



หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน
สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ



ประกาศกระทรวงศึกษาธิการ
เรื่อง อนุญาตให้ใช้หนังสือในสถานศึกษา

ด้วยสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ได้จัดทำหนังสือเรียนรายวิชา
พื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา เพื่อใช้ประกอบการเรียนการสอนสาระการเรียนรู้สุขศึกษา
และพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑
กระทรวงศึกษาธิการได้พิจารณาแล้ว อนุญาตให้ใช้หนังสือนี้ในสถานศึกษาได้

ISBN 978 - 974 - 01 - 9834 - 5
พิมพ์ครั้งที่ ๒ จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม
พ.ศ. ๒๕๕๔

ประกาศ ณ วันที่ ๑๕ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๓

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์ สกสค. ลาดพร้าว

๒๒๔๙ ถนนลาดพร้าว แขวงสะพานสอง เขตวังทองหลาง กรุงเทพฯ ๑๐๓๑๐
โทรศัพท์ ๐ ๒๕๓๘ ๓๐๓๓, ๐ ๒๕๑๔ ๔๐๓๓ โทรสาร ๐ ๒๕๓๙ ๙๙๕๖

จัดจำหน่าย : องค์การค้าของ สกสค.

๖๙ อาคาร ๙ ถนนราชดำเนินกลาง แขวงบวรนิเวศ

เขตพระนคร กรุงเทพฯ ๑๐๒๐๐ โทรศัพท์ ๐ ๒๖๒๙ ๑๙๑๐-๑๑

โทรสาร ๐ ๒๒๘๐ ๓๖๘๐, ๐ ๒๒๘๒ ๕๘๓๐

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์

(นายชินภัทร ภูมิรัตน)

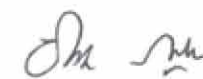
เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

คำนำ

กระทรวงศึกษาธิการได้ประกาศใช้หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ โดยหลักสูตรดังกล่าวนี้ กำหนดให้ผู้เรียนเรียนรู้ ๘ กลุ่มสาระการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เป็นกลุ่มหนึ่งที่คุณเรียนจะได้เรียนรู้ตลอดหลักสูตรซึ่งเมื่อจบหลักสูตรแล้วผู้เรียนจะมีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง มีเจตคติ คุณธรรม และค่านิยมที่ดี ในเรื่อง การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ ชีวิตและครอบครัว การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ การป้องกันโรคและความปลอดภัยในชีวิต รวมทั้งมีทักษะปฏิบัติด้านสุขภาพและสมรรถภาพจนเป็นกิจนิสัย

เพื่อให้การจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา บรรลุตาม มาตรฐานการเรียนรู้ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จึงได้จัดทำหนังสือเรียนรายวิชา พื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ขึ้น โดยนำเสนอสาระการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับหลักสูตร ซึ่งหวังว่าหนังสือเรียนเล่มนี้ จะอำนวยความสะดวกให้กับครู และนักเรียนได้เป็นอย่างดี อย่างไรก็ตาม หากหนังสือเรียนเล่มนี้มีข้อควรปรับปรุงประการใด สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ยินดีรับข้อเสนอแนะ เพื่อปรับปรุงแก้ไขให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ขอขอบคุณคณะกรรมการจัดทำ หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ซึ่งประกอบด้วย ผู้ทรงคุณวุฒิ นักวิชาการจากสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงศึกษาธิการ และผู้เกี่ยวข้องที่มีส่วนร่วมในการจัดทำครั้งนี้



(นายชินภัทร ภูมิรัตน)

เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

๑๕ มกราคม ๒๕๕๓

ตัวชี้วัดและมาตรฐานการเรียนรู้ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

- ตัวชี้วัด ๑. อธิบายความสำคัญของระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น
๒. อธิบายวิธีดูแลรักษาระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานปกติ
๓. วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน
๔. แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

- ตัวชี้วัด ๑. อธิบายวิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และการพัฒนาทางเพศอย่างเหมาะสม
๒. แสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ ๓.๑ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

- ตัวชี้วัด ๑. เพิ่มพูนความสามารถของตนเองตามหลักการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไก และทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา
๒. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและทีมโดยใช้ทักษะพื้นฐานตามชนิดกีฬาอย่างละ ๑ ชนิด
๓. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม และนำหลักความรู้ที่ได้ไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวิชาอื่น

มาตรฐาน พ ๓.๒ รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจ นักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

- ตัวชี้วัด**
- อธิบายความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี
 - ออกกำลังกายและเลือกเข้าร่วมเล่นกีฬาตามความถนัด ความสนใจอย่างเต็มความสามารถ พร้อมทั้งมีการประเมินการเล่นของตนและผู้อื่น
 - ปฏิบัติตามกฎ กติกาและข้อตกลงตามชนิดกีฬาที่เลือกเล่น
 - วางแผนการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาที่เลือกและนำไปใช้ในการเล่นอย่างเป็นระบบ
 - ร่วมมือในการเล่นกีฬาและการทำงานเป็นทีมอย่างสนุกสนาน
 - วิเคราะห์ เปรียบเทียบ และยอมรับความแตกต่างระหว่างวิธีการเล่นกีฬาของตนเองกับผู้อื่น

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

- ตัวชี้วัด**
- เลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย
 - วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
 - ควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
 - สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ

สาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ ๕.๑ ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

- ตัวชี้วัด**
- แสดงวิธีปฐมพยาบาลและเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างปลอดภัย
 - อธิบายลักษณะอาการของผู้ติดสารเสพติดและการป้องกันการติดสารเสพติด
 - อธิบายความสัมพันธ์ของการใช้สารเสพติดกับการเกิดโรคและอุบัติเหตุ
 - แสดงวิธีการชักชวนผู้อื่นให้ลด ละ เลิกสารเสพติด โดยใช้ทักษะต่าง ๆ

