

ชุดการสอน "กินดี ดูสุขภาพดี ชีวีมีสุข" เรื่อง น้ำหนักตัวกับสุขภาพ

รายวิชา พ 21103 สุขศึกษา
สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี



โดย ณัฐภรณ์ ปลาทิพย์
วิทยฐานะครูชำนาญการ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี
สถาบันการพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

คำนำ

บทเรียนสำเร็จรูป เรื่อง น้ำหนักตัวกับสุขภาพนี้เป็นส่วนหนึ่งของ ชุดการสอน “กินดี สุขภาพดี ชีวิตมีสุข” รายวิชา พ 21103 สุขศึกษา สำหรับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ซึ่งครูผู้สอนจัดทำโดยดำเนินการวิเคราะห์หลักสูตร กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชา พ 21103 สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ผู้จัดทำมุ่งหวังให้นักเรียนบรรลุจุดประสงค์ เกิดความภาคภูมิใจและเห็นความสำคัญในการแสวงหาความรู้ด้วยตนเอง มีความรับผิดชอบต่อภาระหน้าที่ของตนจึงจัดการเรียนรู้ด้วยบทเรียนสำเร็จรูป ซึ่งนักเรียนสามารถเรียนรู้และพัฒนาศักยภาพของตนเองได้ เพราะบทเรียนสำเร็จรูปมีการโต้ตอบ ชมเชย ให้กำลังใจตลอดระยะเวลาที่ศึกษา นักเรียนจะมีกำลังใจศึกษาและพัฒนาตนเองให้ทันเพื่อนได้ด้วยตนเอง

ฉัตรกรณ ปลายทิพย์

คำแนะนำสำหรับครู

ชุดการสอน “กินดี สุขภาพดี ชีวิตมีสุข” รายวิชา พ 21103 สุขศึกษา สำหรับนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี มี 3 เรื่อง ประกอบด้วย

1. เรื่อง โภชนาการกับชีวิต
2. เรื่อง น้ำหนักตัวกับสุขภาพ
3. เรื่อง การปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วย

ก่อนการจัดการเรียนรู้ ครูต้องศึกษาแผนการจัดการเรียนรู้และจัดเตรียมนักเรียนเพื่อการแบ่งกลุ่ม จัดเตรียมบทเรียนสำเร็จรูปและแบบประเมินต่าง ๆ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. ศึกษาสาระการเรียนรู้ จุดประสงค์การเรียนรู้และกิจกรรมต่าง ๆ ที่ระบุในบทเรียนสำเร็จรูปให้เข้าใจก่อน
2. ชุดการสอนเรื่อง น้ำหนักตัวกับสุขภาพ ใช้เวลาเรียน 4 ชั่วโมง
3. เตรียมบทเรียนสำเร็จรูปให้นักเรียนคนละ 1 ชุด เพื่อให้ นักเรียนแต่ละคนได้มีข้อมูลในการศึกษา
4. ครูอธิบายวิธีการเรียนด้วยบทเรียนสำเร็จรูป ให้นักเรียนทุกคนเข้าใจกระบวนการและเน้นให้นักเรียนปฏิบัติตามขั้นตอน
5. ดำเนินการสอนตามลำดับในบทเรียนสำเร็จรูปนี้ และจัดบรรยากาศให้นักเรียนสนุกกับการเรียน ครูคอยให้คำแนะนำ ช่วยเหลือ ในกรณีที่นักเรียนสงสัยหรือมีปัญหา
6. ครูประเมินการปฏิบัติกิจกรรมรายบุคคลและรายกลุ่ม โดยใช้แบบประเมินพฤติกรรมรายบุคคล พฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
7. บันทึกคะแนนของนักเรียนรายบุคคลและรายกลุ่ม เพื่อตรวจสอบความก้าวหน้าของนักเรียน

คำแนะนำสำหรับนักเรียน

การเรียนรู้ เรื่อง น้ำหนักตัวกับสุขภาพด้วยบทเรียนสำเร็จรูป เป็นการฝึกความรับผิดชอบในการเรียนรู้ เพื่อให้เกิดผลสำเร็จในการเรียน นักเรียนควรปฏิบัติตามนี้

1. นักเรียนทุกคนศึกษาจุดประสงค์การเรียนรู้และเนื้อหาอย่างละเอียดรอบคอบ
2. นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียนรายบุคคลด้วยแบบทดสอบชนิดเลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 10 ข้อ
3. นักเรียนปฏิบัติตามกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยความรับผิดชอบ ปฏิบัติกิจกรรมทุกเรื่องอย่างตั้งใจ
4. การเรียนรู้ด้วยบทเรียนสำเร็จรูป นักเรียนจะต้องปฏิบัติตามขั้นตอนอย่างเคร่งครัดและมีความซื่อสัตย์ ไม่ดูคำตอบหรือเฉลยก่อน
5. นักเรียนมีข้อสงสัย หรือมีปัญหาไม่เข้าใจ สามารถขอคำแนะนำจากครูได้ตลอดเวลา
6. เมื่อปฏิบัติตามกิจกรรมหลังเรียนจากบทเรียนสำเร็จรูปเสร็จเรียบร้อยแล้ว สามารถตรวจคำตอบได้จากแบบเฉลยที่ครู
7. เมื่อนักเรียนเรียนครบทุกกรอบแล้ว และปฏิบัติตามกิจกรรมจบแล้ว ให้นักเรียนทุกคนทำแบบทดสอบหลังเรียน ซึ่งเป็นแบบเลือกตอบจำนวน 10 ข้อและตรวจคำตอบจากเฉลยแบบทดสอบหลังเรียน

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายความหมาย ของน้ำหนักและส่วนสูงได้
2. เข้าใจ และหาค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI) ได้
3. เข้าใจ และอ่านเกณฑ์มาตรฐานที่เป็นรูปกราฟการเจริญเติบโตได้
4. อธิบายความสำคัญของการดูแลและควบคุมน้ำหนักตัว มีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี นำไปใช้ในการดำรงชีวิตประจำวันได้



ทำแบบทดสอบก่อนเรียนและเริ่มศึกษาตามขั้นตอน
ได้แล้วละ เปิดทีละหน้า ศึกษาอย่างรอบคอบ
แล้วจะพบกับสิ่งที่ควรรู้แน่ะคะ

แบบทดสอบก่อนเรียน
เรื่อง น้ำหนักตัวกับสุขภาพ

คำสั่ง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องเพียงข้อเดียว (ข้อละ 1 คะแนน)

- ข้อใดเป็นการปฏิบัติเพื่อให้มีน้ำหนัก และส่วนสูงตามเกณฑ์มาตรฐาน
 - พบแพทย์ปีละ 1 ครั้ง
 - รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่
 - ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 1 ครั้ง
 - นอนหลับพักผ่อนวันละ 4-5 ชั่วโมง
- ข้อใด **ไม่ใช่** วิธีการตรวจสอบว่ามีน้ำหนักและส่วนสูงตามเกณฑ์มาตรฐาน
 - ประเมินค่าน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง
 - หาค่าดัชนีมวลกาย
 - เปรียบเทียบความสูงของตนเองกับเพื่อน
 - เปรียบเทียบน้ำหนักและส่วนสูงกับเกณฑ์มาตรฐาน
- ข้อใดเป็นสูตรการคำนวณค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index: BMI)
 - $BMI = \frac{\text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}}{\text{น้ำหนักตัว}^2 \text{ (กิโลกรัม)}}$
 - $BMI = \frac{\text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง}^2 \text{ (เซนติเมตร)}}$
 - $BMI = \frac{\text{ส่วนสูง (เซนติเมตร)}}{\text{ส่วนสูง}^2 \text{ (เซนติเมตร)}}$
 - $BMI = \frac{\text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง}^2 \text{ (เมตร)}}$

4. การประเมินการเจริญเติบโต โดยเปรียบเทียบกับกราฟการเจริญเติบโตของกรมอนามัย

จะใช้ค่าใดในการประเมิน

ก. อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง

ข. อายุ น้ำหนัก ความยาวรอบศีรษะ

ค. น้ำหนัก ส่วนสูง ความยาวรอบศีรษะ

ง. ส่วนสูง อายุ ความยาวรอบศีรษะ

5. นรีสูท 165 เซนติเมตร ควรมีน้ำหนักอยู่ในช่วงใด จึงจัดว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติ

ก. 35 – 45 กิโลกรัม

ข. 45 – 65 กิโลกรัม

ค. 55 – 60 กิโลกรัม

ง. 60 – 80 กิโลกรัม

6. ถ้ามีปัญหาน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน นักเรียนควรหลีกเลี่ยงอาหารประเภทใด

ก. เย็นตาโฟลูกชิ้นปลา ยำปลาดุกฟู

ข. ข้าวมันไก่ ยำวันเส้น

ค. มันฝรั่งทอดกรอบ น้ำอัดลม

ง. ส้มตำ ชุปหน่อไม้

7. ข้อใดเป็นโรคที่เกี่ยวข้องกับการมีน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์มาตรฐานทั้งหมด

ก. โรคไขมันหัวใจใหญ่สายพันธุ์ใหม่ โรคไทรอยด์เป็นพิษ

ข. โรคไขข้ออักเสบ โรคตับแข็ง

ค. โรคมะเร็ง โรคหัวใจ

ง. โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน

8. การคุมกำเนิดตัวให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานส่งผลดีในด้านใดมากที่สุด

- ก. มีสุขภาพดี ไม่เป็นโรคเรื้อรัง
- ข. มีบุคลิกภาพที่ดี สะดุดตาผู้อื่น
- ค. ไม่ต้องโดนเพื่อนล้อเรื่องรูปร่าง
- ง. หาซื้อเสื้อผ้าสวมใส่ได้ง่าย

