



ใบงานวิชา สุขภาพและความปลอดภัยในชีวิต

ชื่อ - ต

รหัสประจำตัวนักศึกษา

กศ

คำอธิบาย ให้นักศึกษาปฏิบัติตามคำสั่งต่อไปนี้

1. ให้นักศึกษา เข้าเว็บไซต์ต่อไปนี้ <https://programmerthailand.com/health> และนำข้อมูลจากเว็บไซต์มาตอบคำถาม

นักศึกษามีดัชนีมวลกายที่เท่าไร

นักศึกษามีระดับ ที่เท่าใด

จากการประเมินดัชนีมวลกาย นักศึกษาได้รับคำแนะนำด้านสุขภาพอย่างไร

จากการประเมินตนเองในเรื่อง พฤติกรรมการกิน ออกกำลังกาย และ อารมณ์

นักศึกษได้รับผลลัพธ์จำนวน

คะแนน

และจะดูแลสุขภาพของตนเองให้ดีขึ้นได้อย่างไร

จากการประเมินเรื่องความเครียดนักศึกษามีผลลัพธ์ในระดับใด

จากแบบประเมินความเสี่ยงต่อเบาหวานนักศึกษามีความเสี่ยงในระดับใด

และได้รับคำแนะนำในการดูแลสุขภาพเพื่อป้องกันโรคเบาหวานอย่างไร

2. ให้ตอบคำถามต่อไปนี้
แคลอรีคืออะไร

BMI คืออะไร

BMR คืออะไร

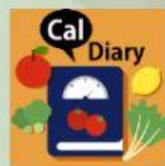
กรณีของนักศึกษาควรได้รับแคลอรีต่อวันที่จำนวนที่ แคลอรี

ให้นักศึกษาอธิบายความหมายของโรคในกลุ่ม NCDs

โรคในกลุ่ม NCDs มีอะไรบ้าง

เราจะป้องกันไม่ให้มันเป็นโรคในกลุ่ม NCDs ได้อย่างไร จงอธิบาย

3.ให้นักศึกษา คำนวณโหลดแอปพลิเคชัน แคลอรี ไดอารี่



ให้นักศึกษานับบันทึกแคลอรีจากการบริโภคอาหารของนักศึกษา โดยนำจำนวนแคลอรีที่ได้จาก แอปพลิเคชัน แคลอรี ไดอารี่ มาบันทึกจำนวน 3 วัน

วันที่	รายการอาหารที่รับประทาน	จำนวนแคลอรี