เรื่อง

หน้า

๑. เติบโตสมวัย

- การเจริญเติบโตและพัฒนาการทางด้านร่างกายของวัยรุ่น ๑
- ทำอย่างไรเราจึงจะเติบโตสมวัย ๗
- การส่งเสริมให้เด็กไทยเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน ๑๐

๒. กลไกมหัศจรรย์

- ระบบประสาท ๓๐
- ระบบประสาทสำคัญอย่างไร ๓๓
- เราจะดูแลระบบประสาทอย่างไร ๓๔

๓. สัมพันธ์และสมดุล

- ระบบต่อมไร้ท่อ ๔๘
- ระบบต่อมไร้ท่อสำคัญอย่างไร ๔๘
- เราจะดูแลระบบต่อมไร้ท่ออย่างไร ๕๐

๔. วัยรุ่นกับการเปลี่ยนแปลง

- การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ๕๒
- การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ ๖๕
- การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ ๖๖
- การเปลี่ยนแปลงทางสังคม ๖๖
- การเปลี่ยนแปลงทางสติปัญญา ๖๘
- การเปลี่ยนแปลงทางปัญญา ๖๙

๕. การผูกมิตร

- การผูกมิตรกับเพื่อนใหม่ ๗๑
- มิตรภาพที่ยั่งยืน ๗๒
- เพื่อนรักของฉัน ๗๔

๖. อารมณ์และความเครียด

- การจัดการกับอารมณ์ ๘๕
- กลเม็ดเด็ดจความเครียด ๘๑

๗. กินตามวัยห่างไกลโรค

- หลักการเลือกกินอาหารในแต่ละวัย ๙๗
- กินเท่าไร จึงจะพอดี ๑๐๔
- ปัญหาโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ ๑๐๙

๘. ภัยต่อชีวิต พิษต่อสังคม

- ภัยของสารเสพติด ๑๒๗
- ทักษะชีวิตพิชิตการติดสารเสพติด ๑๓๓

๙. ช่วยกันคนละนิด ชีวิตปลอดภัย

- การปฐมพยาบาลมีหลักอย่างไร ๑๔๑
- การเคลื่อนย้ายผู้บาดเจ็บช่วยได้อย่างไร ๑๔๘

๑๐. ทักษะกลไกกับการเคลื่อนไหวและเล่นกีฬา

- การเคลื่อนไหวพื้นฐาน ๑๕๕
- การเคลื่อนไหวสู่ทักษะการเล่นกีฬา ๑๕๗

๑๑. การออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ

- หลักการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ ๑๖๒
- แนวทางการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ ๑๖๔
- กีฬาน่าเล่นเพื่อสุขภาพ ๑๖๕
- ยอมรับความแตกต่างในการเล่นกีฬา ๑๗๔

๑๒. มุ่งสู่สมรรถภาพทางกาย

- องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย ๑๗๗
- การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ๑๗๘

๑๓. นันทนาการเบิกบานใจ

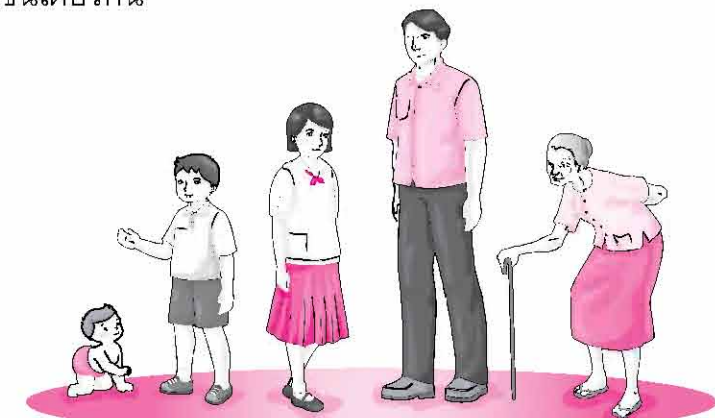
- นันทนาการสำคัญอย่างไร ๑๘๖
- แหล่งนันทนาการมีอยู่ที่ใดบ้าง ๑๘๘
- นันทนาการกับการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้ต่างๆ ๑๙๑

เติบโต
สมวัย

๑

การเจริญเติบโตและพัฒนาการทางด้านร่างกายของวัยรุ่น

การเจริญเติบโตและพัฒนาการทางด้านร่างกายของคนเราจะเริ่มจากวัยทารก วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ วัยสูงอายุ ซึ่งเป็นผลสืบเนื่องมาจากอิทธิพลการทำงานของต่อมไร้ท่อ ที่ผลิตสารเคมีที่ชื่อว่า ฮอร์โมน (HORMONE) เช่น ฮอร์โมนจากต่อมใต้สมอง ฮอร์โมนจากต่อมไทรอยด์ ฮอร์โมนจากต่อมเพศ เป็นต้น ฮอร์โมนแต่ละชนิดจะมีผลต่ออวัยวะแต่ละส่วนต่างกัน อันจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะต่างๆ ของร่างกายให้มีขนาดใหญ่ขึ้น จำนวนมากขึ้น มีความซับซ้อนของหน้าที่การทำงานมากยิ่งขึ้น เช่น ฮอร์โมนควบคุมการเจริญเติบโต (GROWTH HORMONE) ช่วยในการเพิ่มความสูง นอกจากนี้ยังพบว่าปัจจัยทางด้านพันธุกรรม เชื้อชาติ วัฒนธรรม ประเพณี การเลี้ยงดู สิ่งแวดล้อม เศรษฐกิจ สื่อต่างๆ รวมถึงพฤติกรรมสุขภาพของบุคคล เช่น การกินอาหาร การออกกำลังกาย ก็ส่งผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของคนเราเช่นเดียวกัน



วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางด้านร่างกายอย่างรวดเร็วกว่าวัยเด็ก ซึ่งจะพบได้ว่าวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายภายนอกทั้งที่สังเกตเห็นได้ด้วยสายตา เช่น ส่วนสูงเพิ่มขึ้น น้ำหนักตัวมากขึ้น เสียงเปลี่ยน มีขนขึ้นตามร่างกายมากขึ้น เป็นต้น และการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายภายในที่สังเกตไม่ได้ด้วยสายตา เช่น อวัยวะภายใน (หัวใจ กระเพาะอาหาร ลำไส้ ฯลฯ) ที่ขยายขนาดและมีการทำงานเพิ่มขึ้น

การเจริญเติบโตและพัฒนาการทางด้านร่างกายของวัยรุ่น จะมีลักษณะการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ คือ วัยรุ่นหญิงจะมีการเจริญเติบโตและพัฒนาการทาง



ด้านร่างกายเร็วกว่าวัยรุ่นชาย โดยผู้หญิงจะเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงความสูงเมื่ออายุประมาณ ๙-๑๕ ปี มีอัตราความสูงเร็วมากที่สุดเมื่ออายุ ๑๑ ปี และชะลอการเพิ่มความสูงเมื่ออายุประมาณ ๑๖ ปี ส่วนผู้ชายจะเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงความสูงเมื่ออายุประมาณ ๑๓-๑๘ ปี โดยมีอัตราความสูงเร็วมากที่สุดเมื่ออายุ ๑๓ ปี และจะชะลอการเพิ่มความสูงเมื่ออายุประมาณ ๑๘ ปี

เราจะประเมินภาวะการเจริญเติบโตและพัฒนาการของเราได้อย่างไร

วัยรุ่นที่มีอายุเท่ากัน อาจจะมีการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางด้านร่างกายไม่เท่ากัน เนื่องจากปัจจัยทางพันธุกรรม เชื้อชาติ สิ่งแวดล้อม และเศรษฐกิจ เช่น พ่อแม่ที่มีรูปร่างสูง ลูกก็มักมีรูปร่างสูงตามไปด้วย

การที่จะบอกได้ว่าวัยรุ่นคนใดมีการเจริญเติบโตที่เหมาะสมกับวัยหรือไม่นั้นสามารถประเมินได้จากการชั่งน้ำหนัก และการวัดส่วนสูง แล้วนำไปเทียบกับเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กไทย ที่กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขจัดทำขึ้น ซึ่งต้องดูประกอบกันทั้งน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ และส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ



ตารางที่ 1 แสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศชาย

อายุ	น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ (กิโลกรัม)					ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ (เซนติเมตร)				
ปี เดือน	น้ำหนักน้อย น้อยกว่าเกณฑ์ > -2 S.D.	น้ำหนัก ค่อนข้างน้อย ถึง > -1.5 S.D.	น้ำหนัก ตามเกณฑ์ ถึง > +1.5 S.D.	น้ำหนัก ค่อนข้างมาก ถึง > +2 S.D.	น้ำหนักมาก เกินเกณฑ์ ถึง > +2 S.D.	เตี้ย > -2 S.D.	ค่อนข้าง เตี้ย ถึง > -1.5 S.D.	ส่วนสูง ตามเกณฑ์ ถึง > +1.5 S.D.	ค่อนข้างสูง ถึง > +1.5 S.D.	สูง > +2 S.D.
12 0	25.2	25.3 - 28.0	28.1 - 50.0	50.1 - 54.5	54.6	131.4	131.5 - 135.0	135.1 - 156.9	157.0 - 160.7	160.8
12 1	25.4	25.5 - 28.3	28.4 - 50.4	50.5 - 54.9	55.0	131.8	131.9 - 135.4	135.6 - 157.5	157.6 - 161.3	161.4
12 2	25.6	25.7 - 28.5	28.6 - 50.8	50.9 - 55.3	55.4	132.2	132.3 - 135.9	136.0 - 158.2	158.3 - 161.9	162.0
12 3	25.8	25.9 - 28.7	28.8 - 51.2	51.3 - 55.7	55.8	132.6	132.7 - 136.3	136.4 - 158.8	158.9 - 162.5	162.6
12 4	26.0	26.1 - 29.0	29.1 - 51.4	51.6 - 56.0	56.1	133.1	133.2 - 136.8	136.9 - 169.4	159.6 - 163.2	163.3
12 5	26.3	26.4 - 29.3	29.4 - 51.9	52.0 - 56.4	56.5	133.5	133.6 - 137.3	137.4 - 160.0	160.1 - 163.8	163.9
12 6	26.5	26.6 - 29.6	29.7 - 52.3	52.4 - 56.8	56.9	133.9	134.0 - 137.7	137.8 - 160.7	160.8 - 164.4	164.5
12 7	26.8	26.9 - 29.9	30.0 - 52.7	52.8 - 57.2	57.3	134.4	134.5 - 138.3	138.4 - 161.3	161.4 - 165.1	165.2
12 8	26.9	27.0 - 30.1	30.2 - 53.0	53.1 - 57.5	57.6	134.9	135.0 - 138.8	138.9 - 161.9	162.0 - 165.7	165.8
12 9	27.2	27.3 - 30.4	30.5 - 53.4	53.5 - 57.9	58.0	135.3	135.4 - 139.2	139.3 - 162.6	162.7 - 166.3	166.4
12 10	27.5	27.6 - 30.8	30.9 - 53.9	54.0 - 58.2	58.3	135.7	135.8 - 139.8	139.9 - 163.2	163.3 - 166.9	167.0
12 11	27.8	27.9 - 31.1	31.2 - 54.2	54.3 - 58.5	58.6	136.2	136.3 - 140.3	140.4 - 163.8	163.9 - 167.5	167.6

ตารางที่ 1 แสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศชาย (ต่อ)

