

จุดประสงค์การเรียนรู้

ชุดที่ 2 การพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย

1. อธิบายภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐานได้
2. วิเคราะห์ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตของวัยรุ่นได้
3. บอกเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทยได้
4. อธิบายวิธีการดูแลและควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานได้
5. บอกวิธีการส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัยได้
6. บอกแนวทางการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติได้
7. ปฏิบัติตนเพื่อพัฒนาตนเองให้มีสุขภาพดีตามเกณฑ์มาตรฐาน
8. เห็นประโยชน์และความสำคัญของการพัฒนาตนเองไปสู่เป้าหมายการมีสุขภาพดีตามเกณฑ์มาตรฐาน

คำชี้แจง

การใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ 5E (Inquiry Cycle)

การใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ 5E (Inquiry Cycle) เรื่อง การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ซึ่งมีทั้งหมด 6 ชุด ชุดนี้เป็นชุดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ 5E (Inquiry Cycle) ชุดที่ 2 การพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย ขอให้นักเรียนได้ปฏิบัติในการเรียนรู้ตามคำแนะนำเป็นลำดับขั้นตอนดังนี้

1. นักเรียนควรศึกษาจุดประสงค์การเรียนรู้ให้เข้าใจ
2. ก่อนที่จะศึกษาเนื้อหาในชุดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ 5E (Inquiry Cycle) นักเรียนจะต้องทำแบบทดสอบก่อนเรียน เพื่อเป็นการประเมินความรู้พื้นฐานและตรวจคำตอบจากเฉลยในภาคผนวก
3. นักเรียนควรมีความซื่อสัตย์และตั้งใจในการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเองได้อย่างสมวัย ดำเนินกิจกรรมตามลำดับกิจกรรมและฟังคำแนะนำจากครู โดยการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามกระบวนการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ 5E (Inquiry Cycle)
4. ร่วมอภิปรายและสรุปองค์ความรู้จากการปฏิบัติกิจกรรมทุกกิจกรรม
5. ทำแบบฝึกหัดเพื่อทบทวนความรู้จากชุดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ 5E (Inquiry Cycle) และตรวจคำตอบจากเฉลยในภาคผนวก
6. เมื่อทำการศึกษาครบทุกเรื่องในชุดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ 5E (Inquiry Cycle) แล้ว นักเรียนจะต้องทำแบบทดสอบหลังเรียน เพื่อเป็นการทดสอบความรู้ที่ได้รับจากชุดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ 5E (Inquiry Cycle) และตรวจคำตอบจากภาคผนวก
7. หากนักเรียนยังไม่เข้าใจเนื้อหาเรื่องใดเรื่องหนึ่ง สามารถอ่านทบทวนเนื้อหาในเรื่องนั้น ๆ จนกว่าจะเข้าใจ

แบบทดสอบก่อนเรียน

ชุดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ 5E (Inquiry Cycle) เรื่อง การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
ชุดที่ 2 การพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย

คำชี้แจง 1. แบบทดสอบฉบับนี้ มีจำนวน 10 ข้อ ใช้เวลา 10 นาที คะแนนเต็ม 10 คะแนน
2. ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุด โดยเขียนเครื่องหมาย ✕ ลงในกระดาษคำตอบ

1. ผู้ที่มีส่วนสูงตามเกณฑ์อายุอยู่ในช่วงเตี้ยและน้ำหนักตามเกณฑ์อายุอยู่ในช่วงน้อยกว่าเกณฑ์จะมีลักษณะรูปร่างอย่างไร
ก. แคระแกร็น
ข. สูงโปร่ง
ค. ลำสัน
ง. สมส่วน
2. หากมีอวัยวะเจริญเติบโตน้ำหนักตามเกณฑ์สูงอยู่ในช่วงท้วม นักเรียนควรปฏิบัติตนอย่างไร
ก. อดอาหารมื้อเย็น
ข. นอนหลับพักผ่อนเพิ่มขึ้น
ค. ดื่มน้ำอัดลมแทนการรับประทานอาหาร
ง. ออกกำลังกายเพิ่มขึ้นและงดขนมกรุบกรอบ
3. การมีน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงอยู่ในช่วงใดที่ควรลดอาหารที่มีไขมัน
ก. เริ่มอ้วน
ข. สมส่วน
ค. ค่อนข้างผอม
ง. ผอม
4. ข้อใดเป็นสาเหตุของการมีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์อายุ
ก. รับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดเป็นประจำ
ข. ไม่รับประทานอาหารผักสีเขียว
ค. เลือกรับประทานอาหารเฉพาะอาหารที่ชอบ
ง. ชอบรับประทานอาหารที่มีรสหวาน

5. ข้อใดไม่ใช่เกณฑ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์การเจริญเติบโตของร่างกาย

- ก. ส่วนสูง
- ข. น้ำหนัก
- ค. สีผิว
- ง. อายุ

6. การมีร่างกายที่แข็งแรงเจริญเติบโตตามวัยจะเกิดผลอย่างไร

- ก. ครอบครัวยุติและภาคภูมิใจ
- ข. มีภูมิคุ้มกันโรคไม่เจ็บป่วยง่าย
- ค. สามารถเล่นกีฬาทุกชนิดได้อย่างเชี่ยวชาญ
- ง. มีผลการเรียนดีในทุกวิชา

7. กลุ่มอาหารในข้อใดที่ควรรับประทานมากที่สุดตามหลักธงโภชนาการ

- ก. ขนมจีน ก๋วยเตี๋ยว
- ข. เนื้อสัตว์ นม
- ค. ผักและผลไม้
- ง. น้ำหวาน น้ำอัดลม

8. การขาดไอโอดีนจะทำให้เกิดผลต่อวัยรุ่นอย่างไร

- ก. เลือดจาง ผิวพรรณซีด
- ข. มีเลือดออกตามไรฟัน
- ค. เป็นโรคเหน็บชา
- ง. ความคิดอ่านช้า ผลการเรียนต่ำ

9. ข้อใดส่งผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่นมากที่สุด

- ก. ขาดการตรวจสุขภาพประจำปี
- ข. การนอนหลับไม่เพียงพอ
- ค. เครียดเพราะสอบตก
- ง. การติดสารเสพติด