9. เป็ลมักจะอดอาหาร เพราะกลัวว่าตนเองจะอ้วน และสวมเสื้อผ้าไม่สวยทำให้เป็ลมีรูปร่างพอมมาก
นักเรียนมีวิธีแก้ปัญหาอย่างไร

- ก. นอนหลับพักผ่อนให้มากๆ
- ข. ดื่มน้ำอัดลมแทนน้ำเปล่าหลังอาหาร
- ค. รับประทานอาหารว่าง ระหว่างมื้อหลักเพิ่มขึ้น
- ง. ออกกำลังกายอย่างหักโหมเป็นประจำทุกวัน

10. การมีน้ำหนักมากกว่าเกณฑ์มาตรฐาน นักเรียนมีวิธีการแก้ปัญหาอย่างไร

- ก. ดื่มนมก่อนนอนทุกวัน
- ข. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสจัด
- ค. รับประทานยาลดความอ้วน
- ง. ออกกำลังกายเป็นประจำ

น้ำหนักตัวกับสุขภาพ

น้ำหนักตัวเป็นดัชนีชี้วัดสุขภาพที่สำคัญ ผู้ที่น้ำหนักตัวเกินมาตรฐานจะมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังต่าง ๆ มากมาย ผู้ที่มีน้ำหนักตัวต่ำกว่ามาตรฐานจะส่งผลให้ร่างกายอ่อนแอ เจ็บป่วยง่าย ประสิทธิภาพการเรียนและการทำงานด้อยกว่าปกติ การเรียนรู้ถึงความสำคัญของน้ำหนักตัวต่อสุขภาพ วิธีการประเมิน การวิเคราะห์น้ำหนักตัว และวิธีการดูแลน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน จะทำให้เรามีความรู้ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพด้านน้ำหนักตัวให้ปลอดภัยจากโรคที่เป็นผลมาจากการมีน้ำหนักตัวได้มาตรฐาน



เราเรียนรู้เรื่อง น้ำหนักตัวกับสุขภาพกันดีกว่า
ศึกษากรอบถัดไปได้เลยล่ะ



1. น้ำหนักและส่วนสูงตามเกณฑ์มาตรฐานของเด็กไทย

1.1 ความหมายและคำจำกัดความ

1.1.1 น้ำหนัก หมายถึง น้ำหนักรวมที่ประกอบไปด้วยส่วนต่างๆ ได้แก่ ไขมัน กล้ามเนื้อ อวัยวะต่างๆ โครงกระดูกและของเหลวภายในร่างกายทำให้น้ำหนักแต่ละคนแตกต่างกัน

1.1.1.1 น้ำหนักปกติ หมายถึง น้ำหนักของบุคคลที่สัมพันธ์กับอายุ ส่วนสูง และโครงสร้างของร่างกายที่ใกล้เคียงกับน้ำหนักปกติตามเกณฑ์มาตรฐาน

1.1.1.2 น้ำหนักตัวผิดปกติ หมายถึง น้ำหนักของบุคคลที่ไม่สัมพันธ์กับอายุ ส่วนสูง และโครงสร้างของร่างกายที่ใกล้เคียงกับน้ำหนักปกติตามเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนดไว้ โดยมีน้ำหนักมากหรือน้อยกว่าเกณฑ์ปกติเฉลี่ยร้อยละ 10

1.1.2 ส่วนสูง หมายถึง ความยาวของร่างกายตั้งแต่ส่วนบนสุดของศีรษะลงมาถึงฝ่าเท้า

คำถาม

1. น้ำหนักตัวและส่วนสูง หมายถึงอะไร
2. น้ำหนักผิดปกติ หมายถึงอะไร



เฉลยคำตอบอยู่กรอบถัดไป

เฉลยคำตอบ กรอบที่ 1

1. - น้ำหนัก หมายถึง น้ำหนักรวมที่ประกอบด้วยไขมัน กล้ามเนื้อ โครงกระดูก และของเหลวภายในร่างกาย
- ส่วนสูง หมายถึง ความยาวของร่างกายตั้งแต่ศีรษะลงมาถึงฝ่าเท้า
2. น้ำหนักของบุคคลที่ไม่สัมพันธ์กับอายุ ส่วนสูง และโครงสร้างของร่างกายตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ โดยมีน้ำหนักมากหรือน้อยกว่าเกณฑ์ปกติเฉลี่ยร้อยละ 10



2. การคำนวณน้ำหนักและส่วนสูงที่สมดุลกัน

กรอบที่ 2

การคำนวณน้ำหนักและส่วนสูงที่สมดุลกัน เป็นการสำรวจตนเองว่ามีร่างกายสมส่วนหรือไม่ วิธีนี้ทำได้โดยการนำส่วนสูง (หน่วยเป็นเซนติเมตร) ลบด้วยตัวเลขมาตรฐานสากล 105 (สำหรับคนไทยนิยมใช้ 110) แล้วนำผลลัพธ์มาเปรียบเทียบกับน้ำหนักตัว (หน่วยเป็นกิโลกรัม) โดยใช้เกณฑ์อนุโลมคือ +10 หรือ -10 ในการตัดสินใจว่ามีน้ำหนักปกติ อ้วน หรือผอม

ตัวอย่างที่ 1 นางสาวเจนจิรา สูง 155 เซนติเมตร มีน้ำหนัก 58 กิโลกรัม จะพบว่า น้ำหนักของนางสาวเจนจิรา ที่ควรเป็น คือ

$$155 - 110 = 45 \text{ กิโลกรัม}$$

ดังนั้น เมื่อหาค่าน้ำหนักของนางสาวเจนจิรา โดยการอนุโลม + 10 และ - 10 พบว่านางสาวเจนจิราควรมีน้ำหนักระหว่าง 35-55 กิโลกรัม แต่ปรากฏว่า นางสาวเจนจิรา มีน้ำหนัก 58 กิโลกรัม แสดงว่า

นางสาวเจนจิรา เป็นคนอ้วน

แต่โดยทั่วไปวงการแพทย์นิยมใช้ค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index: BMI) ในการประเมินน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงโดยมีสูตรคำนวณ ดังนี้

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

เกณฑ์ในการเปรียบเทียบดังนี้

ดัชนีมวลกาย (BMI) มีค่าน้อยกว่า 18.5	แสดงว่า ผอม
ดัชนีมวลกาย (BMI) มีค่าอยู่ระหว่าง 18.5-24.9	แสดงว่า ปกติ
ดัชนีมวลกาย (BMI) มีค่าอยู่ระหว่าง 25.0-29.9	แสดงว่า เริ่มอ้วนแล้ว
ดัชนีมวลกาย (BMI) มีค่าอยู่ระหว่าง 30.0-39.9	แสดงว่า อ้วน
ดัชนีมวลกาย (BMI) มีค่าอยู่ระหว่าง 40	แสดงว่า อันตราย

(พรชัย หุ่นนิรันดร์ และคณะ: 29)

ตัวอย่างที่ 2 น้องนายมีน้ำหนัก 60 กิโลกรัม ส่วนสูง 168 เซนติเมตร จงหาค่าดัชนี มวลกาย จะเท่ากับเท่าใด

$$\begin{aligned}\text{ดัชนีมวลกาย (BMI)} &= \frac{\text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง}^2 \text{ (เมตร)}} \\ &= \frac{60}{1.68^2} \\ &= \frac{60}{2.82} \\ &= 21.3\end{aligned}$$

เมื่อเปรียบเทียบค่าดัชนีมวลกายกับเกณฑ์ พบว่า น้องนายมีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติ

ตัวอย่างที่ 3 นายนาวิน สูง 160 เซนติเมตร น้ำหนัก 67 กิโลกรัม จงหาค่าดัชนีมวลกาย จะเท่ากับเท่าใด

$$\begin{aligned}\text{ดัชนีมวลกาย (BMI)} &= \frac{\text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง}^2 \text{ (เมตร)}} \\ &= \frac{67}{1.60^2} \\ &= \frac{67}{2.56} \\ &= 26.17\end{aligned}$$

เมื่อเปรียบเทียบค่าดัชนีมวลกายกับเกณฑ์ พบว่า นายนาวินมีน้ำหนักอยู่ในระดับ เริ่มอ้วน

คำถาม

ให้นักเรียนหาค่าดัชนีมวลกายของนายการุณ มีน้ำหนัก 75 กิโลกรัม สูง 170 เซนติเมตร ว่าค่าดัชนีมวลกายเท่ากับเท่าใด

เฉลยคำตอบอยู่กรอบถัดไป



เฉลยคำตอบ กรอบที่ 2



นายการุณ มีน้ำหนัก 75 กิโลกรัม สูง 170 เซนติเมตร จงหาค่าดัชนีมวลกายจะเท่าไร

$$\begin{aligned}\text{ดัชนีมวลกาย (BMI)} &= \frac{\text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง}^2 \text{ (เมตร)}} \\ &= \frac{75}{1.70^2} \\ &= \frac{75}{2.89} \\ &= 25.95\end{aligned}$$

เมื่อเปรียบเทียบค่าดัชนีมวลกายกับเกณฑ์พบว่า นายการุณ มีน้ำหนักอยู่ในระดับเริ่มอ้วน

3. เกณฑ์มาตรฐานที่เป็นรูปกราฟการเจริญเติบโต

เกณฑ์มาตรฐานที่เป็นรูปกราฟการเจริญเติบโต เป็นการนำข้อมูลตัวเลขมาแสดงด้วยกราฟ โดยจุดข้อมูลต่างๆ ลงบนกราฟแล้วเชื่อมโยงข้อมูลแต่ละจุด เพื่อแสดงระดับของการเจริญเติบโตและแนวโน้มที่เปลี่ยนแปลงไป ซึ่งไม่ว่าจะใช้เกณฑ์มาตรฐานรูปแบบของตัวเลขหรือกราฟก็ตาม พบว่าโดยทั่วไปนั้นนิยมประเมิน การเจริญเติบโตและพัฒนาการทางร่างกายใน 3 ลักษณะ