อายุ	น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ (กิโลกรัม)					ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ (เซนติเมตร)				
	น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์	น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์เล็กน้อย	น้ำหนักตามเกณฑ์	น้ำหนักค่อนข้างมาก	น้ำหนักมากเกินไป	เตี้ย	ค่อนข้างเตี้ย	ส่วนสูงตามเกณฑ์	ค่อนข้างสูง	สูง
ปี เดือน	> -2 S.D.	-2 S.D. ถึง > -1.5 S.D.	-1.5 S.D. ถึง > +1.5 S.D.	> +1.5 S.D. ถึง > +2 S.D.	> +2 S.D.	> -2 S.D.	-2 S.D. ถึง > -1.5 S.D.	-1.5 S.D. ถึง > +1.5 S.D.	> +1.5 S.D. ถึง > +2 S.D.	> +2 S.D.
13 0	28.1	28.2 - 31.5	31.6 - 54.6	54.7 - 58.9	59.0	136.7	136.8 - 140.8	140.9 - 164.4	164.5 - 168.2	168.3
13 1	28.4	28.5 - 31.8	31.9 - 54.9	55.0 - 59.2	59.3	137.2	137.3 - 141.3	141.4 - 165.0	165.1 - 168.7	168.8
13 2	28.7	28.8 - 32.1	32.2 - 55.3	55.4 - 59.5	59.6	137.7	137.8 - 141.9	142.0 - 165.5	165.6 - 169.2	169.3
13 3	29.0	29.1 - 32.4	32.5 - 55.7	55.8 - 59.9	60.0	138.2	138.3 - 142.4	142.5 - 166.0	166.1 - 169.7	169.8
13 4	29.3	29.4 - 32.8	32.9 - 56.0	56.1 - 60.2	60.3	138.7	138.8 - 142.9	143.0 - 166.6	166.7 - 170.2	170.3
13 5	29.6	29.7 - 33.1	33.2 - 56.3	56.4 - 60.5	60.6	139.2	139.3 - 143.4	143.5 - 167.1	167.2 - 170.7	170.8
13 6	29.9	30.0 - 33.4	33.5 - 56.6	56.7 - 60.8	60.9	139.7	139.8 - 144.0	144.1 - 167.6	167.7 - 171.1	171.2
13 7	30.1	30.2 - 33.8	33.9 - 57.0	57.1 - 61.1	61.2	140.3	140.4 - 144.6	144.7 - 167.0	167.1 - 171.5	171.6
13 8	30.4	30.5 - 34.1	34.2 - 57.4	57.5 - 61.5	61.6	140.8	140.9 - 145.1	145.2 - 168.5	168.6 - 171.9	172.0
13 9	30.7	30.8 - 34.4	34.5 - 57.6	57.7 - 61.7	61.8	131.1	141.5 - 145.7	145.8 - 168.9	169.0 - 172.3	172.4
13 10	31.0	31.1 - 34.7	34.8 - 57.9	58.0 - 62.0	62.1	131.9	142.0 - 146.2	146.3 - 169.3	169.4 - 172.6	172.7
13 11	31.4	31.5 - 35.1	35.2 - 58.3	58.4 - 62.3	62.4	142.4	142.5 - 146.7	146.8 - 169.7	169.8 - 172.9	173.0

ตารางที่ 1 แสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศหญิง

อายุ	น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ (กิโลกรัม)					ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ (เซนติเมตร)				
	น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์	น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์เล็กน้อย	น้ำหนักตามเกณฑ์	น้ำหนักค่อนข้างมาก	น้ำหนักมากเกินไป	เตี้ย	ค่อนข้างเตี้ย	ส่วนสูงตามเกณฑ์	ค่อนข้างสูง	สูง
ปี เดือน	> -2 S.D.	-2 S.D. ถึง > -1.5 S.D.	-1.5 S.D. ถึง > +1.5 S.D.	> +1.5 S.D. ถึง > +2 S.D.	> +2 S.D.	> -2 S.D.	-2 S.D. ถึง > -1.5 S.D.	-1.5 S.D. ถึง > +1.5 S.D.	> +1.5 S.D. ถึง > +2 S.D.	> +2 S.D.
12 0	26.3	26.4 - 29.3	29.4 - 50.2	50.3 - 54.0	54.1	135.3	135.4 - 138.7	138.8 - 156.9	157.0 - 159.6	159.7
12 1	26.6	26.7 - 29.6	29.7 - 50.5	50.6 - 54.3	54.4	135.8	135.6 - 139.1	139.2 - 157.2	157.3 - 159.8	159.9
12 2	26.9	27.0 - 29.9	30.0 - 50.8	50.9 - 54.6	54.7	136.3	136.4 - 139.6	139.7 - 157.5	157.6 - 160.1	160.2
12 3	27.2	27.3 - 30.3	30.4 - 51.0	51.1 - 54.8	54.9	136.7	136.8 - 140.0	140.1 - 157.8	157.9 - 160.4	160.5
12 4	27.5	27.6 - 30.6	30.7 - 51.2	51.3 - 55.0	55.1	137.2	137.3 - 140.5	140.6 - 158.1	158.2 - 160.6	160.7
12 5	27.6	27.7 - 30.9	31.0 - 51.6	51.7 - 55.3	55.4	137.6	137.7 - 140.9	141.0 - 158.4	158.5 - 160.9	161.0
12 6	28.1	28.2 - 31.2	31.3 - 51.8	51.9 - 55.5	55.6	138.0	138.1 - 141.3	141.4 - 158.7	158.8 - 161.2	161.3
12 7	28.4	28.5 - 31.5	31.6 - 52.0	52.1 - 55.7	55.8	138.4	138.5 - 141.6	141.7 - 159.0	159.1 - 161.5	161.6
12 8	28.7	28.8 - 31.8	31.9 - 52.2	52.3 - 55.9	56.0	138.8	138.9 - 142.0	142.1 - 159.2	159.3 - 161.7	161.8
12 9	29.0	29.1 - 32.1	32.2 - 52.5	52.6 - 56.2	56.8	139.2	139.3 - 142.4	142.5 - 159.5	159.6 - 162.0	162.1
12 10	29.2	29.3 - 32.3	32.4 - 52.7	52.8 - 56.4	56.5	139.5	139.6 - 142.7	142.8 - 159.7	159.8 - 162.2	162.3
12 11	29.5	29.6 - 32.6	32.7 - 52.9	53.0 - 56.6	56.7	140.0	140.1 - 143.1	143.2 - 160.0	160.1 - 162.5	162.6

