

หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน

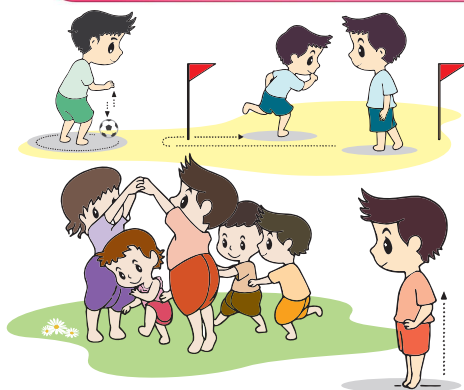
สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

ป.๓



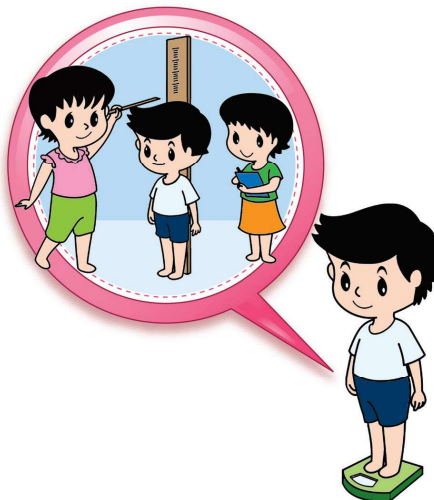
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑



- ผู้เรียบเรียง :** นายพิษณุ บุญยะนิวาศ
นางทิพย์อุบล แสนภูวา
- ผู้ตรวจ :** นางมาตี บุญยะโชติ
นายสารัตน์ ศักดิ์ทอง
นายโสภณ บัวลอย
นายภูเมศ แสงพรหม
- บรรณาธิการ :** ดร.ชูชาติ กาญจนธนะชัย
ดร.ประกิต วิทยสัมพันธ์

ผลิตและจัดจำหน่าย

บริษัท ศูนย์หนังสือ เมืองไทย จำกัด
นางสาวปัญจณี วิทยสัมพันธ์
๑๐๑/๑๔ หมู่บ้านมณีนียา ๓ ซอย ๑๐
ถนนรัตนานิเบศร์ ตำบลไทรมา อำเภอมือง
จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐
โทร. ๐-๒๕๒๔-๖๓๑๖
๐๘-๑๔๔๕-๙๙๖๘
๐๘-๖๓๐๐-๔๑๑๓
โทรสาร ๐-๒๕๔๔-๓๔๒๓
E-mail : editor@muangthaibook.com
Website : www.muangthaibook.com



หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน

สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

ป.๓

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

- ผู้เรียบเรียง :** นายพิษณุ บุญยะนิวาศ
นางทิพย์อุบล แสนภูวา
- ผู้ตรวจ :** นางมาตี บุญยะโชติ
นายสารัตน์ ศักดิ์ทอง
นายโสภณ บัวลอย
นายภูเมศ แสงพรหม
- บรรณาธิการ :** ดร.ชูชาติ กาญจนธนะชัย
ดร.ประกิต วิทยสัมพันธ์

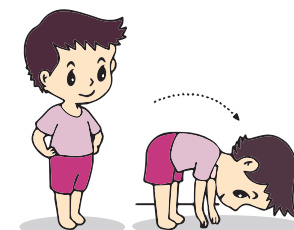
พิมพ์ครั้งที่ ๑ : ธันวาคม ๒๕๖๓

จำนวน : ๓,๐๐๐ เล่ม

ผลิตโดย : บริษัท ศูนย์หนังสือ เมืองไทย จำกัด
นางสาวปัญจณี วิทยสัมพันธ์
๑๐๑/๑๔ หมู่บ้านมณีนียา ๓ ซอย ๑๐ ถนนรัตนานิเบศร์
ตำบลไทรมา อำเภอมือง จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐
โทร. ๐-๒๕๒๔-๖๓๑๖, ๐๘-๑๔๔๕-๙๙๖๘, ๐๘-๖๓๐๐-๔๑๑๓
โทรสาร ๐-๒๕๔๔-๓๔๒๓
E-mail : editor@muangthaibook.com
Website : www.muangthaibook.com

