

	ใบงานที่ 2	หน่วยที่ 2 เติบโตตามเกณฑ์	คะแนน
	ตัวชี้วัด	ตัวชี้วัดระหว่างทาง พ 1.1 ม.1/3 วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน ตัวชี้วัดปลายทาง พ 1.1 ม.1/4 แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย	10 คะแนน

คำสั่ง : ให้นักเรียนตอบคำถามให้ถูกต้อง

- ให้นักเรียนกรอกข้อมูลตามความเป็นจริงลงในตารางที่กำหนดให้และแปลผลตามกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต

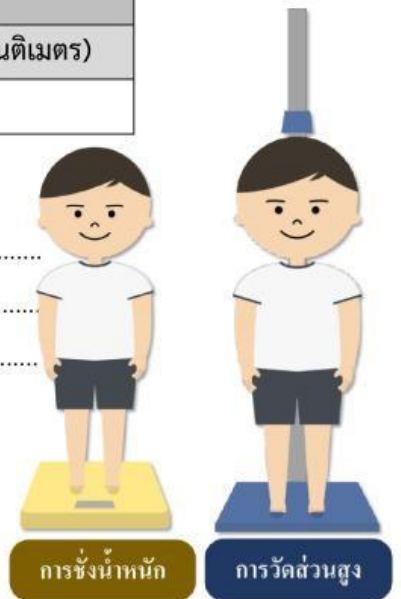
ข้อมูลส่วนตัว			
เพศ	อายุ (ปี)	น้ำหนัก (กิโลกรัม)	ส่วนสูง (เซนติเมตร)
☐ ชาย ☐ หญิง			

จากตารางข้างต้น สามารถแปลผลตามกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตได้ดังนี้

- มีน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง แปลผลได้ดังนี้
- มีส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ แปลผลได้ดังนี้
- มีน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ แปลผลได้ดังนี้

สรุปว่า นักเรียนมีภาวะการเจริญเติบโต

- ☐ ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน
☐ เป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐาน
☐ เกินเกณฑ์มาตรฐาน



- แนวทางการปฏิบัติตนเพื่อพัฒนาการเจริญเติบโตให้สมวัย

2.1 การรับประทานอาหาร.....

.....

2.2 การดื่มนม.....

.....

2.3 การออกกำลังกาย.....

.....

2.4 การพักผ่อน.....

.....