3.1 การประเมินน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ เป็นการเปรียบเทียบน้ำหนักที่ควรจะเป็นตามช่วงอายุต่างๆ หากเด็กมีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์อายุก็จะบ่งชี้ถึงปัญหาของการขาดสารอาหาร โปรตีนและพลังงาน ซึ่งมีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตโดยรวม ซึ่งกระทรวงสาธารณสุข ได้กล่าวถึง การใช้กราฟแสดงน้ำหนักตามเกณฑ์ของเด็กอายุ 5-18 ปี

วิธีการอ่านกราฟ คือ เมื่อนักเรียนชั่งน้ำหนักแล้วให้จุดน้ำหนักให้ตรงกับอายุ โดยทำเครื่องหมายกากบาทว่าอยู่ในแถบสีใด อ่านข้อความที่อยู่บนแถบลี้นั้น ซึ่งแบ่งกลุ่มภาวะโภชนาการเป็น 3 กลุ่ม คือ

3.1.1 น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติ มี 3 ระดับย่อย คือ

3.1.1.1 น้ำหนักตามเกณฑ์ เป็นน้ำหนักที่เหมาะสมและควรส่งเสริมให้เด็กมีน้ำหนักอยู่ในระดับนี้

3.1.1.2 น้ำหนักค่อนข้างมาก เป็นการเตือนให้ระวัง หากไม่ดูแลน้ำหนัก จะมากเกินไปเกินเกณฑ์อายุ

3.1.1.3 น้ำหนักค่อนข้างน้อย เป็นการเตือนให้ระวัง หากไม่ดูแลน้ำหนักอาจน้อยกว่าเกณฑ์อายุ

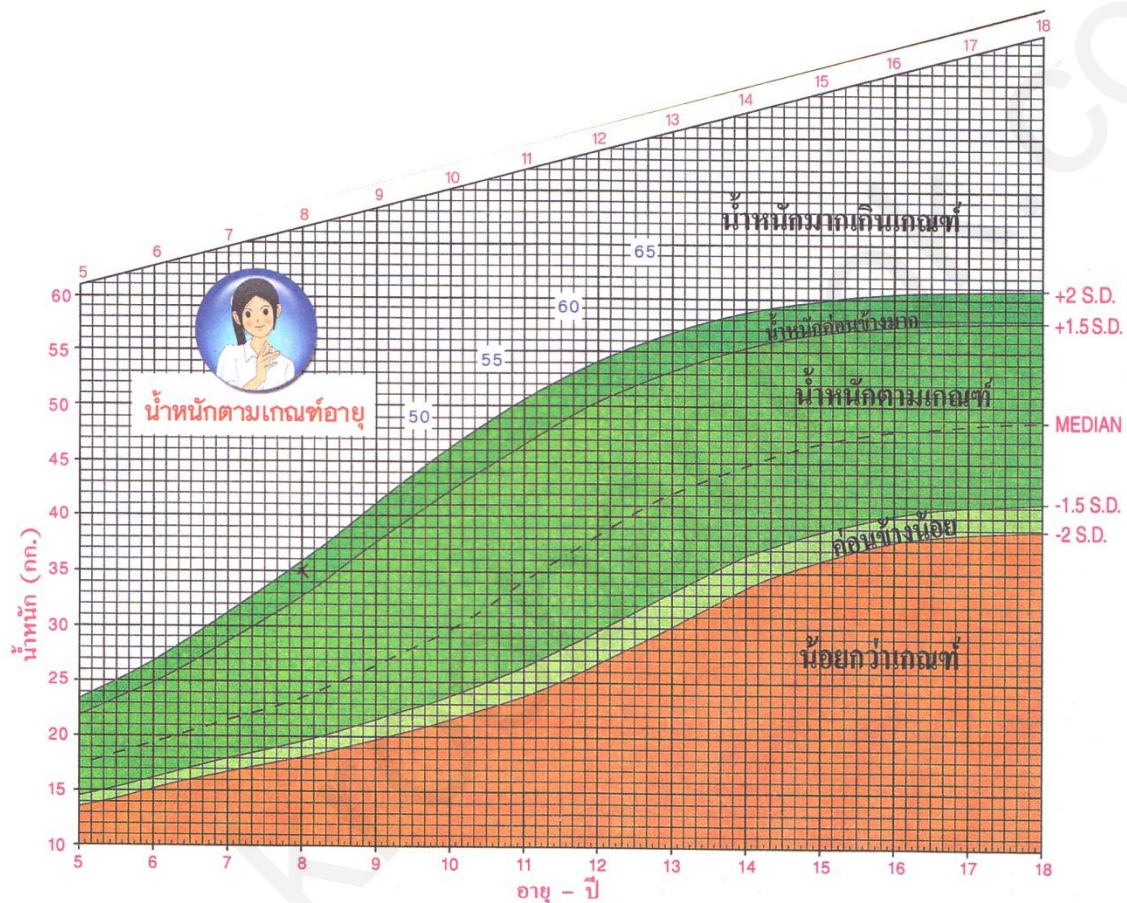
3.1.2 น้ำหนักมากเกินไป เกินเกณฑ์ บอกไม่ได้ว่าเด็กอ้วนหรือไม่ อาจเป็นเด็กที่มีส่วนสูงมาก จึงทำให้มีน้ำหนักมากกว่าเด็กทั่วไป ควรตรวจสอบโดยใช้กราฟน้ำหนักเทียบกับส่วนสูง

3.1.3 น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ แสดงว่าได้รับอาหารไม่เพียงพอ เด็กจะเจ็บป่วยบ่อยถ้าได้รับอาหารไม่เพียงพอเป็นเวลานาน จะมีผลต่อความสูง เรียนรู้ช้า ไม่ฉลาด

โดยกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้แสดงกราฟน้ำหนักตามเกณฑ์อายุของเด็กอายุ 5-18 ปี เพศหญิง และเพศชาย แสดงดังภาพที่ 1 และ ภาพที่ 2

เพศหญิง

น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ

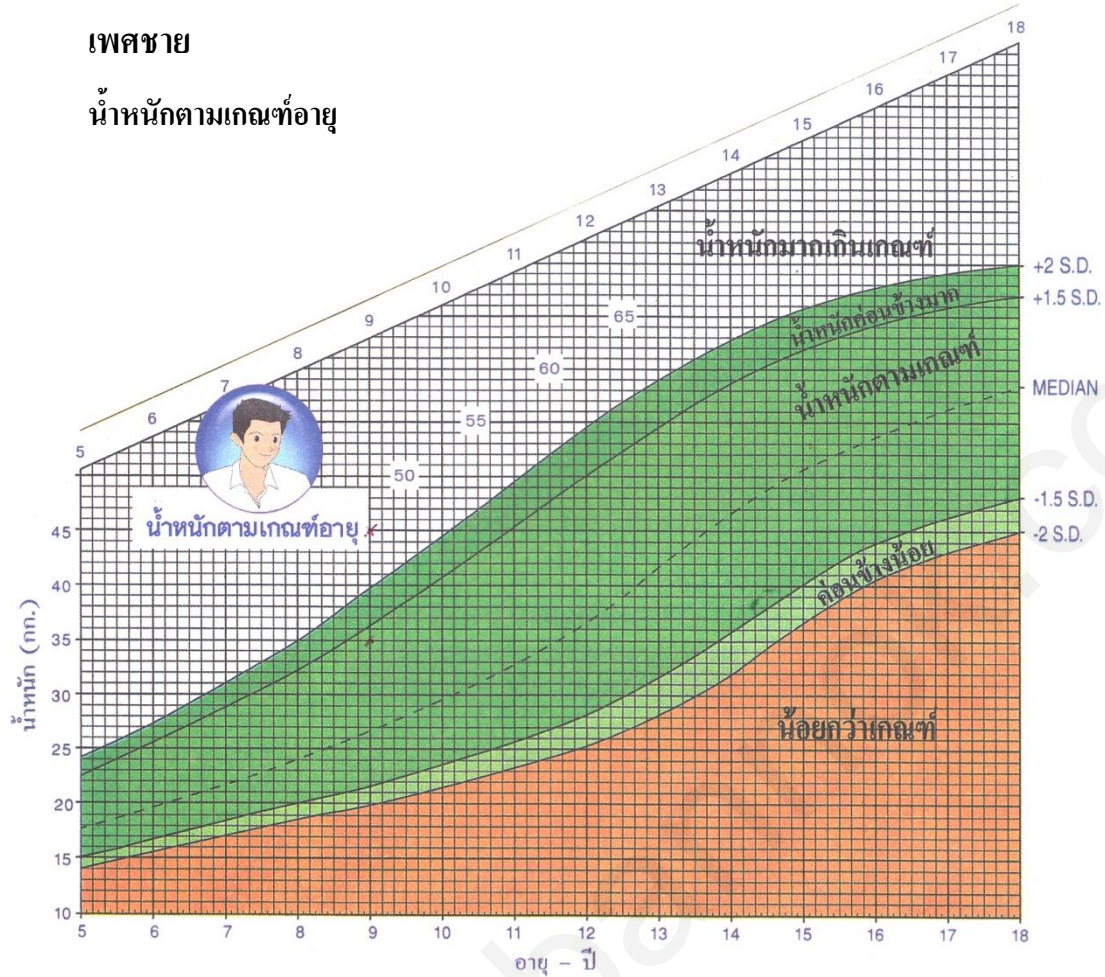


ภาพที่ 1 กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศหญิง อายุ 5-18 ปี

(ที่มา: กรมอนามัย, กระทรวงสาธารณสุข. 2542:9)

เพศชาย

น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ



ภาพที่ 2 กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศชาย อายุ 5-18 ปี

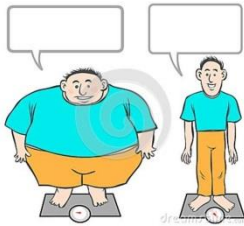
(ที่มา: กรมอนามัย, กระทรวงสาธารณสุข, 2542 :7)