ISBN : ๙๗๘-๖๑๖-๒๘๑-๙๒๕-๔

ราคา : ๖๕ บาท



“หนังสือเล่มนี้เป็นลิขสิทธิ์ของ บริษัท ศูนย์หนังสือ เมืองไทย จำกัด ห้ามทำซ้ำ คัดลอก เลียนแบบ
ทำสำเนาตัดแปลง หรือวิธีการอื่นใดไปเผยแพร่ ไม่ว่าจะเป็นส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้
นอกจากจะได้รับการยินยอมเป็นลายลักษณ์อักษรจาก บริษัท ศูนย์หนังสือ เมืองไทย จำกัด”



คำนำ



หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป.๓ เล่มนี้ เรียบเรียงขึ้นสำหรับใช้ประกอบการเรียน การสอน ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ ซึ่งมีเนื้อหาตรงตามมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด ตามหลักสูตรแกนกลาง การศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ ของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ เนื้อหาในหนังสือมีทั้งหมด ๑๑ หน่วยการเรียนรู้ ประกอบด้วย (๑) การเจริญเติบโตและการพัฒนาการ ของร่างกาย (๒) การสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน (๓) การล่องลอยเมื่อดูทางเพศ (๔) การป้องกัน โรคติดต่อ (๕) อาหารหลัก ๕ หมู่ (๖) สุขภาพฟัน (๗) การป้องกันอุบัติเหตุ (๘) วิธีการปฐมพยาบาล (๙) การเคลื่อนไหวของร่างกาย (๑๐) การออกกำลังกายด้วยเกม และ (๑๑) การสร้างเสริมสมรรถภาพ พร้อมทั้ง คำถามและกิจกรรมการเรียนรู้ เพื่อพัฒนากระบวนการคิด เสริมทักษะความรู้ ความเข้าใจ และสามารถนำไปใช้ ในการดำเนินชีวิต และกระบวนการทำงานได้เป็นอย่างดี พร้อมทั้งสามารถดูสื่อวีดิทัศน์สรุปสาระสำคัญของ หน่วยการเรียนรู้แต่ละหน่วย โดยสแกนคิวอาร์โค้ดและมีแบบทดสอบประเมินตนเองแบบออนไลน์

ฝ่ายวิชาการ ศูนย์หนังสือ เมืองไทย และผู้เรียบเรียง หวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ป.๓ เล่มนี้ จะเป็นสื่อการเรียนการสอนที่ให้ความรู้ ส่งเสริมให้ผู้เรียนมีทักษะกระบวนการ การคิด การแก้ปัญหา การตัดสินใจ ให้เกิดประโยชน์แก่ผู้เรียน ผู้สอน ตลอดจนที่จะนำไปใช้ให้บรรลุตามมาตรฐาน การเรียนรู้และตัวชี้วัดของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ทั้งนี้ หากมีข้อผิดพลาดประการใด ฝ่ายวิชาการ ศูนย์หนังสือ เมืองไทย และผู้เรียบเรียง พร้อมน้อมรับคำติชม และกรุณาแจ้งให้สำนักพิมพ์ทราบ เพื่อดำเนินการปรับปรุงในโอกาสต่อไป

นายพิษณุ บุญยนิภา
นางทิพย์อุบล แสนภูวา
และ

ฝ่ายวิชาการ ศูนย์หนังสือ เมืองไทย



หน้า

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของร่างกาย

๑

๑.๑ การเจริญเติบโตของคนแต่ละวัย.....	๒
๑.๒ การเปรียบเทียบการเจริญเติบโตของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน.....	๕
๑.๓ ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต.....	๑๔
คำถามหน่วยการเรียนรู้ที่ ๑.....	๑๖
กิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ ๑.....	๑๖

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ การสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน

๑๗

๒.๑ ความหมายและความสำคัญของครอบครัว.....	๑๘
๒.๒ ความแตกต่างของแต่ละครอบครัว.....	๒๐
๒.๓ การสร้างสัมพันธ์ภาพกับบุคคลในครอบครัว.....	๒๑
๒.๔ ความหมายและความสำคัญของเพื่อน.....	๒๓
๒.๕ การสร้างสัมพันธ์ภาพในกลุ่มเพื่อน.....	๒๔
คำถามหน่วยการเรียนรู้ที่ ๒.....	๒๕
กิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ ๒.....	๒๕

