

ใบงานที่ ๖ เรื่อง การประเมินมาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโต
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

ชื่อ - นามสกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนหาค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI) ของตนเอง พร้อมประเมินผลการเจริญเติบโต โดยเปรียบเทียบกับเกณฑ์เปรียบเทียบ พร้อมทั้งเสนอแนะวิธีการดูแลตนเองหากพบว่าค่าดัชนีมวลกายไม่ได้อยู่ในเกณฑ์ปกติ

เกณฑ์เปรียบเทียบ

สูตรการคำนวณ

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

ค่าที่ได้ น้อยกว่า ๑๘.๕๐	แสดงว่า	ผอม
ระหว่าง ๑๘.๕๐ - ๒๒.๙๙	แสดงว่า	ปกติ
ระหว่าง ๒๓.๐๐ - ๒๔.๙๙	แสดงว่า	น้ำหนักเกิน
ระหว่าง ๒๕.๐๐ - ๒๙.๙๙	แสดงว่า	อ้วน
มากกว่า ๓๐.๐๐	แสดงว่า	อ้วนมากหรือ อ้วนอันตราย

ฉันมีส่วนสูง เซนติเมตร

น้ำหนัก กิโลกรัม

BMI

แสดงว่าฉันมีน้ำหนักอยู่ในระดับ

วิธีการดูแลตนเอง (กรณีค่าดัชนีมวลกายไม่อยู่ในเกณฑ์ปกติ)

.....

.....

.....

.....

.....