คำถาม

- เด็กหญิงดวงใจ อายุ 8 ปี น้ำหนัก 35 กิโลกรัม ให้นักเรียนอ่านกราฟการเจริญเติบโตและแปลผลว่ามีน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ อย่างไร
- เด็กชายน้อย อายุ 9 ปี น้ำหนัก 35 กิโลกรัม ให้นักเรียนอ่านกราฟการเจริญเติบโตและแปลผลว่ามีน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ อย่างไร

เฉลยคำตอบอยู่รอบถัดไป





เฉลยคำตอบ กรอบที่ 3

1. น้ำหนักค่อนข้างมาก
2. น้ำหนักตามเกณฑ์

กรอบที่ 4

3.2 การประเมินส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ เป็นการเปรียบเทียบส่วนสูงที่ควรจะเป็นตามช่วงอายุต่างๆ หากเด็กมีส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์อายุ ก็บ่งชี้ว่าเด็กมีการขาดสารอาหารอย่างยาวนานและมักจะสัมพันธ์กับฐานะทางเศรษฐกิจที่ตกต่ำ ซึ่งกระทรวงสาธารณสุข ได้กล่าวถึง การใช้กราฟแสดงส่วนสูงตามเกณฑ์ของเด็กอายุ 5-18 ปี

วิธีการอ่านกราฟ คือ เมื่อนักเรียนวัดส่วนสูงแล้ว ให้จุดส่วนสูงให้ตรงกับอายุ โดยทำเครื่องหมายกากบาทลงบนกราฟ และอ่านกราฟการเจริญเติบโต โดยดูที่เครื่องหมายกากบาทว่าอยู่ในแถบสีใด อ่านข้อความที่อยู่บนแถบสีนั้นซึ่งแบ่งกลุ่มภาวะโภชนาการเป็น 2 กลุ่ม คือ

3.2.1 ส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์ปกติ มี 4 ระดับย่อย คือ

3.2.1.1 ส่วนสูงตามเกณฑ์ แสดงว่า เด็กเจริญเติบโตดี

3.2.2 ค่อนข้างสูง แสดงว่า เด็กเจริญเติบโตได้มีมาก

3.2.3 สูงกว่าเกณฑ์ แสดงว่า เป็นเด็กที่เจริญเติบโตมากกว่าเด็กปกติทั่วไป

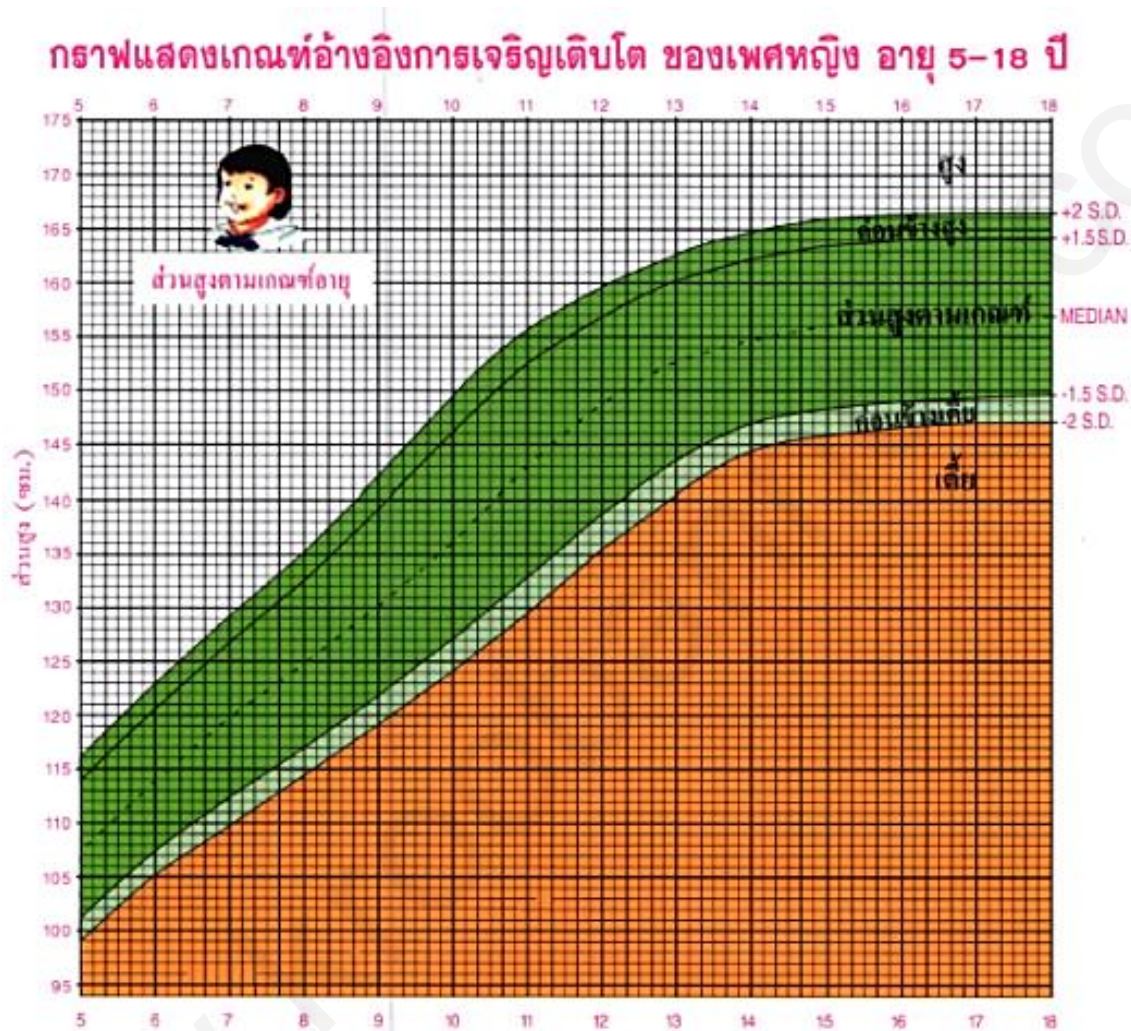
3.2.4 ค่อนข้างเตี้ย แสดงว่า เป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการขาดสารอาหารแบบเรื้อรัง หากไม่ดูแล ส่วนสูงไม่เพิ่มขึ้นจะเป็นเด็กเตี้ยได้

3.2.2 เตี้ย แสดงว่า ได้รับอาหารไม่เพียงพอเป็นเวลานานเรื้อรังหรือเจ็บป่วยบ่อยๆ ทำให้ส่วนสูงเพิ่มขึ้นน้อยหรือไม่เพิ่ม ควรรีบแก้ไขอย่างเร่งด่วน มิฉะนั้น จะทำให้ส่วนสูงของเด็กไม่เพิ่ม เรียนรู้ช้า ไม่ฉลาด เจ็บป่วยบ่อย

โดยกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้แสดงกราฟส่วนสูงตามเกณฑ์อายุของเด็ก
อายุ 5-18 ปี เพศหญิงและเพศชาย แสดงดังภาพที่ 3 และภาพที่ 4

เพศหญิง

ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ

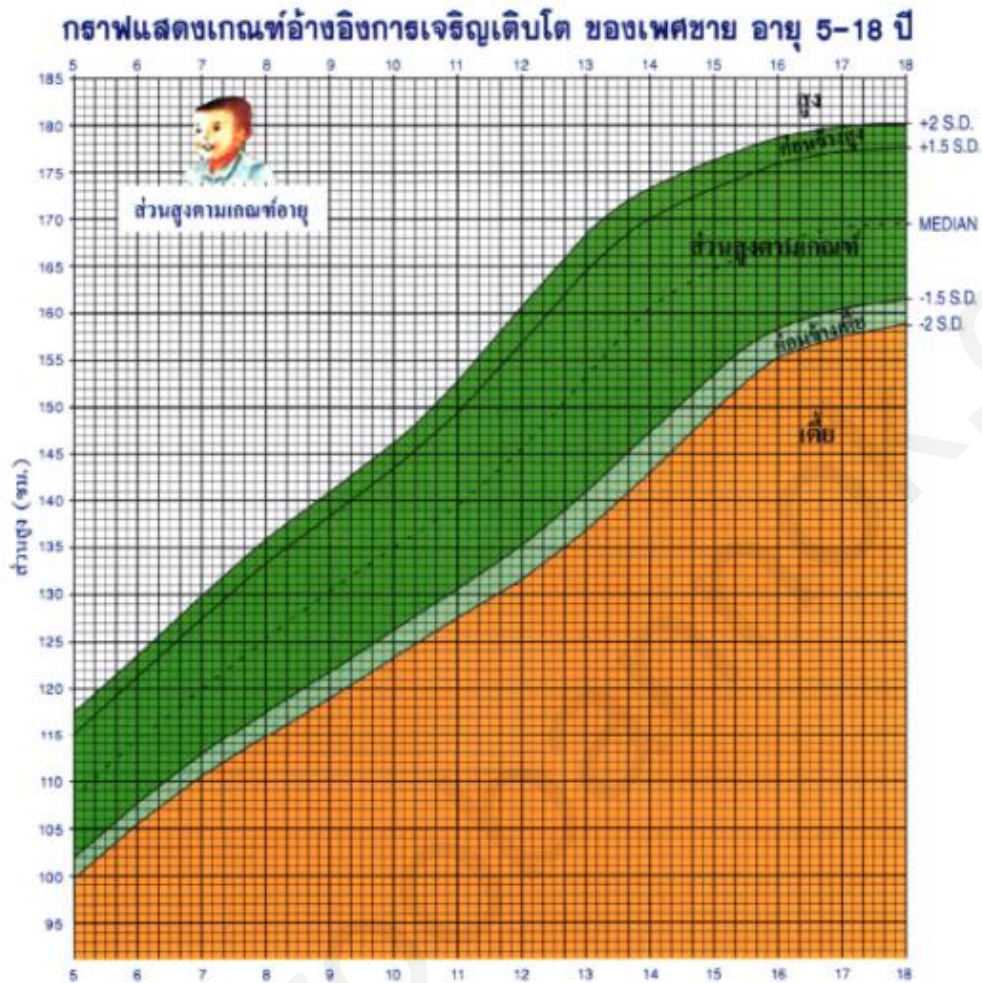


ภาพที่ 3 กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศหญิง อายุ 5- 18 ปี