10. การปฏิบัติตนตามข้อใดช่วยให้เจริญเติบโตสมวัย

- ก. ออกกำลังกายอย่างหักโหม
- ข. รับประทานอาหารครบ 5 หมู่
- ค. ใช้เครื่องสำอางบำรุงผิวพรรณ
- ง. สวมใส่เสื้อผ้าที่สวยงามทันสมัยอยู่เสมอ

ใบความรู้ เรื่อง การวิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโต ทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน



ตัวชี้วัด

1. วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน (พ 1.1 ม.1/3)
2. แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย (พ 1.1 ม.1/4)

การวิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตของร่างกายเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานจะทำให้ทราบ ภาวะการเจริญเติบโตของตนเอง เพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุงพฤติกรรม ควบคุมปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย

เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของคนเรานั้น จะพิจารณาจากน้ำหนักตัวและส่วนสูงเป็นหลัก ซึ่งนิยมนำมาใช้เป็นเกณฑ์มาตรฐานในการเปรียบเทียบ เพื่อวิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตของวัยรุ่น ในแต่ละคนว่า มีการเจริญเติบโตหรือมีพัฒนาการตามเกณฑ์มาตรฐานที่ควรเป็นหรือไม่ หากไม่เป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐานนั้น ก็จะประเมินได้ว่าอยู่ในภาวะเสี่ยง หรือมีปัญหาทางสุขภาพ โดยจะต้องดำเนินการ แก้ไขเพื่อให้มีการเจริญเติบโต และพัฒนาการที่ต่อเนื่อง เหมาะสมกับเพศวัยต่อไป สำหรับเกณฑ์มาตรฐานนี้ จะมีการจัดทำขึ้นเป็นระยะ ๆ เพื่อให้เหมาะสมกับสภาพจริงของเด็กไทย ซึ่งมีอยู่ 2 รูปแบบ คือ

1.1 เกณฑ์มาตรฐานที่เป็นข้อมูลตัวเลข

เป็นการแสดงข้อมูลออกมาเป็นตัวเลขว่า ในกลุ่มอายุต่าง ๆ นั้น ควรมีน้ำหนักและส่วนสูงอยู่ใน ระดับใดจึงจะเหมาะสม และไม่เหมาะสม โดยใช้ข้อมูลเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโต ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2543 ซึ่งได้กล่าวถึงน้ำหนักและส่วนสูงของเด็กวัยเรียน และวัยรุ่น โดยนับตั้งแต่ อายุ 7-18 ปี เป็นสำคัญ เนื่องจากเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโต และพัฒนาการที่ต่อเนื่องกันมาโดยดุษณีได้ ดังตาราง

ตารางเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กวัยเรียนและเด็กวัยรุ่นอายุระหว่าง 7-19 ปี

อายุ (ปี)	เพศชาย		เพศหญิง	
	น้ำหนัก (กก.)	ส่วนสูง (ซม.)	น้ำหนัก (กก.)	ส่วนสูง (ซม.)
7	18.30 - 28.80	112.80 - 127.40	17.70 - 28.70	112.40 - 126.80
8	20.00 - 32.20	117.40 - 133.20	19.30 - 32.50	117.00 - 132.50
9	21.50 - 36.60	121.80 - 138.30	21.20 - 37.40	121.90 - 139.10
10	23.60 - 40.80	126.20 - 143.40	23.40 - 42.10	127.10 - 146.10
11	25.60 - 45.20	130.50 - 149.40	26.10 - 46.50	132.90 - 152.60
12	28.10 - 50.00	135.10 - 156.90	29.40 - 50.20	138.80 - 156.90
13	31.60 - 54.60	140.90 - 164.40	33.00 - 53.10	143.50 - 160.20
14	35.60 - 58.70	147.30 - 170.00	36.30 - 55.20	147.00 - 162.30
15	40.10 - 61.90	153.50 - 173.20	38.60 - 56.50	148.40 - 163.50
16	43.80 - 64.20	158.30 - 175.90	40.10 - 57.20	149.10 - 164.00
17	46.30 - 65.80	160.40 - 177.20	40.80 - 57.60	149.50 - 164.20
18	48.10 - 66.90	161.40 - 177.50	41.30 - 57.70	149.70 - 164.20
19	48.90 - 67.40	161.70 - 177.60	41.70 - 57.80	147.80 - 164.20

ที่มา : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข



ภาพที่ 1 เมื่อเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นสรีระทางร่างกายจะเปลี่ยนแปลงไปจากวัยเด็กโดยเฉพาะน้ำหนักและส่วนสูง
ที่มา <http://www.gettyimages.com>

การกำหนดเกณฑ์มาตรฐานนี้ไม่ได้จัดทำเพียงครั้งเดียว แล้วใช้ได้ตลอดไป แต่จะมีการจัดทำเป็นระยะ ๆ เพราะอัตราการเจริญเติบโตของเด็กไทยมีแนวโน้มที่จะเจริญเติบโตเร็วขึ้นเมื่อเปรียบเทียบกับอดีต ทั้งนี้อาจเป็นเพราะมีการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์มากขึ้น โดยเฉพาะเมื่อมีการรณรงค์ให้เด็กดื่มนม หรือมีการออกกำลังกายบริหารกล้ามเนื้อ ดังนั้นการกำหนดเกณฑ์มาตรฐานของน้ำหนักและส่วนสูงจึงต้องจัดทำขึ้นใหม่ เพื่อให้สอดคล้องกับภาวะการเจริญเติบโตที่เป็นปัจจุบันของเด็กไทย

1.2 เกณฑ์มาตรฐานที่เป็นกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต

เป็นการนำข้อมูลตัวเลขมาแสดงด้วยกราฟ โดยการจุดข้อมูลต่าง ๆ ลงบนกราฟแล้วเชื่อมโยงข้อมูลแต่ละจุด เพื่อแสดงระดับการเจริญเติบโตและแนวโน้มที่เปลี่ยนแปลงไป ซึ่งทางกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้จัดทำกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศชายและเพศหญิง อายุ 5- 18 ปี เพื่อใช้ในการประเมินการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของเด็กวัยเรียนและเด็กวัยรุ่น ดังนี้

จากเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตทั้งที่เป็นข้อมูลตัวเลข และกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตดังกล่าวข้างต้น นักเรียนสามารถนำมาใช้ประเมินเพื่อเปรียบเทียบกับอายุ น้ำหนัก และ ส่วนสูงของตนเองได้ ซึ่งนักเรียนควรจะประเมินภาวะการเจริญเติบโตของตนเอง ด้วยการชั่งน้ำหนักและ วัดส่วนสูง อย่างน้อยภาคเรียนละ 1 ครั้ง การประเมินการเจริญเติบโตและการพัฒนาการทางร่างกาย มีวิธีการ 3 วิธี ดังนี้

1) การประเมินน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ เป็นการเปรียบเทียบน้ำหนักที่ควรเป็นตามช่วงอายุต่าง ๆ หากเด็กมีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์อายุ ก็จะมีปัญหาการขาดสารอาหารประเภทโปรตีนและพลังงาน ซึ่งมีผลกระทบต่อเจริญเติบโตโดยรวม

2) การประเมินส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ เป็นการเปรียบเทียบส่วนสูงที่ควรจะเป็นตามช่วงอายุต่าง ๆ หากเด็กมีส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์อายุ ก็จะมีปัญหาเด็กมีการขาดสารอาหารอย่างยาวนาน ซึ่งส่วนใหญ่การขาดสารอาหารมักจะมีความสัมพันธ์กับฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวเด็ก

3) การประเมินน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงในการแพทย์ ส่วนใหญ่จะนิยมใช้ค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI) ในการประเมิน โดยมีสูตรการคำนวณดังนี้

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

เกณฑ์เปรียบเทียบ

ค่าคำนวณที่ได้	ความหมาย
น้อยกว่า 18.5	ผอม
18.5 – 24.9	ปกติ
25.0 – 29.9	น้ำหนักเกิน
30.0 – 39.9	อ้วน
มากกว่า 40	อันตราย



ตัวอย่างเช่น นางสาวแสนดี พบว่า สูง 155 เซนติเมตร หนัก 58 กิโลกรัม เมื่อคำนวณโดยใช้ค่า BMI พบว่านางสาวแสนดี มีค่า BMI ดังนี้

$$BMI = \frac{58}{(155)^2} = 24.14$$



แสดงว่า นางสาวแสนดี มีน้ำหนักตัวอยู่ในระดับปกติ

แบบฝึกหัดที่ 1

คำชี้แจง ให้นักเรียนหาค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI) จากข้อมูลที่กำหนดให้ พร้อมประเมินผลการเจริญเติบโต โดยเปรียบเทียบกับเกณฑ์เปรียบเทียบ (10 คะแนน)

ข้อ	ข้อความ	BMI	ผลการ เจริญเติบโต
1	เด็กชาย ก มีส่วนสูง 145 เซนติเมตร น้ำหนัก 40 กิโลกรัม		
2	เด็กหญิง ข มีส่วนสูง 150 เซนติเมตร น้ำหนัก 38 กิโลกรัม		
3	เด็กหญิง ค มีส่วนสูง 147 เซนติเมตร น้ำหนัก 60 กิโลกรัม		
4	เด็กชาย ง มีส่วนสูง 155 เซนติเมตร น้ำหนัก 45 กิโลกรัม		
5	เด็กชาย จ มีส่วนสูง 150 เซนติเมตร น้ำหนัก 70 กิโลกรัม		
6	นาย ฉ มีส่วนสูง 180 เซนติเมตร น้ำหนัก 75 กิโลกรัม		
7	นางสาว ช มีส่วนสูง 165 เซนติเมตร น้ำหนัก 45 กิโลกรัม		
8	นางสาว ซ มีส่วนสูง 160 เซนติเมตร น้ำหนัก 80 กิโลกรัม		
9	นาย ฎ มีส่วนสูง 168 เซนติเมตร น้ำหนัก 85 กิโลกรัม		
10	นางสาว ฏ มีส่วนสูง 170 เซนติเมตร น้ำหนัก 50 กิโลกรัม		

แบบฝึกหัดที่ 2

คำชี้แจง ให้นักเรียนนำตัวอักษรหน้าข้อความทางด้านซ้ายมาเติมหน้าข้อความทางด้านขวา
ที่มีความสัมพันธ์กัน (10 คะแนน)

- ก. ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ
- ข. โรคอ้วน
- ค. น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง
- ง. โรคขาดสารอาหาร
- จ. น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ
- ฉ. ค่าดัชนีมวลกาย
- ช. ปกติ
- ซ. น้ำหนักเกิน
- ณ. ประจำเดือน
- ญ. อสุจิ



- _____ 1. แสดงการเจริญเติบโตด้านน้ำหนัก
- _____ 2. แสดงการเจริญเติบโตด้านความสูง
- _____ 3. แสดงความอ้วน-ผอม
- _____ 4. Body Mass Index : BMI
- _____ 5. BMI = 20 หมายความว่า
- _____ 6. โภชนาการเกิน
- _____ 7. ทุพโภชนาการ
- _____ 8. BMI = 27 หมายความว่า
- _____ 9. ผู้ชายเมื่อมีการเจริญเติบโตเข้าสู่วัยรุ่นจะผลิต
- _____ 10. ผู้หญิงเมื่อมีการเจริญเติบโตเข้าสู่วัยรุ่นจะผลิต

ใบความรู้ เรื่อง ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาตนเอง

การพัฒนาตนเองไปสู่เป้าหมายของการมีสุขภาพดีตามเกณฑ์มาตรฐาน ย่อมต้องมีปัจจัยหลาย ๆ อย่างที่เกี่ยวข้อง ซึ่งหากได้รับปัจจัยต่าง ๆ อย่างถูกต้องเหมาะสมก็จะทำให้มีพัฒนาการที่ดี



ภาพที่ 2 ผักและผลไม้ให้วิตามินแก่ร่างกาย
ที่มา <http://www.gettyimages.com>



ภาพที่ 3 นมมีโปรตีนและแคลเซียมสูงช่วยในการเจริญเติบโต
ที่มา <http://www.gettyimages.com>