ตารางที่ 1 แสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศหญิง (ต่อ)												
อายุ ปี เดือน	น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ (กิโลกรัม)					ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ (เซนติเมตร)					สูง	สูง
	น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์	น้ำหนักน้อย	น้ำหนักตามเกณฑ์	น้ำหนักค่อนข้างมาก	น้ำหนักมากเกินไป	น้ำหนักมากเกินเกณฑ์	เตี้ย	ค่อนข้างเตี้ย	ส่วนสูงตามเกณฑ์	ค่อนข้างสูง		
	> -2 S.D.	-2 S.D. ถึง > -1.5 S.D.	-1.5 S.D. ถึง > +1.5 S.D.	> +1.5 S.D. ถึง > +2 S.D.	> +2 S.D.		> -2 S.D.	-2 S.D. ถึง > -1.5 S.D.	-1.5 S.D. ถึง > +1.5 S.D.	> +1.5 S.D. ถึง > +2 S.D.	> +2 S.D.	
13 0	29.8	29.9 - 32.9	33.0 - 53.1	53.2 - 56.8	56.9		140.4	140.5 - 143.4	143.5 - 160.2	160.3 - 162.7	162.8	
13 1	30.1	30.2 - 33.1	33.2 - 53.3	53.4 - 56.9	57.0		140.7	140.8 - 143.7	143.8 - 160.4	160.5 - 162.9	163.0	
13 2	30.3	30.4 - 33.4	33.5 - 53.5	53.6 - 57.0	57.1		141.1	141.2 - 144.1	144.2 - 160.6	160.7 - 163.1	163.2	
13 3	30.6	30.7 - 33.6	33.7 - 53.7	53.8 - 57.2	57.3		141.5	141.6 - 144.4	144.5 - 160.8	160.9 - 163.3	163.4	
13 4	30.9	31.0 - 33.9	34.0 - 53.9	54.0 - 57.4	57.5		141.8	141.9 - 144.7	144.8 - 161.0	161.1 - 163.5	163.6	
13 5	31.2	31.3 - 34.2	34.3 - 54.0	54.1 - 57.5	57.6		142.2	142.3 - 145.0	145.1 - 161.2	161.3 - 163.7	163.8	
13 6	31.4	31.5 - 34.4	34.5 - 54.2	54.3 - 57.7	57.8		142.5	142.6 - 145.3	145.4 - 161.4	161.5 - 163.9	164.0	
13 7	31.7	31.8 - 34.7	34.8 - 54.4	54.5 - 57.9	58.0		142.9	143.0 - 145.6	145.7 - 161.5	161.6 - 164.1	164.2	
13 8	32.0	32.1 - 35.0	35.1 - 54.5	54.6 - 58.0	58.1		143.2	143.3 - 145.8	146.0 - 161.7	161.8 - 164.2	164.3	
13 9	32.4	32.5 - 35.3	35.4 - 54.7	54.8 - 58.1	58.2		143.5	143.6 - 146.1	146.2 - 161.9	162.0 - 164.4	164.5	
13 10	32.7	32.8 - 35.6	35.7 - 54.9	55.0 - 58.3	58.4		143.8	143.9 - 146.4	146.6 - 162.0	162.1 - 164.5	164.6	
13 11	33.0	33.1 - 35.9	36.0 - 55.0	55.1 - 58.4	58.5		144.0	144.1 - 146.6	146.7 - 162.2	162.3 - 164.7	164.8	



เราโตสมส่วนไหม

นักเรียนนำน้ำหนักและส่วนสูงของตนเองมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน

ทำอย่างไรเราจึงจะเติบโตสมวัย

- กินอาหารให้ครบ ๕ หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายทั้ง ๓ มื้อ ในปริมาณที่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย โดยเฉพาะอาหารที่ให้สารอาหารโปรตีน แคลเซียม ธาตุเหล็ก และดื่มน้ำเปล่าอย่างน้อยวันละ ๗-๘ แก้ว หลีกเลี่ยงอาหารที่มีคุณค่าสารอาหารน้อย และมีไขมันสูง เช่น พิซซ่า เบอเกอร์ ขนมขบเคี้ยว มันฝรั่งทอด น้ำอัดลม ซึ่งจะทำให้อ้วน
- ดูแลรักษาความสะอาดของร่างกายทุกส่วน เช่น สระผม อาบน้ำ แปรงฟัน เพื่อป้องกันเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย ซึ่งจะทำให้เกิดปัญหาต่อการเจริญเติบโต
- ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา สัปดาห์ละ ๓ - ๕ วัน อย่างน้อยวันละ ๓๐ นาที จะช่วยให้กล้ามเนื้อ กระดูกและข้อแข็งแรง และเพิ่มขนาดใหญ่ขึ้น ช่วยให้รูปร่างสมส่วน ดูดี ไม่อ้วน
- รับวัคซีนเพื่อป้องกันโรคต่างๆ เช่น วัคซีนป้องกันโรคหัด หัดเยอรมัน คางทูม หรือวัคซีนป้องกันโรคที่กลับมาระบาดใหม่ เช่น ไข้หวัดใหญ่ จะทำให้วัยรุ่นมีสุขภาพที่แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บที่จะเป็นอุปสรรคในการเจริญเติบโต นักเรียนควรตรวจสอบดูว่าได้รับวัคซีนครบตามที่บันทึกในสมุดสุขภาพหรือยัง หากยังไม่ได้รับวัคซีนกระตุ้น ควรรับให้ครบ ดังตารางต่อไปนี้