(ที่มา : สำนักโภชนาการ กรมอนามัย, กระทรวงสาธารณสุข. 2556 : 58)

เพศชาย

ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ



ภาพที่ 4 กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศชาย อายุ 5-18 ปี

(ที่มา : สำนักโภชนาการ กรมอนามัย, กระทรวงสาธารณสุข. 2556 : 57)

คำถาม

1. เด็กหญิงดวงใจ อายุ 8 ปี สูง 130 เซนติเมตร ให้นักเรียนอ่านกราฟ การเจริญเติบโตและแปลผลว่ามีส่วนสูงตามเกณฑ์อายุอย่างไร
2. เด็กชายน้อย อายุ 9 ปี สูง 140 เซนติเมตร ให้นักเรียนอ่านกราฟการเจริญเติบโตและแปลผลว่ามีส่วนสูงตามเกณฑ์อายุอย่างไร

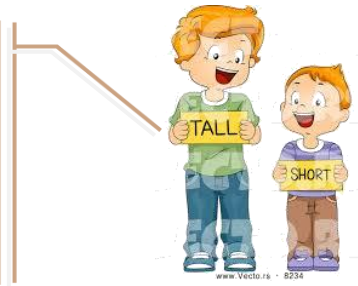


เฉลยคำตอบอยู่กรอบถัดไป



เฉลยคำตอบ กรอบที่ 4

1. ส่วนสูงตามเกณฑ์
2. ก่อนข้างสูง



กรอบที่ 5

3.3 การประเมินน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง เป็นการเปรียบเทียบน้ำหนักกับส่วนสูง ว่าคนที่มีส่วนสูงในระดับต่างๆควรมีน้ำหนักเท่าใดจึงจะเหมาะสมไม่เป็นคนผอมหรืออ้วนเกินไป ซึ่งกระทรวงสาธารณสุขได้กล่าวถึง

การใช้กราฟแสดงน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงของเด็กอายุ 5 – 18 ปี

วิธีการอ่านกราฟ คือ เมื่อนักเรียนชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงแล้วให้จุดน้ำหนักให้ตรงกับส่วนสูงแล้วให้จุดน้ำหนักให้ตรงกับส่วนสูง โดยทำเครื่องหมายกากบาทลงบนกราฟตามส่วนสูงและอ่านกราฟการเจริญเติบโต โดยดูที่เครื่องหมายกากบาทว่าอยู่ในแถบสีใดอ่านข้อความที่อยู่บนแถบสีนั้น ซึ่งแบ่งกลุ่มภาวะโภชนาการเป็น 3 กลุ่ม คือ

3.3.1 น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติ มี 3 ระดับย่อย คือ

3.3.1.1 สมส่วน แสดงว่า น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์การเจริญเติบโตดี เป็นน้ำหนักที่เหมาะสมกับส่วนสูง ซึ่งต้องส่งเสริมให้เด็กเจริญเติบโตในระดับนี้

3.3.1.2 ท้วม แสดงว่า น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์เสี่ยงต่อการมีภาวะอ้วน เป็นการเตือนให้ระวัง หากไม่ดูแล น้ำหนักจะเพิ่มขึ้น

3.3.1.3 ก่อนข้างผอม แสดงว่า น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์เสี่ยงต่อการขาดสารอาหาร เป็นการเตือนให้ระวัง หากไม่ดูแล น้ำหนักจะเพิ่มขึ้นและลดลง

3.3.2 น้ำหนักมากเกินไปเกณฑ์ แบ่งเป็น 2 ระดับย่อย คือ

3.3.2.1 เริ่มอ้วน แสดงว่า น้ำหนักเกินเกณฑ์ระดับ 1 มีน้ำหนักมากกว่าเด็กที่มีส่วนสูงเท่ากัน เด็กมีโอกาที่จะเกิดโรคแทรกซ้อนและเป็นผู้ใหญ่อ้วนในอนาคต หากไม่ควบคุมน้ำหนัก

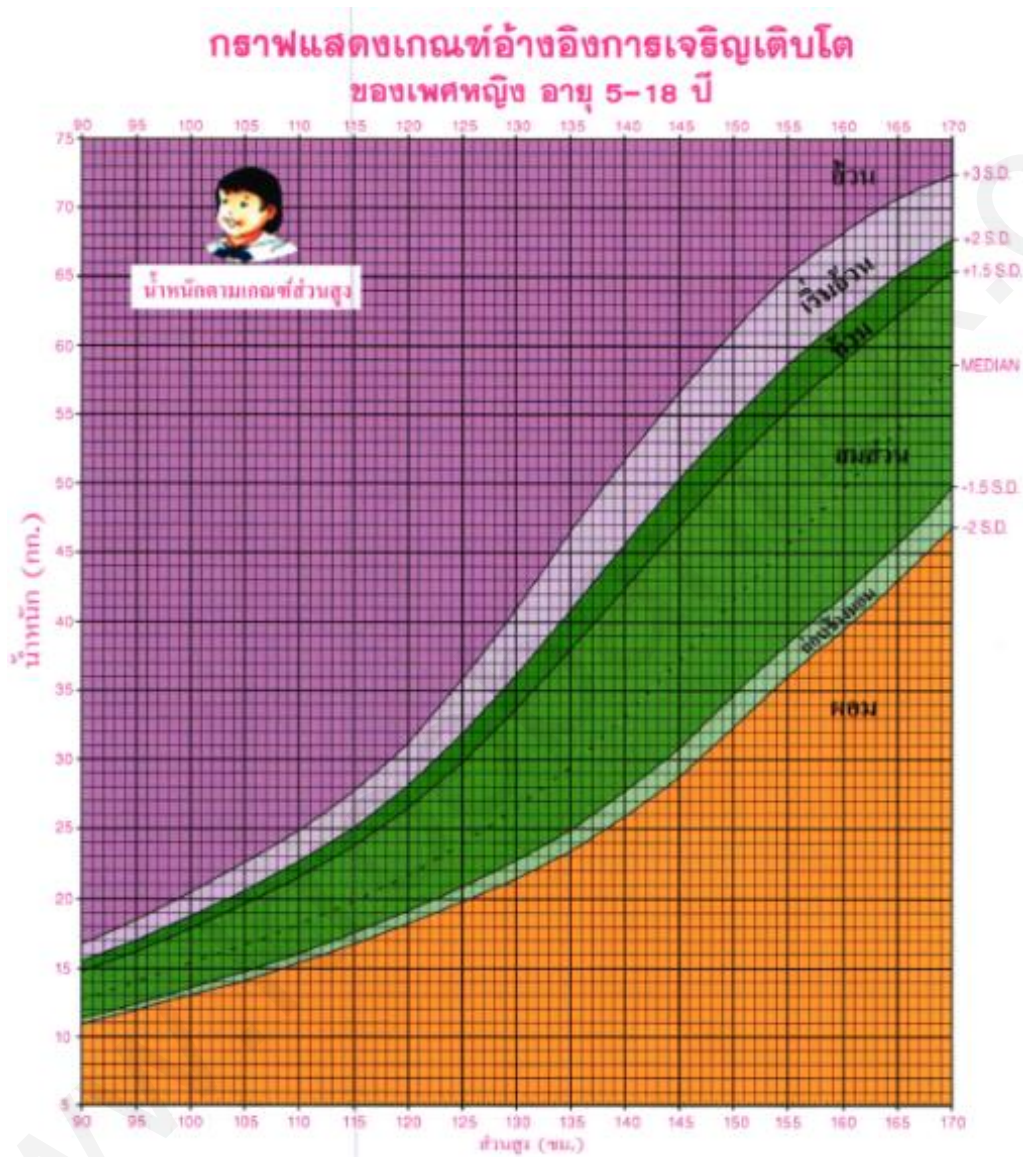
3.3.2.2 อ้วน แสดงว่า น้ำหนักเกินเกณฑ์ระดับ 1 มีน้ำหนักมากกว่าเด็กที่มีส่วนสูงเท่ากันอย่างมาก เด็กมีโอกาที่จะเกิดโรคแทรกซ้อนและเป็นผู้ใหญ่อ้วนมากยิ่งขึ้น หากไม่ควบคุมน้ำหนัก

3.3.2.3 ผอม แสดงว่า น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ขาดสารอาหาร มีน้ำหนักน้อยกว่ามาตรฐานที่มีส่วนสูงเท่ากัน แสดงว่าได้รับอาหารไม่เพียงพอ

โดยกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้แสดงกราฟน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง
ของเด็กอายุ 5-18 ปี เพศหญิงและเพศชาย แสดงดังภาพที่ 5 และภาพที่ 6