1. **อาหารและโภชนาการ** รับประทานอาหารที่ดี มีประโยชน์ สะอาด ปลอดภัย และปริมาณเพียงพอ
2. **ออกกำลังกาย** ต้องปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 30 นาที
3. **การพักผ่อนนอนหลับ** ควรพักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกายนอนหลับอย่างน้อยวันละ 8 ชั่วโมง
4. **สารเสพติด** รู้เท่าทันไม่ตกเป็นทาสยาเสพติด
5. **การตรวจสุขภาพประจำปี** ตรวจสุขภาพอย่างน้อยปีละครั้งเพื่อสำรวจความผิดปกติของร่างกาย
6. **อุบัติเหตุ** ต้องรู้จักป้องกันและหลีกเลี่ยงให้รอดพ้นจากอันตราย
7. **สภาพร่างกาย** สังเกตรูปร่าง ผิวพรรณ บุคลิกภาพและภาวะสุขภาพของตนเองอยู่เสมอ
8. **สภาพจิตใจและอารมณ์** สำรวจสภาพจิตใจและอารมณ์ของตนเองและหาทางปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้น



ภาพที่ 4 การอบรมเลี้ยงดูและการมีสัมพันธ์ภาพที่ดีภายในครอบครัว
จะทำให้เด็กเจริญเติบโตสามารถเป็นผู้ใหญ่ที่สมวัยได้
ที่มา <http://www.gettyimages.com>

9. สภาพสังคม

ให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์ในครอบครัว รู้จักประมาณตน รู้จักเลือกคบเพื่อนที่ดี มีส่วนร่วมพัฒนาสังคม

10. **ระดับสติปัญญา** ส่งเสริมและปรับปรุงตนเองให้มีความเจริญก้าวหน้า ศึกษาหาความรู้พัฒนาความสามารถตนเองอยู่เสมอ

11. **อนามัยส่วนบุคคล** หมั่นดูแลสำรวจตนเองอย่างสม่ำเสมอ

12. **พฤติกรรมทางเพศ** วางตัวให้เหมาะสมกับเพศของตนเอง

ใบความรู้ เรื่อง แนวทางการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโต

การเจริญเติบโตสมวัย คือ การมีสุขภาพกายสุขภาพจิตที่เหมาะสมกับวัยตนเอง ซึ่งการพัฒนาตนเองให้เติบโตสมวัย ควรปฏิบัติตามแนวทางดังต่อไปนี้

1. อาหาร

วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงหลายด้านทั้งร่างกาย อารมณ์ และสังคม ซึ่งล้วนมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นเป็นอย่างมาก จึงมักพบปัญหาทั้งภาวะขาดสารอาหารและภาวะโภชนาการเกิน ภาวะขาดสารอาหารที่พบบ่อยในวัยรุ่น คือ ภาวะขาดโปรตีนและพลังงานเลือดจางจากการขาดธาตุเหล็กและขาดไอโอดีนซึ่งทำให้ความสามารถในการเรียนรู้ต่ำ ผลสัมฤทธิ์ในการเรียนต่ำ ซึ่งขณะนี้ปัญหาภาวะโภชนาการเกินหรือโรคอ้วนก็ทวีความรุนแรงขึ้นเป็นลำดับในวัยรุ่น

"อ้วนลงพุง" ใช้คุณหรือเปล่า?

หลัก "3 อ."

อ.อาหาร

- หลีกเลี่ยงอาหารหวาน มัน เค็ม
- เลือกวิธีเตรียมอาหารด้วยการต้ม นึ่ง ย่าง งดของทอด ผัด ที่ใช้น้ำมันมาก
- เลิกดื่มเครื่องดื่มรสหวาน

อ.ออกกำลังกาย

จดจำไว้เสมอว่า "กิน" ให้เท่ากับ "การเผาผลาญ" หากไม่ออกกำลังกาย เราจะมีพลังงานเหลือเก็บไว้เป็นไขมันรอบพุงเช่นเดิม

อ.อารมณ์

มุ่งมั่น จริ่งจิง อดทน อดทน อย่าให้อารมณ์ความอยากกินมาทำลายนโยบายลดพุงของคุณ

เอ...แล้วเราอยู่ในกลุ่มเสี่ยงด้วยหรือเปล่า...



ลองทดสอบด้วยการวัดรอบเอว (หน่วยเป็น ซม.) ถ้าได้ตัวเลขมากกว่า "ส่วนสูง (ซม.) **หาร 2**" แสดงว่าอยู่ในภาวะ **"อ้วนลงพุง"**

รอบพุงที่เพิ่มขึ้นทุกๆ 5 ซม. จะทำให้โอกาสเสี่ยงต่อโรคเบาหวานเพิ่มขึ้น 3-5 เท่าเชียวนะ

พนักงานออฟฟิศ ก็สามารถใช้เวลาในช่วงทำงานขยับร่างกายได้

- ทุกๆ ชั่วโมง ให้ลุกขึ้นมาเดินสัก 5 นาที เป็นการพักเบรกไปในตัว
- เปลี่ยนจากการขึ้นลิฟต์มาขึ้นบันได
- แกว่งแขน
- ลุกนั่ง
- เดินให้ได้วันละ 10,000 ก้าว
- ใช้จักรยาน หรือรถสาธารณะในการเดินทาง



ข้อมูลจาก สสส.
www.kapook.com

ภาพที่ 5 โปสเตอร์ความรู้ลดพุง ลดโรค พิชิตสุขภาพง่าย ๆ ด้วยหลัก 3 อ.
 ที่มา <http://infographic.kapook.com/view74538.html>

ดังนั้นวัยรุ่นควรรับประทานอาหารให้ถูกต้องหลักโภชนาการในปริมาณและสัดส่วนพอดีกับความต้องการของร่างกายซึ่งมีแนวทางปฏิบัติดังนี้

รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่



ภาพที่ 6 การรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ในแต่ละวันมีปริมาณที่เพียงพอเป็นการเพิ่มน้ำหนักได้ผลดี
ที่มา <http://www.bloggang.com/viewdiary.php?id=yuuto&month=06-2013&date=04&group=1&blog=108>

หมู่อาหาร	ประเภทอาหาร
หมู่ที่ 1	เนื้อสัตว์ นม ถั่วเมล็ดแห้ง และผลิตภัณฑ์จากถั่วเมล็ดแห้ง อาหารในกลุ่มนี้จะให้สารอาหารโปรตีน
หมู่ที่ 2	ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน ขนมหรืออาหารต่างๆ ที่ทำจากแป้ง อาหารในกลุ่มนี้จะให้สารอาหารคาร์โบไฮเดรต
หมู่ที่ 3	ผักต่างๆ อาหารในกลุ่มนี้จะให้สารอาหารวิตามินและเกลือแร่
หมู่ที่ 4	ผลไม้ต่างๆ อาหารในกลุ่มนี้จะให้สารอาหารวิตามินและเกลือแร่
หมู่ที่ 5	ไขมัน ซึ่งได้จากไขมันจากพืชและสัตว์ อาหารในกลุ่มนี้จะให้สารอาหารไขมัน

