**ใบงานที่ ๒ เรื่อง แบบบันทึกข้อมูลพื้นฐานของตนเองด้านสุขภาพ**

**หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การปฐมนิเทศ**

**รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒**

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนบันทึกข้อมูลของนักเรียน

วันที่เก็บข้อมูล........./.................../........... โรงเรียน............................................. ห้อง...../...... เลขที่......

**ส่วนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป**

เลขบัตรประชาชน …………………………………….. ชื่อ-สกุล (ด.ช./ด.ญ.).....................................................................

วัน เดือน ปี เกิด ............./....................../................ อายุ: ..............ปี กลุ่มเลือด......................

ที่อยู่................... หมู่ ............ ตำบล.................................. อำเภอ................................... จังหวัด.................................

สิทธิด้านสุขภาพ ❑ ไม่ทราบ/ไม่มี ❑ ประกันสุขภาพถ้วนหน้า ❑ ประกันอุบัติเหตุโรงเรียน

❑ ข้าราชการ กระทรวง......................................หน่วยงาน............................................

❑ ประกันสังคม หน่วยงาน...............................................................................................

**ข้อมูลตัวเอง**

น้ำหนัก..............กิโลกรัม ส่วนสูง..................ซม. เส้นรอบเอว...........ซม. (ลงพุง ชาย>=90 ซม., หญิง >=80ซม.)

ชีพจร...................................ครั้ง/นาที หายใจ............................................... ครั้ง/นาที

ความดันโลหิต(ครั้งที่ 1)\*................../..................mm./Hg ความดันโลหิต(ครั้งที่ 2)................./..................mm./Hg

\* ปกติ=[<120/<80], เสี่ยง=[120-139/80-89], สูงระดับ1=[140-159/90-99], สูงระดับ2=[≥160/>100] กรณีที่วัดความดันครั้งที่ 1 ผลผิดปกติ ให้นักเรียนพัก 15 นาที แล้วจึงวัดซ้ำครั้งที่ 2

**ส่วนที่ 2 ประวัติการเจ็บป่วยในอดีตและปัจจุบัน**

๑.บิดา-มารดาของท่าน มีประวัติการเจ็บป่วยด้วยโรคต่อไปนี้หรือไม่ ❑ ไม่มีประวัติเจ็บป่วย ❑ ไม่ทราบ

❑ เบาหวาน (DM) ❑ ความดันโลหิตสูง (HT) ❑ โรคเกาต์ (Gout) ❑ โรคไตวายเรื้อรัง (CRF)

❑ กล้ามเนื้อหัวใจตาย (Ml)❑ เส้นเลือดสมอง(Stroke) ❑ ถุงลมโป่งพอง (COPD) ❑ มะเร็งทุกชนิด

❑ ต้อหิน ❑ หอบหืด/ภูมิแพ้ ❑ โรคเรื้อน ❑ อื่นๆ (ตัดขา, ตาบอด)

๒.พี่-น้องสายตรงท่าน มีประวัติการเจ็บป่วยด้วยโรคต่อไปนี้หรือไม่ ❑ ไม่มีประวัติเจ็บป่วย ❑ ไม่ทราบ

❑ เบาหวาน (DM) ❑ ความดันโลหิตสูง (HT) ❑ โรคเกาต์ (Gout) ❑ โรคไตวายเรื้อรัง (CRF)

❑ กล้ามเนื้อหัวใจตาย (Ml ❑ เส้นเลือดสมอง (Stroke) ❑ ถุงลมโป่งพอง (COPD) ❑ มะเร็งทุกชนิด

❑ ต้อหิน ❑ หอบหืด/ภูมิแพ้ ❑ โรคเรื้อน ❑ อื่นๆ (ตัดขา,ตาบอด)

๓. อื่นๆ.......................................................................................................................................................................

.......................................................................................................................................................................

(..........................................................................)

ลงชื่อผู้บันทึกข้อมูล

**ใบงานที่ ๓ เรื่อง การหาค่าดัชนีมวลกาย**

**หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การปฐมนิเทศ**

**รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒**

ชื่อ-สกุล ................................................................................เลขที่....................ห้อง ..................

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนวัดส่วนสูงและชั่งน้ำหนัก แล้วคำนวณหาค่า BMI จาก <https://bit.ly/2vYUU0k>.

ตามรายละเอียดที่กำหนด นำข้อมูลเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานของกรมอนามัย [https://bit.ly/2WLcv4Z-หุ่นดี สุขภาพดี ง่ายๆแค่ใช้ ๔](https://bit.ly/2WLcv4Z-หุ่นดี%20สุขภาพดี%20ง่ายๆแค่ใช้%20๔)- พฤติกรรม แล้วประเมินตนเองว่าอยู่กลุ่มใด จัดกลุ่มผอม ปกติ น้ำหนักเกิน อ้วนระดับ ๑ อ้วนระดับ ๒

**รายละเอียด :**คำนวณหาค่า BMI เพื่อประเมินหาไขมันส่วนเกินในร่างกาย นำข้อมูลมาดูอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆและเปรียบเทียบค่า BMI กับเกณฑ์มาตรฐานของกรมอนามัย

**ข้อมูลเพิ่มเติม :**Body Mass Index (BMI) คือ ดัชนีมวลกาย เท่ากับ น้ำหนักตัว / ความสูง ยกกำลังสอง ความสำคัญของการรู้ค่าดัชนีมวลร่างกาย เพื่อประเมินหาส่วนไขมันในร่างกาย ซึ่งค่าดังกล่าวนิยมใช้ในการคำนวณอย่าง แพร่หลาย เนื่องจากคำนวณง่าย และสามารถใช้ได้กับทุกเพศ ทุกวัย และทุกเชื้อชาติ เพื่อนำข้อมูล ดูอัตราการเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ ถ้าค่าที่คำนวณได้ มากหรือน้อยเกินไป เพราะถ้าเป็นโรคอ้วนแล้ว จะมีภาวะเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจขาดเลือด และโรคนิ่วในถุงน้ำดี แต่ถ้าผู้ที่ผอมเกินไปจะเสี่ยงต่อการติดเชื้อ ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง ดังนั้นควรรักษาระดับน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ

เครื่องมือในการคำนวณค่า BMI

ส่วนบนของฟอร์ม

ส่วนสูง :



น้ำหนัก :



**BMI =**

≥ ๓๐ : อ้วนระดับ 2

2๕.๐ – ๒๙.9 : อ้วนระดับ 1

23.๐ – 2๔.๙ : น้ำหนักเกินแล้ว

18.5 – 2๒.๙ : ปกติ

น้อยกว่า 18.5 : ผอม

ขอขอบคุณข้อมูลจาก [https://bit.ly/2WLcv4Z-หุ่นดี สุขภาพดี ง่ายๆแค่ใช้ ๔](https://bit.ly/2WLcv4Z-หุ่นดี%20สุขภาพดี%20ง่ายๆแค่ใช้%20๔) -พฤติกรรม

<https://bit.ly/2vYUU0k>.