เพศหญิง

น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง

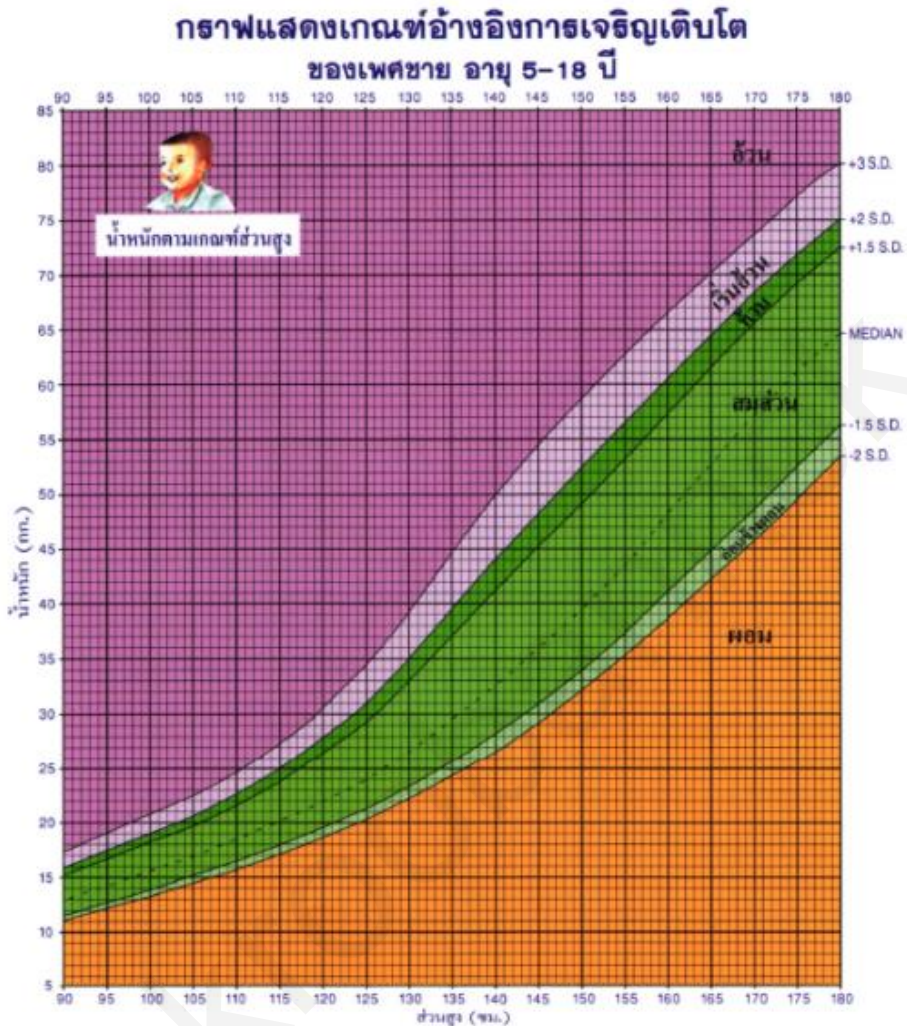


ภาพที่ 5 กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศหญิง อายุ 5- 18 ปี

(ที่มา : สำนักโภชนาการ กรมอนามัย, กระทรวงสาธารณสุข. 2556 : 60)

เพศชาย

น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง



ภาพที่ 6 กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศชาย อายุ 5- 18 ปี

(ที่มา : สำนักโภชนาการ กรมอนามัย, กระทรวงสาธารณสุข. 2556 : 59)

คำถาม

1. เด็กหญิงดวงใจหนัก 35 กิโลกรัม สูง 130 เซนติเมตร ให้นักเรียนอ่านกราฟการเจริญเติบโตและแปลผลว่ามีน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงอย่างไร
2. เด็กชายน้อย หนัก 35 กิโลกรัม สูง 140 เซนติเมตร ให้นักเรียนอ่านกราฟการเจริญเติบโต และแปลผลว่ามีน้ำหนักตามเกณฑ์ ส่วนสูงอย่างไร



เฉลยคำตอบอยู่รอบถัดไป

เฉลยคำตอบ กรอบที่ 5

1. ท้วม
2. สมส่วน



กรอบที่ 6

ความสำคัญของการดูแลและควบคุมน้ำหนักตัว

การควบคุมน้ำหนัก หมายถึง การดูแลน้ำหนักของร่างกายให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดโรคอันเนื่องมาจากการมีน้ำหนักตัวที่ไม่เหมาะสม

ผลกระทบจากการที่น้ำหนักตัวเกินมาตรฐานหรือโรคอ้วน แบ่งเป็น 4 กลุ่ม คือ

1. โรคเรื้อรังที่สัมพันธ์กับโรคอ้วน ได้แก่ โรคหัวใจขาดเลือด โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดสมอง โรคเบาหวาน โรคนิ่วในถุงน้ำดี เป็นต้น
2. ความผิดปกติของต่อมไร้ท่อ และการเผาผลาญทางชีวเคมีในร่างกาย เช่น สอร์โมนที่ช่วยการเจริญเติบโตลดลง การหลั่งสอร์ โมนอินซูลิน (Insulin) เพิ่มขึ้น แต่มีภาวะดื้ออินซูลินในผู้ป่วยโรคเบาหวาน เป็นต้น
3. ปัญหาสุขภาพอ่อนแอ ทำให้เกิดโรคต่างๆ เช่น โรคข้อเสื่อม การหายใจผิดปกติ โรคเก๊าต์ เป็นต้น
4. ปัญหาทางสังคมและจิตใจ ผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานมักขาดความมั่นใจในตนเอง มีภาวะซึมเศร้า เนื่องจากความไม่พอใจในรูปลักษณ์ของตนเอง

คำถาม

ผลกระทบจากน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานหรือโรคอ้วน มีอะไรบ้าง

เฉลยคำตอบอยู่กรอบถัดไป



เฉลยคำตอบ กรอบที่ 6

1. โรคเรื้อรังที่สัมพันธ์กับโรคอ้วน เช่น โรคหัวใจขาดเลือด โรคความดันโลหิต ฯลฯ
2. ความผิดปกติของต่อมไร้ท่อ และการเผาผลาญทางชีวเคมีในร่างกาย
3. ปัญหาสุขภาพอ่อนแอ ทำให้เกิดโรคต่างๆ ได้
4. ปัญหาทางสังคมและจิตใจ



กรอบที่ 7

การดูแลและควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

การรักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน มีความสำคัญมากเพราะจะช่วยให้มีสุขภาพดี ปลอดภัยจากโรค และมีชีวิตยืนยาว การรักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน ควรปฏิบัติดังนี้

1. รับประทานอาหารสมดุล ควบคุมสัดส่วนและปริมาณอาหารแต่ละกลุ่มให้พอเหมาะ ในแต่ละวัน ผู้หญิงควรได้รับพลังงานวันละ 1,600 กิโลแคลอรี และผู้ชายควรได้รับพลังงาน วันละ 2,000 กิโลแคลอรี
2. รับประทานอาหารเช้าทุกวัน เพราะมื้อเช้าเป็นมื้อหลักสำคัญ
3. รับประทานอาหารพอรออิ่มในแต่ละมื้อ ไม่บริโภคน้ำมันมากเกินไป
4. รับประทานอาหารธรรมชาติไม่แปรรูป เช่น ข้าวกล้อง เผือก ข้าวโพด ถั่ว งา เป็นต้น เพราะมีวิตามิน เกลือแร่ และใยอาหารสูง
5. รับประทานผักและผลไม้รสไม่หวาน ให้มากพอและครบ 5 สี คือ สีนํ้าเงินม่วง สีเขียว สีขาว สีเหลืองส้ม และสีแดง เพื่อเพิ่มวิตามิน เกลือแร่ และสารเม็ตสีกจากผักผลไม้จะช่วยเพิ่มระบบคุ้มกันโรค
6. รับประทานอาหารมื้อเย็นห่างจากเวลานอนไม่น้อยกว่า 4 ชั่วโมง
7. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารมันจัด หวานจัด และเค็มจัด ขนมขบเคี้ยวและของดอง
8. ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ครั้งละ 30-60 นาที อย่างสม่ำเสมอ
9. ประเมินและวิเคราะห์น้ำหนักตัวเป็นระยะอย่างสม่ำเสมอ

คำถาม

การดูแลและควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน มีผลต่อสุขภาพอย่างไร



เฉลยคำตอบอยู่กรอบถัดไป

เฉลยคำตอบ กรอบที่ 7

ทำให้สุขภาพดี ปลอดภัยจากโรค และมีชีวิตยืนยาว



กรอบที่ 8

การแก้ไขปัญหาน้ำหนักตัว

การเพิ่มน้ำหนักตัว มีหลักในการปฏิบัติดังนี้

1. รับประทานอาหารหลากหลาย ครบ 5 หมู่ เพื่อให้ได้สารอาหารครบถ้วนทั้งโปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน เกลือแร่ และน้ำ ในสัดส่วนที่เหมาะสม
2. ออกกำลังกายสม่ำเสมอให้เหนื่อยระดับปานกลาง อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน และการออกกำลังกายแต่ละครั้ง อย่างน้อย วันละ 30 นาที ควรออกกำลังกายที่เน้นการสร้างกล้ามเนื้อ อาจทำได้ด้วยการยกน้ำหนัก นอกจากได้กล้ามเนื้อที่ใหญ่โตขึ้นแล้ว ยังจะทำให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรงด้วย

การลดน้ำหนักตัว

มีวิธีการดูแลตนเองเพื่อการลดน้ำหนัก ควรปฏิบัติอย่างค่อยเป็นค่อยไปในเวลาที่เหมาะสม และต้องอาศัยความอดทนตลอดจนความมีวินัยในตนเองดังนี้

1. การควบคุมอาหาร รับประทานอาหารในแต่ละมื้อให้มีปริมาณเพียงพอแก่ความต้องการของร่างกายและได้รับสารอาหารครบถ้วน
2. การออกกำลังกาย เป็นวิธีที่ช่วยให้ร่างกายได้ระบายพลังงานที่ได้รับจากอาหารออกไปจากร่างกาย ซึ่งเป็นการลดน้ำหนักที่ก่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ
3. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเป็นสิ่งที่สำคัญ ที่จะช่วยให้การลดน้ำหนักเกิดประสิทธิผลมาก โดยใช้หลัก 5 ส
 - สัญญา คือ การให้คำมั่นสัญญา โดยการตั้งเป้าหมาย
 - สะสาง คือ การเก็บกวาดอาหารที่ทำให้เกิดความต้องการรับประทานอาหารจากตู้กับข้าว ตู้เย็น โดยเลือกเอาไว้แต่อาหารที่ใช้พลังงานต่ำ
 - สุขนิสัย คือ การสร้างสุขนิสัยในด้านการบริโภคให้ถูกต้องหมั่นชั่งน้ำหนักเป็นประจำ เพื่อทราบการเปลี่ยนแปลง