รับประทานอาหารตามสัดส่วนของธงโภชนาการ



ภาพที่ 7 ธงโภชนาการบอกสัดส่วนของการรับประทานอาหารในปริมาณที่เหมาะสม
ที่มา <http://www.bloggang.com/viewdiary.php?id=yuuto&month=06-2013&date=04&group=1&gblog=108>

รับประทานอาหารตามสัดส่วนของธงโภชนาการ

ขั้นที่ 1 กลุ่มข้าว - แป้ง กินปริมาณมากที่สุด ให้สารอาหารหลัก คือ คาร์โบไฮเดรต เป็นแหล่งพลังงานหลักและควรเลือกชนิดที่ขัดสีน้อย เช่น ข้าวกล้อง

ขั้นที่ 2 กลุ่มผักและผลไม้ กินปริมาณรองลงมาเพื่อให้ได้วิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร

ขั้นที่ 3 กลุ่มเนื้อสัตว์ ถั่ว ไข่ และกลุ่มนม กินปริมาณพอเหมาะเพื่อให้ได้โปรตีนคุณภาพดี เหล็ก และแคลเซียม

ขั้นที่ 4 กลุ่มน้ำมัน น้ำตาล เกลือ กินแต่น้อยเท่าที่จำเป็น

ธงโภชนาการ แสดงกลุ่มอาหารและสัดส่วนการกินอาหารในแต่ละกลุ่ม ซึ่งสามารถอธิบายได้ดังนี้

1. การกินอาหารให้ครบ 5 หมู่
2. กลุ่มอาหารที่บริโภคจากมากไปน้อย แสดงด้วยพื้นที่ในภาพ โดยชนิดของอาหารที่ควรบริโภค น้อยเท่าที่จำเป็น คือ น้ำมัน น้ำตาล เกลือ
3. อาหารที่หลากหลายชนิดในแต่ละกลุ่มสามารถเลือกกินสลับเปลี่ยนหมุนเวียนกันได้ภายใน กลุ่มเดียวกัน ทั้งกลุ่มผัก กลุ่มผลไม้ และกลุ่มเนื้อสัตว์ สำหรับกลุ่มข้าว แป้ง ให้กินข้าวเป็นหลัก อาจสลับกับ ผลิตภัณฑ์ที่ทำจากแป้งเป็นบางมื้อ

4. ปริมาณอาหารบอกจำนวนเป็นหน่วยครัวเรือน เช่น

ทัพพี/แผ่น ใช้ตวงนับปริมาณอาหารกลุ่มของข้าว ผัก แป้ง เช่น

ข้าว 1 ทัพพี ปริมาณ 60 กรัม หรือ 0.5 ถ้วยตวง

ข้าวสุก 1 ทัพพี ประมาณ 40 กรัม หรือ 0.5 ถ้วยตวง

ขนมปัง 1 แผ่นปริมาณ 30 กรัม

ช้อนกินข้าว ใช้ตวงวัดปริมาณกลุ่มเนื้อสัตว์ เช่น เนื้อสุก 1 ช้อนกินข้าว ประมาณ 15 กรัม

ส่วน ใช้ตวงวัดปริมาณอาหารกลุ่มผลไม้ ดังนี้

- ผลไม้ 1 ส่วน สำหรับผลไม้ที่เป็นผล เช่น กล้วยน้ำว้า 1 ผล ส้มเขียวหวาน 1 ผลใหญ่ เาะ 4 ผล

- ผลไม้ 1 ส่วน สำหรับผลไม้ผลใหญ่ที่หั่นเป็นชิ้นพอดีคำ เช่น มะละกอ สับปะรด แดงโม 6 - 8 คำ

เนื่องจากวัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว มีการทำกิจกรรมต่างๆ ที่ต้องออกแรง อยู่เสมอ และเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน จึงต้องการพลังงานและสารอาหารสูงเพื่อให้ ร่างกายมีการเจริญเติบโตที่สมบูรณ์ ปริมาณอาหารตามหลักธงโภชนาการที่วัยรุ่นควรได้รับใน 1 วัน คือ

อายุ	ชนิดของอาหาร	ปริมาณอาหาร
12 - 20 ปี	นม	2 แก้ว
	ข้าว	8 - 10 ทัพพี
	เนื้อสัตว์	6 - 12 ช้อนกินข้าว
	ผัก	รับประทานได้ตามความต้องการ
	ผลไม้	4 - 6 ส่วน
	ไขมัน	4 - 6 ช้อนชา





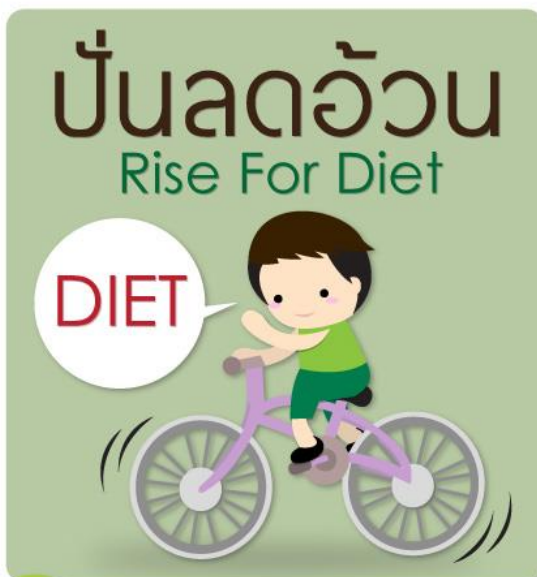
ภาพที่ 8 โปสเตอร์บอกปริมาณอาหารของคนแต่ละวัยใน 1 วัน
ที่มา <http://www.lovefitt.com/healthy-fact/>

รับประทานอาหารให้ถูกต้องตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ดังนี้

1. รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่
แต่ละหมู่ให้หลากหลาย
2. รับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก
3. รับประทานผัก และผลไม้เป็นประจำ
4. รับประทานปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน
ไข่ และถั่วเมล็ดแห้ง
5. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย
6. รับประทานอาหารที่มีไขมันแต่พอควร
7. หลีกเลี่ยงการทานอาหารหวานจัดและ
เค็มจัด
8. รับประทานอาหารที่สะอาด ปราศจาก
สิ่งปนเปื้อน
9. งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์



2. การออกกำลังกาย



ภาพที่ 10 การปั่นจักรยานเป็นวิธีหนึ่งเพื่อลดความอ้วน
ที่มา <http://www.lovefitt.com/healthy-fact/>

ภาพที่ 9 ประโยชน์ของผักแต่ละชนิด
ที่มา <http://www.lovefitt.com/healthy-fact/>

การออกกำลังกายเป็นการกระตุ้นให้กล้ามเนื้อและกระดูกมีความแข็งแรง มีโครงสร้างร่างกายที่สมบูรณ์และสมส่วน นอกจากนั้น ยังกระตุ้นการทำงานของปอด หัวใจและทุกระบบในร่างกายทำงานได้อย่างปกติ และสามารถเพิ่มภูมิต้านทานโรคได้เป็นอย่างดี ทำให้อารมณ์ดี ไม่เครียด ควรออกกำลังกายสม่ำเสมอทุกวันอย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 30 นาที

3. การพักผ่อนและการนอนหลับ

การพักผ่อนและการนอนหลับเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่จะช่วยให้เกิดการเจริญเติบโตอย่างเต็มที่ตามวัย ซึ่งนอกจากการพักผ่อนด้วยการทำกิจกรรมที่ชอบแล้ว การนอนหลับถือว่าเป็นการพักผ่อนที่ดีที่สุด และเด็กที่อายุ 11-12 ปี ควรนอนหลับสนิทวันละ 8 - 10 ชั่วโมง



ภาพที่ 11 โปสเตอร์ความรู้เกี่ยวกับ 10 วิธี แก้อาการนอนหลับยาก
ที่มา <http://infographic.kapook.com/view73399.html>

4. การหลีกเลี่ยงสารเสพติด



ภาพที่ 12 ลักษณะและอาการผู้ติดยาเสพติด

ที่มา <http://www.wing5.raf.mi.th/html/Rehabilitation%20Center/observe.html>

สารเสพติดที่ก่อให้เกิดโทษต่อผู้เสพทั้งร่างกายและจิตใจ โดยทำลายสุขภาพให้ทรุดโทรม เกิดอาการเจ็บป่วย และโรคภัยต่างๆ ซึ่งส่งผลให้การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่นหยุดชะงัก สภาพอารมณ์และจิตใจไม่เป็นปกติ ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บ พิการ หรือเสียชีวิตได้

5. การตรวจสุขภาพประจำปี



ภาพที่ 13 การตรวจสุขภาพประจำปีเป็นการสำรวจความผิดปกติของร่างกายและเป็นแนวทางป้องกันโรคได้
ที่มา <http://www.ekachaihospital.com/ekc21web/index.php/features-2/t1-4/2-uncategorised/107-2012-07-17-02-14-52>



ภาพที่ 14 เพื่อสุขภาพที่แข็งแรงและสมบูรณ์ควรตรวจร่างกายเป็นประจำ
ที่มา <http://drnithi.com/2012/10/30/>

การตรวจสุขภาพประจำปีควรทำอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง เพื่อตรวจสภาพความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายและสำรวจหาความผิดปกติของร่างกาย เพื่อจะได้หาทางป้องกันและแก้ไขได้ทัน

การพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย เป็นหน้าที่ของทุกคนที่จะต้องปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้มีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง มีสุขภาพจิตที่ดี และดำรงชีวิตได้อย่างเป็นปกติสุข

แบบฝึกหัดที่ 3

คำชี้แจง ให้นักเรียนจำแนกสารอาหารจากอาหารที่กำหนดให้ โดยใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในตารางให้สมบูรณ์ (6 คะแนน)

ข้อ	อาหาร	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	วิตามิน	เกลือแร่	น้ำ
1							
2							
3							
4							
5							
6							

แบบฝึกหัดที่ 4

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ให้ถูกต้อง (7 คะแนน)

1. อาหารหมายถึงอะไร

.....

.....

2. การรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการจะส่งผลต่อร่างกายอย่างไร

.....

.....

3. ภาวะโภชนาการดีหมายถึงอะไร

.....

.....

4. ภาวะทุพโภชนาการหมายถึงอะไร

.....

.....

5. ภาวะโภชนาการเกินหมายถึงอะไร

.....

.....

6. ให้นักเรียนอธิบายหลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่น

.....

.....

7. ให้นักเรียนยกตัวอย่างพฤติกรรมกรรมการรับประทานอาหารของวัยรุ่นที่อาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพ

.....

.....

แบบทดสอบหลังเรียน

ชุดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ 5E (Inquiry Cycle) เรื่อง การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
ชุดที่ 2 การพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย

คำชี้แจง 1. แบบทดสอบฉบับนี้ มีจำนวน 10 ข้อ ใช้เวลา 10 นาที คะแนนเต็ม 10 คะแนน
2. ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุด โดยเขียนเครื่องหมาย ✕ ลงในกระดาษคำตอบ

- ข้อใดไม่ใช่เกณฑ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์การเจริญเติบโตของร่างกาย
 - ส่วนสูง
 - น้ำหนัก
 - สีผิว
 - อายุ
- ข้อใดเป็นสาเหตุของการมีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์อายุ
 - รับประทานอาหารฟาสต์ฟูดเป็นประจำ
 - ไม่รับประทานผักสีเขียว
 - เลือกรับประทานเฉพาะอาหารที่ชอบ
 - ชอบรับประทานอาหารที่มีรสหวาน
- การมีน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงอยู่ในช่วงใดที่ควรลดอาหารที่มีไขมัน
 - เริ่มอ้วน
 - สมส่วน
 - ค่อนข้างผอม
 - ผอม
- หากมีภาวะการเจริญเติบโตน้ำหนักตามเกณฑ์สูงอยู่ในช่วงท้วม นักเรียนควรปฏิบัติตนอย่างไร
 - ลดอาหารเมื่อเย็น
 - นอนหลับพักผ่อนเพิ่มขึ้น
 - ดื่มน้ำอัดลมแทนการรับประทานข้าว
 - ออกกำลังกายเพิ่มขึ้นและงดขนมกรุบกรอบ