ตารางการให้วัคซีน

อายุ	วัคซีน
แรกเกิด	○ วัคซีนป้องกันโรคตับอักเสบบี
๑ เดือน	○ ฉีดวัคซีนป้องกันวัณโรค
๒ - ๓ เดือน	○ ฉีดวัคซีนป้องกันโรคคอตีบ ไอกรน บาดทะยัก ครั้งที่ ๑ ○ กินวัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ ครั้งที่ ๑ ○ ฉีดวัคซีนป้องกันโรคตับอักเสบบี ครั้งที่ ๒
๔ - ๕ เดือน	○ ฉีดวัคซีนป้องกันโรคคอตีบ ไอกรน บาดทะยัก ครั้งที่ ๒ ○ กินวัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ ครั้งที่ ๒
๖ - ๗ เดือน	○ ฉีดวัคซีนป้องกันโรคคอตีบ ไอกรน บาดทะยัก ครั้งที่ ๓ ○ กินวัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ ครั้งที่ ๓ ○ ฉีดวัคซีนป้องกันโรคตับอักเสบบี ครั้งที่ ๓
๙ - ๑๒ เดือน	○ ฉีดวัคซีนป้องกันโรคหัด คางทูม หัดเยอรมัน
๑๘ เดือน - ๒ ปี	○ ฉีดวัคซีนป้องกันโรคคอตีบ ไอกรน บาดทะยัก กระตุ้นครั้งที่ ๑ ○ กินวัคซีนป้องกันโรคโปลิโอกระตุ้น กินวัคซีนไขสันหลังอักเสบเจือ
๔ - ๗ ปี	○ ฉีดวัคซีนป้องกันโรคคอตีบ ไอกรน บาดทะยัก หรือวัคซีนป้องกันโรคคอตีบ บาดทะยัก กระตุ้นครั้งที่ ๒ ○ ฉีดวัคซีนป้องกันวัณโรค ในรายที่ไม่มีแผลเป็นวัคซีนวัณโรค ○ ฉีดวัคซีนป้องกันโรคหัดเยอรมัน (ป.๑ ทั้งชายและหญิง) หรือวัคซีนป้องกันหัด คางทูม หัดเยอรมัน
๑๑ - ๑๔ ปี	○ ฉีดวัคซีนป้องกันโรคบาดทะยัก (ต่อไปฉีดกระตุ้นทุก ๑๐ ปี) (ในกรณีที่เด็กได้รับวัคซีนไม่ครบตามกำหนด พ่อแม่ควรพาไปรับการตรวจสุขภาพและรับวัคซีนที่ขาดไป)

ที่มา : สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล ๒๕๔๘

รู้เพิ่ม...เสริมปัญญา

วัยรุ่นหญิง ควรได้รับวัคซีนป้องกันโรคหัดเยอรมันทุกคน



๕. อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ถูกสุขลักษณะ คือ สะอาด เรียบร้อย ปลอดภัย เช่น ไม่มีฝุ่น มลพิษ สารเคมี แหล่งกำจัดของเสีย ขยะมูลฝอย น้ำเน่า น้ำเสีย สัตว์นำโรค

๖. เลือคบเพื่อนที่ดี เพื่อชักชวนกันทำกิจกรรมสร้างสรรค์ เช่น ออกกำลังกาย ดนตรี กีฬา ศิลปะ และท่องเที่ยวตามแหล่งธรรมชาติ

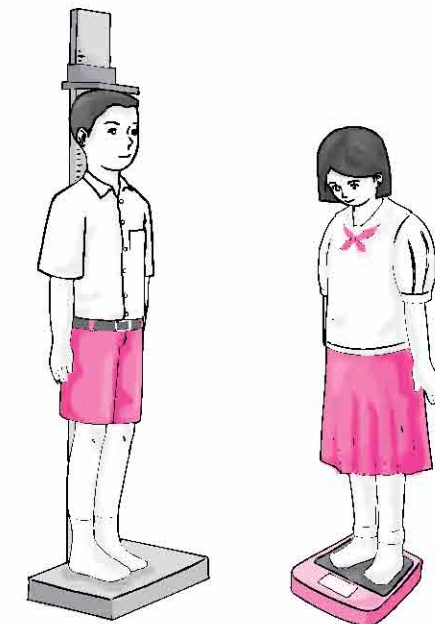
๗. เลือกรับสื่อที่เหมาะสม นำเสนอข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี เช่น สื่อโทรทัศน์ วิทยุ โฆษณา หนังสือ นิตยสาร อินเทอร์เน็ต ฯลฯ

๘. นอนหลับพักผ่อนให้สนิทอย่างน้อยวันละ ๘ - ๙ ชั่วโมง เพราะฮอร์โมนควบคุมการเจริญเติบโต (GROWTH HORMONE) จะหลั่งออกมามากเมื่อมีการหลับสนิท และช่วยให้ร่างกายผ่อนคลายจากความตึงเครียด

๙. ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง ทุก ๆ ๓ เดือน เพื่อจะได้ทราบว่าตนเองมีการเจริญเติบโตเป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐานหรือไม่

๑๐. ศึกษาหาความรู้ทางด้านสุขภาพอยู่เสมอ เพื่อจะได้รู้และนำไปปฏิบัติได้ถูกต้อง หากพบว่ามีปัญหาเรื่องการเจริญเติบโต ควรปรึกษาแพทย์ เพื่อหาทางแก้ไขต่อไป

๑๑. มีพฤติกรรมปลอดภัยเพื่อป้องกันการเกิดอุบัติเหตุ เช่น ข้ามถนนบริเวณทางข้ามหรือสะพานลอย สวมหมวกนิรภัย และใช้เข็มขัดนิรภัยทุกครั้ง



การส่งเสริมให้เด็กไทยเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน

การตรวจสอบว่า ตนเองมีรูปร่างสมส่วน เจริญเติบโตได้มาตรฐานตามเกณฑ์ และบริโภคอาหารพอเหมาะกับความต้องการของร่างกายหรือไม่นั้น เป็นวิธีหนึ่งในการควบคุมป้องกันปัญหาทุพโภชนาการ (ทั้งภาวะขาดสารอาหาร และภาวะโภชนาการเกิน) ซึ่งเป็นปัญหาหนึ่งที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ

วัยรุ่น เป็นอีกช่วงหนึ่งที่ร่างกายมีการเจริญเติบโตสูงสุด แบ่งได้เป็น ๓ ระยะ คือ

๑. ก่อนเข้าวัยรุ่น ส่วนสูงจะเพิ่มประมาณปีละ ๔ - ๖ เซนติเมตร

๒. วัยรุ่น การเจริญเติบโตจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว โดยเด็กหญิงจะเข้าสู่วัยรุ่นก่อนเด็กชายประมาณ ๒ ปี คือ

- เด็กหญิง เริ่มเข้าสู่วัยรุ่นอายุ ๙ - ๑๐ ปี และเมื่ออายุ ๑๑ - ๑๒ ปี จะมีส่วนสูงเพิ่มมากที่สุดปีละประมาณ ๖ - ๗ เซนติเมตร และน้ำหนักเพิ่มขึ้นสูงสุดประมาณ ๖.๕ กิโลกรัม
- เด็กชาย เริ่มเข้าสู่วัยรุ่นอายุ ๑๑ - ๑๒ ปี และเมื่ออายุ ๑๓ - ๑๔ ปี จะมีส่วนสูงเพิ่มมากที่สุดปีละประมาณ ๘ - ๙ เซนติเมตร และน้ำหนักเพิ่มขึ้นสูงสุดประมาณ ๙.๒ กิโลกรัม

๓. วัยรุ่นตอนปลาย ในแต่ละปีส่วนสูงจะเพิ่มประมาณ ๑ - ๒ เซนติเมตร โดยวัยรุ่นหญิงหยุดสูงก่อนวัยรุ่นชาย คือ วัยรุ่นหญิงอายุ ๑๖ - ๑๗ ปีจะหยุดสูง ส่วนวัยรุ่นชายอายุ ๑๘ - ๑๙ ปีจะหยุดสูง

ดังนั้น ในช่วงวัยรุ่นอายุ ๙ - ๑๙ ปี ซึ่งมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว จึงมีความต้องการอาหารมากกว่าช่วงอื่น ๆ และเป็นโอกาสทองอีกครั้งที่จะส่งเสริมการเจริญเติบโต โดยกินอาหารที่เหมาะสมกับความต้องการก่อนจะถึงอายุที่ความสูงเพิ่มสูงสุด คือ อายุ ๑๑ ปีในเด็กหญิง และ ๑๓ ปีในเด็กชาย

ปัจจัยส่งเสริมการเจริญเติบโต

ความสูงไม่ได้ขึ้นอยู่กับปัจจัยใดปัจจัยหนึ่งโดยเฉพาะ แต่ขึ้นกับองค์ประกอบหลายประการ ได้แก่

๑. พันธุกรรม

๒. อาหาร

๓. การออกกำลังกาย

๔. สุขภาพจิต

๕. การพักผ่อนนอนหลับ

๖. สภาพแวดล้อม

พันธุกรรม เป็นปัจจัยสำคัญในการกำหนดความสูง แต่เป็นสิ่งที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงแก้ไขได้ อย่างไรก็ตาม คนทั่วไปมักเข้าใจว่า ถ้าพ่อแม่ไม่สูง ลูกก็肯定不会สูงด้วย ซึ่งเป็นเรื่องที่ถูกต้องเพียงครึ่งหนึ่ง เนื่องจากเด็กจะมีโอกาสสูงกว่าพ่อแม่ได้ ถ้าพ่อแม่ยังสูงไม่เต็มที่ ดังนั้น ปัจจัยที่เหลือคือ อาหาร การออกกำลังกาย สุขภาพจิต การพักผ่อนนอนหลับ และสิ่งแวดล้อม จึงเป็นเรื่องสำคัญที่จะช่วยให้เด็กมีความสูงได้เต็มศักยภาพทางพันธุกรรม

สิ่งที่สำคัญคือ ต้องฝึกให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมตั้งแต่ก่อนเข้าสู่วัยรุ่น เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมให้ร่างกายสูงสมส่วน โดยกินอาหารที่มีประโยชน์ครบ ๕ หมู่ ในปริมาณที่เพียงพอและหลากหลาย มีการเคลื่อนไหวร่างกาย ออกกำลังกายเป็นประจำ มีสุขภาพจิตดี มีความสุข ร่าเริงแจ่มใส ไม่เคร่งเครียด ไม่หงุดหงิด นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ไม่นอนดึก อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี

การวิเคราะห์การเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐานของเด็กไทย

การวิเคราะห์การเจริญเติบโตทำให้ทราบว่า ร่างกายได้รับสารอาหารปริมาณมาก (คาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีน) เพียงพอหรือไม่ โดยประเมินการเจริญเติบโตทุก ๖ เดือน เพื่อติดตามการเปลี่ยนแปลงการเจริญเติบโต ทำให้สามารถส่งเสริมการเจริญเติบโต หรือป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาโภชนาการด้านขาดและเกิน หรือหากมีปัญหาด้านโภชนาการแล้ว จะได้จัดการแก้ไขได้ทันที่ วิธีการประเมินการเจริญเติบโตของเด็กที่นิยมใช้ได้แก่ การชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง เมื่อทราบน้ำหนักและส่วนสูงแล้ว ข้อมูลอื่นที่ต้องใช้ในการแปลผลคือ อายุ เพศ และมาตรฐานน้ำหนัก ส่วนสูงเพื่อใช้ในการเปรียบเทียบ ซึ่งมีทั้งเกณฑ์ของเด็กชายและเด็กหญิง แยกเป็น ๓ เกณฑ์ คือ

๑. น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ
๒. ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ
๓. น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง

เกณฑ์ที่แสดงถึงลักษณะของการเจริญเติบโตได้ดีที่สุด คือ ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ และน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง ส่วนน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ เป็นการนำน้ำหนักมาเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานของเด็กที่มีอายุเดียวกัน ใช้ดูการเจริญเติบโตโดยรวม แต่ไม่ได้บอกชัดเจนว่าเด็กมีลักษณะของการเจริญเติบโตเป็นแบบใด โดยกราฟน้ำหนักตามเกณฑ์อายุจะไม่นำมาใช้ในการประเมินภาวะอ้วนของเด็ก