- สุขลักษณะ คือ การสร้างและปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อม ที่เป็นปัจจัยเอื้อการลดน้ำหนักให้ถูกต้อง เช่น ไม่รับประทานอาหารในห้องนอน หรือขณะดูโทรทัศน์
- สม่าเสมอ คือ การปรับปรุงพฤติกรรมเพื่อการลดน้ำหนักเป็นประจำโดยไม่ย่อท้อหรือ สัมเลิความตั้งใจ



คำถาม

{ การแก้ไขปัญหาน้ำหนักตัว ในการลดน้ำหนักมีหลักในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยอาศัยหลัก 5 ส อย่างไร }



เฉลยคำตอบอยู่รอบถัดไป



เฉลยคำตอบ กรอบที่ 8

1. สัญญา การให้คำมั่นสัญญา การตั้งเป้าหมาย
2. สะสม การเลือกอาหารที่เก็บในตู้เย็นและตู้กับข้าว
เป็นอาหารที่ใช้พลังงานต่ำ
3. สุขนิสัย การมีสุขนิสัยในการรับประทานอาหาร
4. สุขลักษณะ การสร้างและปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อมใน
การรับประทานอาหาร
5. สม่ำเสมอ การปรับปรุงพฤติกรรมเพื่อลดน้ำหนักเป็น
ประจำ

ใบกิจกรรมที่ 1 ถามทุกกรอบ ตอบทุกข้อ
เรื่อง น้ำหนักตัวกับสุขภาพ



คำสั่ง ให้นักเรียนเติมคำในช่องว่างให้ถูกต้องและสมบูรณ์

กรอบที่ 1 1.1 น้ำหนักตัวและส่วนสูง หมายถึงอะไร

.....

1.2 น้ำหนักผิดปกติ หมายถึงอะไร

.....

กรอบที่ 2 ให้นักเรียนหาค่าดัชนีมวลกายของนายการุณ มีน้ำหนัก 75 กิโลกรัม สูง 170 เซนติเมตร
ว่ามีค่าดัชนีมวลกายเท่ากับเท่าใด

.....

.....

.....

กรอบที่ 3 3.1 เด็กหญิงดวงใจอายุ 8 ปี น้ำหนัก 35 กิโลกรัม ให้นักเรียนอ่านกราฟการเจริญเติบโต
และแปลผลว่ามีน้ำหนักตามเกณฑ์อายุเท่าไร

.....

3.2 เด็กชายน้อย อายุ 9 ปี น้ำหนัก 35 กิโลกรัม ให้นักเรียนอ่านกราฟการเจริญเติบโตและ
แปลผลว่ามีน้ำหนักตามเกณฑ์อายุเท่าไร

.....

กรอบที่ 4 4.1 เด็กหญิงดวงใจอายุ 8 ปี สูง 130 เซนติเมตร ให้นักเรียนอ่านกราฟการเจริญเติบโต
และแปลผลว่ามีส่วนสูงตามเกณฑ์อายุเท่าไร

.....

4.2 เด็กชายน้อย อายุ 9 ปี สูง 140 เซนติเมตร ให้นักเรียนอ่านกราฟการเจริญเติบโตและ
แปลผลว่ามีส่วนสูงตามเกณฑ์อายุเท่าไร

.....

กรอบที่ 5 5.1 เด็กหญิงดวงใจ น้ำหนัก 35 กิโลกรัม สูง 130 เซนติเมตร ให้นักเรียนอ่านกราฟ
การเจริญเติบโตและแปลผลว่ามีน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงอายุเท่าไร

.....

5.2 เด็กชายน้อย น้ำหนัก 35 กิโลกรัม สูง 140 เซนติเมตร ให้นักเรียนอ่านกราฟ
การเจริญเติบโตและแปลผลว่ามีน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงอายุเท่าไร

.....

กรอบที่ 6 ผลกระทบจากน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานหรือโรคอ้วน มีอะไรบ้าง

.....

กรอบที่ 7 การดูแลและควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน มีผลต่อสุขภาพอย่างไร

.....

กรอบที่ 8 การแก้ไขปัญหาน้ำหนักตัว ในการลดน้ำหนัก มีหลักในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดย
อาศัยหลัก 5 ส อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....



ใบกิจกรรมที่ 2 การคำนวณน้ำหนักตัว

เรื่อง น้ำหนักตัวกับสุขภาพ

คำสั่ง ให้นักเรียนคำนวณค่าดัชนีมวลกายของตนเอง ว่ามีค่าดัชนีมวลกายเท่ากับเท่าใด

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ใบกิจกรรมที่ 3 พฤติกรรมสุขภาพดีสู่สุขภาพแข็งแรง
เรื่อง น้าหนักตัวกับสุขภาพ

คำสั่ง ให้นักเรียนบันทึกพฤติกรรมสุขภาพของตนเองในการดำรงชีวิตประจำวัน เป็นเวลา 1 วัน

1. เวลาเข้านอน ถึงเวลากลางวัน

พฤติกรรมที่ปฏิบัติ

.....

.....

.....

.....

2. เวลากลางวัน ถึงเวลาเย็น

พฤติกรรมที่ปฏิบัติ

.....

.....

.....

.....

.....

3. เวลาเย็น ถึงเข้านอน

พฤติกรรมที่ปฏิบัติ

.....

.....

.....

แบบทดสอบหลังเรียน
เรื่อง น้ำหนักตัวกับสุขภาพ

คำสั่ง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องเพียงข้อเดียว (ข้อละ 1 คะแนน)

- เด็กไทยควรรับประทานอาหารเช้า 5 หมู่ ทุกวัน เป็นการปฏิบัติตนเพื่ออะไร
 - มีรูปร่างสวยงาม
 - มีน้ำหนักและส่วนสูงตามเกณฑ์มาตรฐาน
 - มีภาวะการเจริญเติบโตที่ดีขึ้น
 - นอนหลับพักผ่อนวันละ 4-5 ชั่วโมง
- ข้อใดคือวิธีการตรวจสอบว่ามีน้ำหนักและส่วนสูงที่วงการแพทย์นิยมใช้
 - ประเมินค่าน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง
 - หาค่าดัชนีมวลกาย
 - เปรียบเทียบความสูงของตนเองกับเพื่อน
 - เปรียบเทียบน้ำหนักและส่วนสูงกับเกณฑ์มาตรฐาน
- นางสาวอ้อยมีน้ำหนักตัว 50 กิโลกรัม สูง 150 เซนติเมตร อยากทราบว่านางสาวอ้อยมีค่าดัชนีมวลกายเท่าไร
 - 22.22
 - 24.22
 - 26.22
 - 28.22

4. การประเมินการเจริญเติบโตด้านน้ำหนักและส่วนสูงที่ใช้เป็นดัชนีบ่งชี้ภาวะโภชนาการของเด็กมี 3 ดัชนี คือ

- ก. น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ โครงสร้างของกระดูกตามเกณฑ์อายุ
 - ข. น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง
 - ค. น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง โครงสร้างกระดูกตามเกณฑ์อายุ
- ความหนาของกะโหลกศีรษะตามเกณฑ์อายุ

ง. ความหนาของกะโหลกศีรษะตามเกณฑ์อายุ น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ

5. นางสาวนัทชาอายุ 16 ปี นหนัก 60 กิโลกรัม นัทชาควรมีส่วนสูงเท่าใด

- ก. 150 เซนติเมตร
- ข. 160 เซนติเมตร
- ค. 170 เซนติเมตร
- ง. 180 เซนติเมตร

6. นักเรียนต้องการควบคุมน้ำหนักตัว ควรปฏิบัติตามข้อใด

- ก. รับประทานอาหารจำพวกปลา
- ข. รับประทานอาหารประเภทแป้ง
- ค. รับประทานอาหารให้พลังงานมาก
- ง. เพิ่มอาหารประเภทน้ำตาล

7. คนที่เป็นโรคอ้วนมักจะเสี่ยงกับการเป็นโรคใดมากที่สุด

- ก. โรคกระเพาะอาหาร
- ข. โรคเบาหวาน
- ค. โรคมะเร็ง
- ง. โรคตับแข็ง

8. ผลของการคุมกำเนิดทำให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานส่งผลดีในด้านใดมากที่สุด

- ก. ไม่ต้องโดนเพื่อนล้อเรื่องรูปร่าง
- ข. มีบุคลิกภาพที่ดี สะดุดตาผู้อื่น
- ค. มีสุขภาพดี ปราศจากโรค
- ง. หาซื้อเสื้อผ้าสวมใส่ได้ง่าย

9. อาหารกลุ่มใดที่ผู้ต้องการลดน้ำหนักต้องควบคุมหรืองดรับประทาน

- ก. ฝรั่ง แอปเปิล
- ข. น้ำหวาน น้ำอัดลม
- ค. ข้าวกล้อง เผือก
- ง. สลัดผัก ไข่ต้ม

10. การรักษาน้ำหนักตัวให้ปกติควรออกกำลังกายอย่างไร

- ก. อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 วัน วันละ 30 นาที
- ข. อย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 วัน วันละ 30 นาที
- ค. อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 30 นาที
- ง. อย่างน้อยสัปดาห์ละ 4 วัน วันละ 30 นาที

บรรณานุกรม

- กิตติ ปรมัตถผล และคณะ. ม.ป.ป. หนังสือเสริมประสบการณ์ สุขศึกษา 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์เอมพันธ์.
- ธงชัย หวลถึง. ม.ป.ป. แบบวัดและบันทึกผลการเรียนรู้ สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์อักษรเจริญทัศน์.
- พรสุข หุ่นรินทร์ และคณะ. ม.ป.ป. สุขศึกษา ม.1 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์อักษรเจริญทัศน์.
- สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. 2556. คู่มือแนวทางการดำเนินงาน ใฝ่ระวังการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 6 – 18 ปี. พิมพ์ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1. ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- อภิสิทธิ์ เทียนทอง และยงค์ สันติภพ. 2552. รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. 5,000 เล่ม. พิมพ์ครั้งที่ 1. ฉะเชิงเทรา: สำนักพิมพ์ประสานมิตร.

