

วิชาสุขศึกษา หน่วยการเรียนรู้ที่ 7
เรื่อง น้ำหนักตัวกับสุขภาพ

วันที่

ชื่อ-นามสกุล ชั้น เลขที่

แบบฝึกหัด

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย ✓ ให้ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียน พร้อมทั้งตอบคำถาม

รายการ	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย
1. การมีรูปร่างอ้วนบ่งบอกถึงการมีสุขภาพดี		
2. โรคอ้วนเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดโรคภัยร้ายแรงอื่นๆ ตามมา เช่น โรคความดันเลือดสูง โรคหัวใจ		
3. โรคอ้วนร้ายแรงกว่าโรคผอม		
4. โรคอ้วนมีสาเหตุส่วนใหญ่มาจากพฤติกรรมการบริโภค		
5. การอดอาหารคือวิธีการที่ดีที่สุดในการป้องกันโรคอ้วน		
6. ควรออกกำลังกายอย่างหักโหมเพื่อลดน้ำหนัก		
7. คนที่ประสบภาวะโรคผอมควรรับประทานอาหารที่มีไขมันมากๆ		
8. คนที่ประสบภาวะโรคผอมไม่ควรออกกำลังกายเพราะจะทำให้น้ำหนักลด		
9. คนที่มีภาวะโรคอ้วนควรดูแลตนเองในเรื่องอาหาร และการออกกำลังกายควบคู่กันไป		
10. การมีรูปร่างอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานทำให้มีสุขภาพกาย และสุขภาพจิตที่ดี		

การดูแลน้ำหนักตัวให้เหมาะสมส่งผลดีต่อตัวเราอย่างไรบ้าง

1.

2.

3.

4.

5.

