

ใบงานที่ 6 เรื่อง การประเมินมาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย
หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโต
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

ชื่อ – นามสกุล ชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนหาค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI) ของตนเอง และเพื่อนในกลุ่ม จำนวน ๔ – ๖ คน พร้อมประเมินผลการเจริญเติบโต โดยเปรียบเทียบกับเกณฑ์เปรียบเทียบ พร้อมทั้งเสนอแนะวิธีการดูแลตนเอง (ตัวนักเรียนเอง) หากพบว่าค่าดัชนีมวลกายไม่ได้อยู่ในเกณฑ์ปกติ

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)

.....

.....

.....

.....

.....