ภาคผนวก

เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน

เรื่อง น้ำหนักตัวกับสุขภาพ

1. ข

2. ค

3. ง

4. ก

5. ข

6. ค

7. ง

8. ก

9. ค

10. ง

เฉลยใบกิจกรรมที่ 1 ถามทุกกรอบ ตอบทุกข้อ
เรื่อง น้ำหนักตัวกับสุขภาพ



คำสั่ง ให้นักเรียนเติมคำในช่องว่างให้ถูกต้องและสมบูรณ์

กรอบที่ 1 1.1 น้ำหนักตัวและส่วนสูงหมายถึงอะไร

น้ำหนัก หมายถึง น้ำหนักรวมที่ประกอบด้วยไขมัน กล้ามเนื้อ โครงกระดูก และของเหลวภายในร่างกาย

ส่วนสูง หมายถึง ความยาวของร่างกายตั้งแต่ศีรษะลงมาถึงฝ่าเท้า

1.2 น้ำหนักผิดปกติ หมายถึงอะไร

น้ำหนักของบุคคลที่ไม่สัมพันธ์กับอายุ ส่วนสูง และโครงสร้างของร่างกายตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ โดยมีน้ำหนักมากหรือน้อยกว่าปกติเฉลี่ยร้อยละ 10

กรอบที่ 2 ให้นักเรียนหาค่าดัชนีมวลกายของนายการุณ มีน้ำหนัก 75 กิโลกรัม สูง 170 เซนติเมตร ว่ามีค่าดัชนีมวลกายเท่ากับเท่าใด

$$\begin{aligned}\text{ดัชนีมวลกาย (BMI)} &= \frac{\text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง}^2 \text{ (เมตร)}} \\ &= \frac{75}{1.70^2} \\ &= \frac{75}{2.89} \\ &= 25.95\end{aligned}$$

เมื่อเปรียบเทียบค่าดัชนีมวลกายกับเกณฑ์พบว่า

นายการุณ มีน้ำหนักอยู่ใน ระดับเริ่มอ้วน

กรอบที่ 3 3.1 เด็กหญิงดวงใจอายุ 8 ปี น้ำหนัก 35 กิโลกรัม ให้นักเรียนอ่านกราฟการเจริญเติบโต และแปลผลว่ามีน้ำหนักตามเกณฑ์อายุเท่าไร

น้ำหนักค่อนข้างมาก

3.2 เด็กชายน้อย อายุ 9 ปี น้ำหนัก 35 กิโลกรัม ให้นักเรียนอ่านกราฟการเจริญเติบโตและแปลผลว่ามีน้ำหนักตามเกณฑ์อายุเท่าไร

น้ำหนักตามเกณฑ์

กรอบที่ 4 4.1 เด็กหญิงดวงใจอายุ 8 ปี สูง 130 เซนติเมตร ให้นักเรียนอ่านกราฟการเจริญเติบโต และแปลผลว่ามีส่วนสูงตามเกณฑ์อายุเท่าไร

ส่วนสูงตามเกณฑ์

4.2 เด็กชายน้อย อายุ 9 ปี สูง 140 เซนติเมตร ให้นักเรียนอ่านกราฟการเจริญเติบโตและแปลผลว่ามีส่วนสูงตามเกณฑ์อายุเท่าไร

ค่อนข้างสูง

กรอบที่ 5 5.1 เด็กหญิงดวงใจ น้ำหนัก 35 กิโลกรัม สูง 130 เซนติเมตร ให้นักเรียนอ่านกราฟการเจริญเติบโตและแปลผลว่ามีน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงอายุเท่าไร

ต่ำ

5.2 เด็กชายน้อย น้ำหนัก 35 กิโลกรัม สูง 140 เซนติเมตร ให้นักเรียนอ่านกราฟการเจริญเติบโตและแปลผลว่ามีน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงอายุเท่าไร

สมส่วน

กรอบที่ 6 ผลกระทบจากน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานหรือโรคอ้วน มีอะไรบ้าง

1. โรคเรื้อรังที่สัมพันธ์กับโรคอ้วน เช่น โรคหัวใจขาดเลือด โรคความดันโลหิต ฯลฯ
2. ความผิดปกติของต่อมไร้ท่อ และการเผาผลาญทางชีวเคมีในร่างกาย
3. ปัญหาสุขภาพอ่อนแอ ทำให้เกิดโรคต่างๆ ได้
4. ปัญหาทางสังคมและจิตใจ

กรอบที่ 7 การดูแลและควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน มีผลต่อสุขภาพอย่างไร

ทำให้สุขภาพดี ปลอดภัยจากโรค และมีชีวิตยืนยาว

กรอบที่ 8 การแก้ไขปัญหาน้ำหนักตัว ในการลดน้ำหนัก มีหลักในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดย
อาศัยหลัก 5 ส อย่างไร

1. สัญญา การให้คำมั่นสัญญา การตั้งเป้าหมาย
2. สะสาง การเลือกอาหารที่เก็บในตู้เย็นและตู้กับข้าวเป็นอาหารที่ใช้
พลังงานต่ำ
3. สุขนิสัย การมีสุขนิสัยในการรับประทานอาหาร
4. สุขลักษณะ การสร้างและปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อมในการรับประทานอาหาร
5. สม่ำเสมอ การปรับปรุงพฤติกรรมเพื่อลดน้ำหนักเป็นประจำ

เฉลยใบกิจกรรมที่ 2 การคำนวณน้ำหนักตัว

เรื่อง น้ำหนักตัวกับสุขภาพ

คำสั่ง ให้นักเรียนคำนวณค่าดัชนีมวลกายของตนเอง ว่ามีค่าดัชนีมวลกายเท่ากับเท่าใด

แนวคำตอบ นางสาวมะลิ สูง 160 เซนติเมตร น้ำหนัก 63 กิโลกรัม

$$\begin{aligned}\text{ดัชนีมวลกาย (BMI)} &= \frac{\text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง}^2 \text{ (เมตร)}} \\ &= \frac{63}{1.60^2} \\ &= \frac{63}{2.56} \\ &= 24.61\end{aligned}$$

เมื่อเปรียบเทียบค่าดัชนีมวลกายกับเกณฑ์พบว่า นางสาวมะลีนีน้ำหนักอยู่ในระดับ ปกติ

แนวคำตอบใบกิจกรรมที่ 3 พฤติกรรมสุขภาพดีสู่สุขภาพแข็งแรง
เรื่อง น้าหนักตัวกับสุขภาพ

คำสั่ง ให้นักเรียนบันทึกพฤติกรรมสุขภาพของตนเองในการดำรงชีวิตประจำวัน เป็นเวลา 1 วัน

1. เวลาเข้านอน ถึงเวลากลางวัน

พฤติกรรมที่ปฏิบัติ ตื่นเช้าเวลา 5.30 น. ออกกำลังกาย อาบน้ำ แปรงฟัน แต่งตัวนักเรียน
ล้างมือ รับประทานอาหารเช้า ประกอบด้วย ข้าวสวย ต้มจืดเต้าหู้สาหร่าย ไข่ดาว คื่นนม 1 ถู
น้ำเปล่า 1 แก้ว แปรงฟัน และเข้าแถวหน้าเสาธง

2. เวลากลางวัน ถึงเวลาเย็น

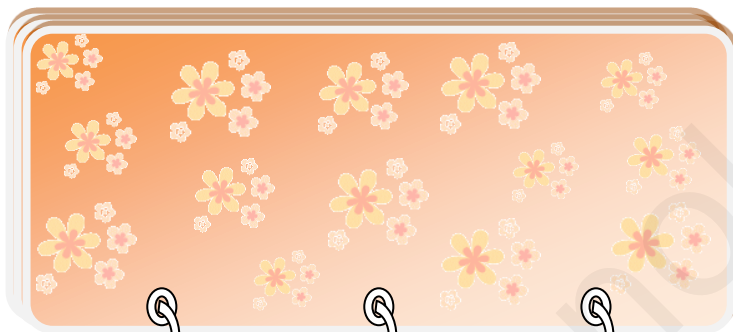
พฤติกรรมที่ปฏิบัติ เรียนหนังสือช่วงเช้าถึงเวลาเที่ยง ล้างมือ รับประทานอาหารกลางวัน
ประกอบด้วย ก๋วยเตี๋ยวดูดหน้าทะเล น้ำส้มคั้น 1 แก้ว น้ำเปล่า 1 ขวดเล็ก แปรงฟัน
เรียนหนังสือช่วงบ่ายถึงเวลาเย็น กลับหอพัก

3. เวลาเย็น ถึงเข้านอน

พฤติกรรมที่ปฏิบัติ ถึงหอพัก เก็บกระเป๋าหนังสือเข้าที่ เปลี่ยนเสื้อผ้าจากชุดนักเรียนเป็นชุดฝึก
ซ้อมกีฬา จากนั้นไปซ้อมกีฬาจนถึง เวลา 18.00 น. กลับมาอาบน้ำและรับประทานอาหารเย็น
ดูโทรทัศน์และทำการบ้าน ถึงเวลา 21.00 น. แปรงฟัน ล้างมือ ล้างเท้า และเข้านอน

เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน

เรื่อง น้าหนักตัวกับสุขภาพ



1. ข 2. ข 3. ก 4. ข 5. ค
6. ก 7. ข 8. ค 9. ข 10. ค