5. ผู้ที่มีส่วนสูงตามเกณฑ์อายุอยู่ในช่วงเตี้ยและน้ำหนักตามเกณฑ์อายุอยู่ในช่วงน้อยกว่าเกณฑ์จะมีลักษณะรูปร่างอย่างไร

- ก. แคระแกร็น
- ข. สูงโปร่ง
- ค. ลำสัน
- ง. สมส่วน

6. การปฏิบัติตนตามข้อใดช่วยให้เจริญเติบโตสมวัย

- ก. ออกกำลังกายอย่างหักโหม
- ข. รับประทานอาหารครบ 5 หมู่
- ค. ใช้เครื่องสำอางบำรุงผิวพรรณ
- ง. สวมใส่เสื้อผ้าที่สวยงามทันสมัยอยู่เสมอ

7. ข้อใดส่งผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่นมากที่สุด

- ก. ขาดการตรวจสุขภาพประจำปี
- ข. การนอนหลับไม่เพียงพอ
- ค. เครียดเพราะสอบตก
- ง. การติดสารเสพติด

8. การขาดไอโอดีนจะทำให้เกิดผลต่อวัยรุ่นอย่างไร

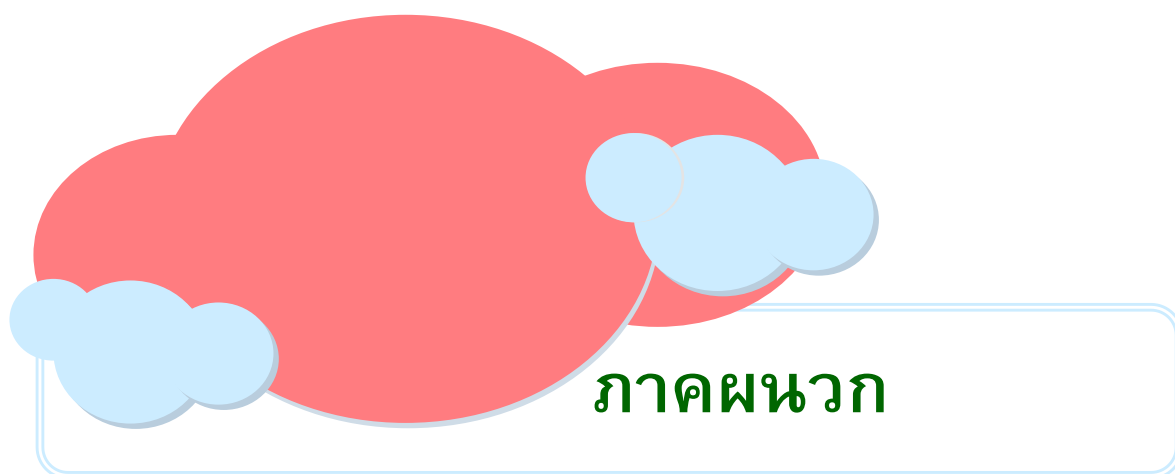
- ก. เลือดจาง ผิวพรรณซีด
- ข. มีเลือดออกตามไรฟัน
- ค. เป็นโรคเหน็บชา
- ง. ความคิดอ่านช้า ผลการเรียนรู้ต่ำ

9. กลุ่มอาหารในข้อใดที่ควรรับประทานมากที่สุดตามหลักโภชนาการ

- ก. ขนมจีน ก๋วยเตี๋ยว
- ข. เนื้อสัตว์ นม
- ค. ผักและผลไม้
- ง. น้ำหวานน้ำอัดลม

10. การมีร่างกายที่แข็งแรงเจริญเติบโตตามวัยจะเกิดผลอย่างไร

- ก. ครอบครัวรักและภาคภูมิใจ
- ข. มีภูมิคุ้มกันโรคไม่เจ็บป่วยง่าย
- ค. สามารถเล่นกีฬาทุกชนิดได้อย่างเชี่ยวชาญ
- ง. มีผลการเรียนดีในทุกวิชา



เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน - หลังเรียน

ชุดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ 5E (Inquiry Cycle) เรื่อง การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
ชุดที่ 2 การพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย



แบบทดสอบก่อนเรียน	
ข้อ	คำตอบ
1.	ก
2.	ง
3.	ก
4.	ค
5.	ค
6.	ข
7.	ก
8.	ง
9.	ค
10.	ข

แบบทดสอบหลังเรียน	
ข้อ	คำตอบ
1.	ค
2.	ค
3.	ก
4.	ง
5.	ก
6.	ข
7.	ค
8.	ง
9.	ก
10.	ข

เฉลยแบบฝึกหัดที่ 1

คำชี้แจง ให้นักเรียนหาค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI) จากข้อมูลที่กำหนดให้ พร้อมประเมินผลการเจริญเติบโต โดยเปรียบเทียบกับเกณฑ์เปรียบเทียบ (10 คะแนน)

ข้อ	ข้อความ	BMI	ผลการ เจริญเติบโต
1	เด็กชาย ก มีส่วนสูง 145 เซนติเมตร น้ำหนัก 40 กิโลกรัม	<u>19.00</u>	<u>ปกติ</u>
2	เด็กหญิง ข มีส่วนสูง 150 เซนติเมตร น้ำหนัก 38 กิโลกรัม	<u>16.89</u>	<u>ผอม</u>
3	เด็กหญิง ค มีส่วนสูง 147 เซนติเมตร น้ำหนัก 60 กิโลกรัม	<u>27.77</u>	<u>น้ำหนักเกิน</u>
4	เด็กชาย ง มีส่วนสูง 155 เซนติเมตร น้ำหนัก 45 กิโลกรัม	<u>18.73</u>	<u>ปกติ</u>
5	เด็กชาย จ มีส่วนสูง 150 เซนติเมตร น้ำหนัก 70 กิโลกรัม	<u>31.11</u>	<u>อ้วน</u>
6	นาย ฉ มีส่วนสูง 180 เซนติเมตร น้ำหนัก 75 กิโลกรัม	<u>23.15</u>	<u>ปกติ</u>
7	นางสาว ช มีส่วนสูง 165 เซนติเมตร น้ำหนัก 45 กิโลกรัม	<u>16.53</u>	<u>ผอม</u>
8	นางสาว ซ มีส่วนสูง 160 เซนติเมตร น้ำหนัก 80 กิโลกรัม	<u>31.25</u>	<u>อ้วน</u>
9	นาย ฎ มีส่วนสูง 168 เซนติเมตร น้ำหนัก 85 กิโลกรัม	<u>30.11</u>	<u>น้ำหนักเกิน</u>
10	นางสาว ฏ มีส่วนสูง 170 เซนติเมตร น้ำหนัก 50 กิโลกรัม	<u>17.30</u>	<u>ผอม</u>

