สุขศึกษาและพลศึกษา
มัธยมศึกษาปีที่ 1

เติบโตตามเกณฑ์

คำชี้แจง : เติมคำลงในช่องว่างให้ถูกต้องเกี่ยวกับการเติบโตตามเกณฑ์

1. การเติบโตตามเกณฑ์ หมายถึง การเจริญเติบโตของร่างกายที่เป็นไปตาม _____ ของเพศและวัย
2. เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กและวัยรุ่นไทย อ้างอิงจาก _____ ของกระทรวงสาธารณสุข
3. การวัดน้ำหนักควรใช้ _____ ที่ชั่งน้ำหนักและวางบนพื้นราบ
4. การวัดส่วนสูงควรยืนหลังตรง ส้นเท้า ชิดผนัง ใช้เครื่องวัด _____ แนบศีรษะให้พอดี
5. ดัชนีมวลกาย (BMI) คำนวณจาก น้ำหนัก (กิโลกรัม) หารด้วยส่วนสูง (เมตร) _____
6. ค่า BMI ที่อยู่ในเกณฑ์ปกติสำหรับวัยรุ่น คือ _____ 18.5 – 22.9 กิโลกรัม/เมตร^2
7. การเจริญเติบโตที่ดี ต้องรับประทานอาหารให้ครบ _____ หมู่
8. สารอาหารที่ช่วยเสริมสร้างการเจริญเติบโต คือ _____ โปรตีน วิตามิน และแร่ธาตุ
9. การออกกำลังกายสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ _____ ครั้ง ครั้งละ 30 – 60 นาที
10. การนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ อย่างน้อยวันละ _____ ชั่วโมง
11. การดื่มน้ำสะอาดวันละประมาณ _____ – 8 แก้ว ช่วยให้ร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
12. พฤติกรรมใดไม่ส่งผลดีต่อการเติบโต _____ การสูบบุหรี่ / การดื่มแอลกอฮอล์ / การใช้สารเสพติด
13. การตรวจสุขภาพประจำปี ช่วยให้ทราบภาวะการเจริญเติบโตและป้องกัน _____ ได้ตั้งแต่ระยะเริ่มต้น
14. วัยรุ่นหญิงจะมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย เช่น _____ และประจำเดือน
15. วัยรุ่นชายจะมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย เช่น เสียงแตกห้าว และมี _____ มากขึ้น

เฉลย

1. เกณฑ์มาตรฐาน
2. กรมอนามัย
3. เครื่องชั่ง
4. ส่วนสูง
5. กำลังสอง
6. 18.5 – 22.9
7. 5
8. โปรตีน
9. 3 – 5
10. 8 – 10
11. 6 – 8
12. การสูบบุหรี่
13. โรคต่าง ๆ
14. หน้าอกขยาย
15. ขนตามร่างกายมากขึ้น

เคล็ดลับการเติบโตตามเกณฑ์

- กินดี มีประโยชน์
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- นอนหลับให้เพียงพอ
- อารมณ์ดี ไม่เครียด
- ตรวจสุขภาพประจำปี

เติบโตสมวัย
แข็งแรงทั้งกาย
และใจ

LIVEWORKSHEETS