การชั่งน้ำหนัก เพื่อให้ได้น้ำหนักที่แท้จริง

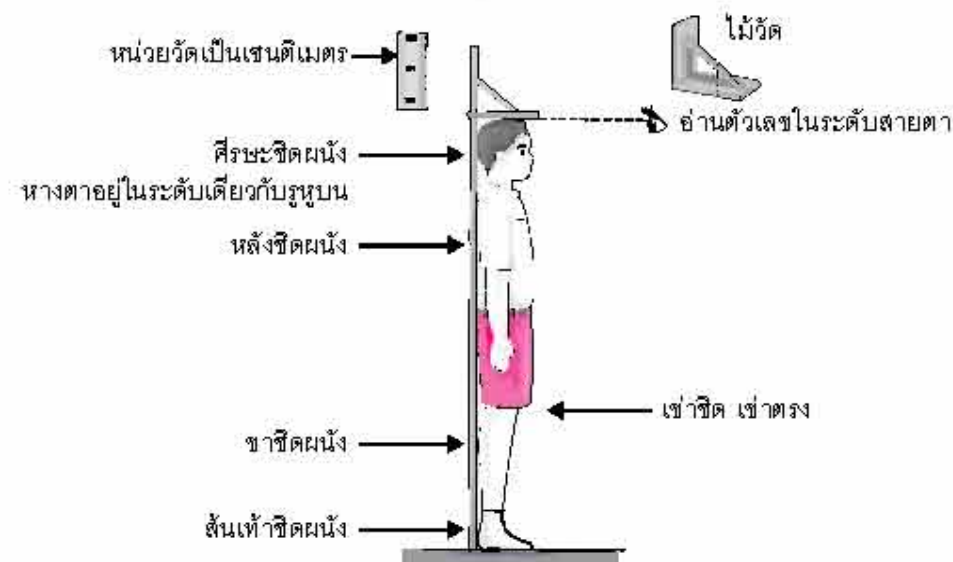
๑. ก่อนชั่งน้ำหนักต้องนำสิ่งของที่อยู่ในตัวออกให้มากที่สุด เช่น นาฬิกา กระเป๋า รองเท้า ถุงเท้า โทรศัพท์มือถือ เงินที่เป็นเหรียญ เข็มขัด เป็นต้น
๒. ตรวจสอบเครื่องชั่งน้ำหนักว่า เข็มชี้อยู่ตรงเลข ๐ หรือไม่ ถ้าไม่ตรง ปรับให้เข็มตรงกับเลข ๐
๓. ขึ้นไปยืนบนเครื่องชั่งแล้วอ่านตัวเลขให้มีจุดทศนิยม ๑ ตำแหน่ง เช่น ๔๐.๓ กิโลกรัม

ท่ามาตรฐานในการวัดส่วนสูง
หน้าตรง ตามองตรงขนานกับระดับพื้น



การวัดส่วนสูง ที่ถูกหลัก ต้องปฏิบัติดังนี้

๑. ก่อนวัดส่วนสูงต้องถอด รองเท้า ถุงเท้า และสิ่งของที่อยู่บนศีรษะ เช่น ที่คาดผม กิ๊บ หรือหากมัดผมไว้ให้น่าออกก่อน
๒. ยืนตัวตรงให้ส้นเท้า ก้น ไหล่ ศีรษะ แนบกับที่วัดส่วนสูง ศีรษะ ไม่เอียง ไม่ก้มหน้าหรือเงยหน้าขึ้น เข้าไม่งอ ไหล่ไม่งุ้ม



๓. ใช้ไม้วัดที่มีลักษณะเป็นไม้ฉาก เลื่อนลงมาให้พอดีกับศีรษะ
๔. อ่านตัวเลขให้มีทศนิยม ๑ ตำแหน่ง เช่น ๑๓๐.๗ เซนติเมตร โดยระดับตาของคนอ่านอยู่ในระดับเดียวกันตัวเลขที่จะอ่าน

เกณฑ์ที่ใช้ดูการเจริญเติบโต

ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ ใช้ดูการเจริญเติบโตได้ดีที่สุด แสดงถึงการได้รับอาหารในอดีตที่ผ่านมาระยะยาว (เป็นเดือนหรือปี)

วิธีการดูส่วนสูงในกราฟ คือ ดูอายุของเราที่อยู่ในแนวนอน ไล่ขึ้นไปตามเส้นตรงในแนวตั้งไปตัดกับเส้นส่วนสูงของเรา ซึ่งดูจากเส้นตรงในแนวนอนทางซ้ายมือ ให้ทำเครื่องหมายกากบาทที่จุดตัดไว้

ภาชนะโภชนาการของเรา ให้ดูเครื่องหมายกากบาทว่าอยู่ในแถบสีใด แล้วอ่านข้อความที่อยู่บนแถบสีนั้น ถ้าพบว่าอยู่ใน

๑. **ส่วนสูงตามเกณฑ์ หรือค่อนข้างสูงหรือสูงกว่าเกณฑ์ แสดงว่าการเจริญเติบโตอยู่ในเกณฑ์ดี** โดยเฉพาะค่อนข้างสูง และสูงกว่าเกณฑ์
๒. **ค่อนข้างเตี้ย แสดงว่าอยู่ในเกณฑ์เสี่ยงต่อการขาดอาหาร** เป็นการเตือนให้ระวัง หากไม่ปรับปรุงพฤติกรรมการกินอาหาร จะเป็นเด็กเตี้ยได้
๓. **เตี้ย แสดงว่าอยู่ในเกณฑ์ขาดอาหาร** แสดงถึงการได้รับอาหารไม่เพียงพอเป็นเวลานานเรื้อรัง ต้องปรับปรุงพฤติกรรมการกินอาหาร เพื่อให้ได้พลังงาน โปรตีน แคลเซียม สังกะสี เพียงพอ