เฉลยแบบฝึกหัดที่ 2

คำชี้แจง ให้นักเรียนนำตัวอักษรหน้าข้อความทางด้านซ้ายมาเติมหน้าข้อความทางด้านขวาที่มีความสัมพันธ์กัน (10 คะแนน)

- ก. ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ
- ข. โรคอ้วน
- ค. น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง
- ง. โรคขาดสารอาหาร
- จ. น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ
- ฉ. ค่าดัชนีมวลกาย
- ช. ปกติ
- ซ. น้ำหนักเกิน
- ณ. ประจำเดือน
- ญ. อสุจิ



- จ 1. แสดงการเจริญเติบโตด้านน้ำหนัก
- ก 2. แสดงการเจริญเติบโตด้านความสูง
- ค 3. แสดงความอ้วน-ผอม
- ฉ 4. Body Mass Index : BMI
- ช 5. BMI = 20 หมายความว่า
- ข 6. โภชนาการเกิน
- ง 7. ทุกโภชนาการ
- ซ 8. BMI = 27 หมายความว่า
- ญ 9. ผู้ชายเมื่อมีการเจริญเติบโตเข้าสู่วัยรุ่นจะผลิต
- ณ 10. ผู้หญิงเมื่อมีการเจริญเติบโตเข้าสู่วัยรุ่นจะผลิต

เฉลยแบบฝึกหัดที่ 3

คำชี้แจง ให้นักเรียนจำแนกสารอาหารจากอาหารที่กำหนดให้ โดยใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในตารางให้สมบูรณ์ (6คะแนน)

ข้อ	อาหาร	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน	วิตามิน	เกลือแร่	น้ำ
1		✓					
2		✓					
3			✓				
4					✓	✓	✓
5					✓	✓	✓
6				✓			

เฉลยแบบฝึกหัดที่ 4

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ให้ถูกต้อง (7 คะแนน)

1. อาหารหมายถึงอะไร

สิ่งที่รับประทานแล้วมีประโยชน์ต่อร่างกาย อาจอยู่ในรูปของของเหลวหรือของแข็งก็ได้

2. การรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการจะส่งผลต่อร่างกายอย่างไร

1. ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต
2. ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย
3. ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย
4. ช่วยให้อวัยวะต่างๆ ภายในร่างกายทำงานได้ตามปกติ
5. ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรคให้แก่ร่างกาย

3. ภาวะโภชนาการดีหมายถึงอะไร

การที่ร่างกายได้บริโภคอาหารในปริมาณที่เพียงพอ ถูกสัดส่วน หลากหลาย เหมาะสม และ ครบถ้วนตามความต้องการของร่างกาย ส่งผลให้ร่างกายมีสมรรถภาพดีและจิตใจดี

4. ภาวะทุพโภชนาการหมายถึงอะไร

ภาวะที่เกิดจากการบริโภคอาหารไม่เพียงพอ หรือได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วนตามความต้องการของร่างกาย ซึ่งมีผลทำให้สุขภาพไม่แข็งแรง และเกิดโรคต่างๆ ได้ง่าย

5. ภาวะโภชนาการเกินหมายถึงอะไร

ภาวะที่เกิดจากการบริโภคอาหารหรือสารอาหารที่เกินความต้องการของร่างกาย เช่น บริโภคอาหารที่ให้พลังงานมากเกินไปที่ร่างกายต้องการจะใช้ ร่างกายจึงเกิดการสะสมพลังงานเหล่านั้นไว้ในรูปของไขมัน ซึ่งทำให้เกิดโรคอ้วน

เฉลยแบบฝึกหัดที่ 4

คำชี้แจงให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ให้ถูกต้อง (7 คะแนน)

6. ให้นักเรียนอธิบายหลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่น

กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และหลากหลาย ดื่มน้ำวันละ 1 – 2 แก้ว รับประทานเนื้อมีไขมันต่ำ เลือกอาหารไขมันดี เช่น ปลาแซลมอน ไข่แดง น้ำมันมะกอก และผลไม้ที่มีไขมันดี เช่น อะโวคาโด และถั่วลิสง

7. ให้นักเรียนยกตัวอย่างพฤติกรรมมารับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่น

การรับประทานอาหารไม่เป็นเวลาและงดอาหารบางมื้อ การรับประทานอาหารรสจัด การ
รับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ การดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำ การรับประทานอาหารจานด่วน การ
รับประทานอาหารจุบจิบ



บรรณานุกรม

- กำไลทิพย์ ระน้อย และคณะ. (2551). หนังสือเรียน สุขศึกษา ม.1. กรุงเทพฯ : เอ็มพันธ์.
- เขาวลิต ภูมิภาค และกัลยภัฏฐ ศรีไพโรจน์. (2551). คู่มือครูแผนการจัดการเรียนรู้
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาตามหลักสูตรแกนกลาง
การศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. กรุงเทพฯ : วัฒนาพานิช.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. ม.ป.ป. การสอนสุขศึกษา ทฤษฎีและการประยุกต์. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- พรสุข หุ่นนิรันดร์, ประภาเพ็ญ สุวรรณ, สุริย์พันธุ์ วรพงศธรและอนันต์ มลารัตน์. (2551). หนังสือ
เรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ม.1 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา.
พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์.
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2547). การพัฒนารูปแบบการพัฒนาครูในการจัดทำสาระหลักสูตร กลุ่มสาระ
การเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา. วิทยานิพนธ์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ นครราชสีมา,
นครราชสีมา.
- สุชาติ โสมประยูร และคนอื่นๆ. (2545). กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)
ช่วงชั้นที่ 3 (ม.1-3) เล่ม 1. กรุงเทพมหานคร : ประสานมิตร.
- อุทัย สงวนพงศ์ และสุณัฐา สงวนพงศ์. (2555). สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1.
กรุงเทพฯ : พัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.).