยกว่า 18.50	ผอม
18.50 – 22.99	ปกติ
23.00 – 24.99	น้ำหนักเกิน
25.00 – 29.99	อ้วน
มากกว่า 30.00	อ้วนผิดปกติ

ตัวอย่าง

ด.ญ.อภิญญา หลายชั้น สูง 155 ซม. หนัก 58 กก.
พบว่า ด.ญ.อภิญญา มีค่า BMI ดังนี้

$$BMI = \frac{58}{1.55^2} \quad \text{หรือ} \quad BMI = \frac{58}{1.55 \times 1.55} = 24.14$$

แสดงว่า ด.ญ.อภิญญา มีน้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์น้ำหนักเกิน



การดูแล และควบคุมน้ำหนักตนเอง ให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

คนที่มีรูปร่างสมส่วน

1. รับประทานอาหารให้สมดุล
2. รับประทานอาหารผักและผลไม้รสไม่หวาน





3. หลีกเลี้ยงอาหารมันจัดและเค็มจัด
4. รับประทานอาหารพออิ่มในแต่ละมื้อ
5. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ





คนพอม ควรเพิ่มน้ำหนัก

1. ปรับค่านิยมและความเชื่อผิดๆ
2. ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
3. การออกกำลังกาย
4. เพิ่มปริมาณอาหารว่างระหว่างมื้อ





คนอ้วน ควรลดน้ำหนัก

1. การควบคุมอาหาร
2. การออกกำลังกาย
3. ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
4. งดของหวาน น้ำอัดลม เครื่องดื่ม
ที่มีแอลกอฮอล์





ใบความรู้ที่ 4

เรื่อง ค่าดัชนีมวลกาย (BMI)

ใบงานที่ 6

เรื่อง การประเมินมาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย



(สามารถดาวน์โหลดใบงาน ใบความรู้ได้ที่ www.dltv.ac.th รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1)



ใบงานที่ 6

ให้นักเรียนหาค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI) ของตนเอง และเพื่อนในกลุ่ม จำนวน 4 - 6 คน พร้อมประเมินผลการเจริญเติบโต โดยเปรียบเทียบกับเกณฑ์ พร้อมทั้งเสนอแนะวิธีการดูแลตนเองหากพบว่าค่าดัชนีมวลกายไม่ได้อยู่ในเกณฑ์ปกติ

เกณฑ์เปรียบเทียบ

ค่าที่ได้	น้อยกว่า	18.50	แสดงว่า	ผอม
	ระหว่าง	18.50 - 22.99	แสดงว่า	ปกติ
	ระหว่าง	23.00 – 24.99	แสดงว่า	น้ำหนักเกิน
	ระหว่าง	25.00 – 29.99	แสดงว่า	อ้วน
	มากกว่า	30.00	แสดงว่า	อ้วนมากหรือ อ้วนอันตราย

สูตรการคำนวณ

BMI =

$$\frac{\text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง}^2 \text{ (เมตร)}}$$

ลำดับที่	ข้อความ	BMI	ผลการเจริญเติบโต
1	เพื่อนคนที่ ๑ มีส่วนสูง เซนติเมตร น้ำหนัก กิโลกรัม		
2	เพื่อนคนที่ ๒ มีส่วนสูง เซนติเมตร น้ำหนัก กิโลกรัม		
3	เพื่อนคนที่ ๓ มีส่วนสูง เซนติเมตร น้ำหนัก กิโลกรัม		
4	เพื่อนคนที่ ๔ มีส่วนสูง เซนติเมตร น้ำหนัก กิโลกรัม		
5	เพื่อนคนที่ ๕ มีส่วนสูง เซนติเมตร น้ำหนัก กิโลกรัม		
6	เพื่อนคนที่ ๖ มีส่วนสูง เซนติเมตร น้ำหนัก กิโลกรัม		

วิธีการดูแลตนเอง (กรณีที่ค่าดัชนีมวลกายไม่อยู่ในเกณฑ์ปกติ)

.....

.....



สรุป

เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตเป็นสิ่งจำเป็น
ต้องมีการวิเคราะห์ถึงภาวะการเจริญเติบโตของ
เด็กในวัยรุ่นว่าเหมาะสมตามเกณฑ์มาตรฐาน
ที่ควรเป็นหรือไม่ เพื่อจะได้ดำเนินการแก้ไข
ได้ทันทั่วทั้งที่