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ การล่องละเมียดทางเพศ

๒๖

๓.๑ การล่องละเมียดทางเพศ.....	๒๗
๓.๒ พฤติกรรมที่นำไปสู่การล่องละเมียดทางเพศ.....	๒๘
๓.๓ วิธีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การล่องละเมียดทางเพศ.....	๒๙
๓.๔ ทักษะปฏิเสธเพื่อหลีกเลี่ยงการล่องละเมียดทางเพศ.....	๓๐
คำถามหน่วยการเรียนรู้ที่ ๓.....	๓๒
กิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ ๓.....	๓๒

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ การป้องกันโรคติดต่อ

๓๓

๔.๑ ความหมายของโรคติดต่อ.....	๓๔
๔.๒ ประเภทและแหล่งสะสมของเชื้อโรค.....	๓๕
๔.๓ การติดต่อของโรคและการป้องกันโรค.....	๓๘
คำถามหน่วยการเรียนรู้ที่ ๔.....	๔๑
กิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ ๔.....	๔๑

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕ อาหารหลัก ๕ หมู่

๔๒

๕.๑ การจำแนกอาหารหลัก ๕ หมู่.....	๔๓
๕.๒ การเลือกรับประทานอาหารในสัดส่วนที่เหมาะสม.....	๔๕
๕.๓ ธงโภชนาการ.....	๔๘
คำถามหน่วยการเรียนรู้ที่ ๕.....	๕๔
กิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ ๕.....	๕๔

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๖ สุขภาพฟัน

๕๕

๖.๑ โครงสร้างของฟัน.....	๕๖
๖.๒ หน้าที่และความสำคัญของฟัน.....	๕๗
๖.๓ พฤติกรรมที่ทำร้ายฟันและวิธีการดูแลรักษาฟัน.....	๕๘
๖.๔ การเลือกแปรงสีฟันและยาสีฟัน.....	๖๐
๖.๕ การแปรงฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี.....	๖๑
คำถามหน่วยการเรียนรู้ที่ ๖.....	๖๗
กิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ ๖.....	๖๗

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๗ การป้องกันอุบัติเหตุ

๖๘

๗.๑ อุบัติเหตุที่เกิดขึ้นในบ้าน.....	๖๙
๗.๒ อุบัติเหตุที่เกิดขึ้นในโรงเรียน.....	๗๐

๗.๓ อุบัติเหตุที่เกิดขึ้นในการเดินทาง.....	๗๒
๗.๔ การขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดเหตุร้ายหรืออุบัติเหตุ.....	๘๒
คำถามหน่วยการเรียนรู้ที่ ๗.....	๘๔
กิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ ๗.....	๘๔

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๘ วิธีการปฐมพยาบาล

๘๕

๘.๑ การปฐมพยาบาล.....	๘๖
๘.๒ สาเหตุและวิธีการป้องกันการบาดเจ็บ.....	๘๗
๘.๓ วิธีปฐมพยาบาล.....	๘๘
คำถามหน่วยการเรียนรู้ที่ ๘.....	๘๗
กิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ ๘.....	๘๗

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๙ การเคลื่อนไหวของร่างกาย

๘๘

๙.๑ การเคลื่อนไหวร่างกาย.....	๙๙
๙.๒ การเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่.....	๑๐๑
๙.๓ การเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่.....	๑๐๓
๙.๔ การเคลื่อนไหวร่างกายแบบใช้อุปกรณ์ประกอบ.....	๑๐๕
คำถามหน่วยการเรียนรู้ที่ ๙.....	๑๐๘
กิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ ๙.....	๑๐๘

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๐ การออกกำลังกายด้วยเกม

๑๐๙

๑๐.๑ การออกกำลังกาย.....	๑๑๐
๑๐.๒ เกมเบ็ดเตล็ด.....	๑๑๒
๑๐.๓ การละเล่นพื้นเมือง.....	๑๑๕
คำถามหน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๐.....	๑๑๙
กิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๐.....	๑๑๙

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๑ การสร้างเสริมสมรรถภาพ

๑๒๐

๑๑.๑ สมรรถภาพทางกาย.....	๑๒๑
๑๑.๒ การทดสอบสมรรถภาพทางกาย.....	๑๒๑
๑๑.๓ แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย.....	๑๒๒
๑๑.๔ วิธีการสร้างเสริมสมรรถภาพ.....	๑๒๙
๑๑.๕ ประโยชน์ของการสร้างเสริมสมรรถภาพ.....	๑๓๒
คำถามหน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๑.....	๑๓๔
กิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๑.....	๑๓๔



หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

การเจริญเติบโต และพัฒนาการของร่างกาย



☆ สารที่ ๑ ☆

การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

☆ มาตรฐาน พ ๑.๑ ☆

เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

☆ ตัวชี้วัด ☆

พ ๑.๑ ป.๓/๑ อธิบายลักษณะและการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์

พ ๑.๑ ป.๓/๒ เปรียบเทียบการเจริญเติบโตของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน

พ ๑.๑ ป.๓/๓ ระบุปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต

☆ ผังสาระการเรียนรู้ ☆

การเจริญเติบโตของคนแต่ละวัย

การเปรียบเทียบการเจริญเติบโตของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน

การเจริญเติบโตและพัฒนาการ
ของร่างกาย

ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต

☆ สารสำคัญ ☆

มนุษย์มีการเจริญเติบโตเหมือนกับสิ่งมีชีวิตอื่น ๆ แต่การเจริญเติบโตของแต่ละคนจะไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ ดังนั้น เราจึงควรดูแลตนเองให้เจริญเติบโตเป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐานและเพื่อสุขภาพที่ดี

๒



สุขศึกษาและพลศึกษา ป.๓



๑.๑ การเจริญเติบโตของคนแต่ละวัย

การเจริญเติบโต หมายถึง การเปลี่ยนแปลงของร่างกายทั้งน้ำหนัก ส่วนสูง และรูปร่าง ที่เห็นได้อย่างชัดเจน รวมถึงการเพิ่มขนาดของอวัยวะต่าง ๆ ซึ่งคนแต่ละวัยจะมีลักษณะรูปร่างที่แตกต่างกันไป ดังนี้

วัยทารก

เด็กวัยทารกหรือเด็กแรกเกิด อายุจะอยู่ในช่วงตั้งแต่แรกเกิดจนถึง ๓ ปี ในระยะแรกเกิดจะเป็นลักษณะศีรษะโตกว่าลำตัว เมื่ออายุได้ ๑ ปี ศีรษะกับลำตัวจะมีขนาดเท่ากัน มีผมปกคลุมเต็มศีรษะ ผิวหนังบาง มีสีแดงหรือสีชมพูเข้ม



รูปที่ ๑.๑ เด็กวัยทารกในระยะแรกเกิด จะมีลักษณะศีรษะโตกว่าลำตัว

วัยก่อนเรียน

เด็กวัยก่อนเรียนจะมีอายุอยู่ในช่วง ๓-๖ ปี มีอัตราการเจริญเติบโตสม่ำเสมอ รูปร่างจะค่อย ๆ ยืดอก ไบหน้าและศีรษะจะเล็กลงเมื่อเทียบกับขนาดของลำตัว ส่วนแขน ขา ลำตัว ลำคอจะเรียวและยาวขึ้น มือและเท้าใหญ่ขึ้น กล้ามเนื้อและประสาทสัมผัสทำงานได้ดีขึ้น



รูปที่ ๑.๒ เด็กวัยก่อนเรียน รูปร่างจะค่อย ๆ ยืดอก ไบหน้าและศีรษะจะเล็กลง



วัยเรียน

เด็กในวัยเรียนจะมีอายุระหว่าง ๖-๑๒ ปี การเจริญเติบโตด้านร่างกายเริ่มช้าลงแต่เป็นไปอย่างสม่ำเสมอ ร่างกายจะขยายออกด้านส่วนสูงมากกว่าด้านกว้าง คอยาว ออกผาย แขนขายาว มือเท้าใหญ่ขึ้น เด็กหญิงจะมีส่วนสูงมากกว่าเด็กชาย ฟันน้ำนมจะเริ่มหักและมีฟันแท้ขึ้นมาแทนที่



รูปที่ ๑.๓ เด็กในวัยเรียน การเจริญเติบโตด้านร่างกายเริ่มช้าลงแต่เป็นไปอย่างสม่ำเสมอ

วัยรุ่น

เด็กวัยรุ่นจะมีอายุระหว่าง ๑๓-๒๐ ปี การเจริญเติบโตจะเป็นไปอย่างรวดเร็ว แขนขายาว ลำคยาว เพศชายจะไหล่กว้าง นมแตกพาน เสียงแตก มีหนวดเคราขึ้น มีการหลั่งน้ำอสุจิในขณะหลับ เพศหญิงรูปร่างมีทรวดทรง สะโพกพวยออก เต้านมมีขนาดโตขึ้น เริ่มมีประจำเดือนครั้งแรก



รูปที่ ๑.๔ เด็กวัยรุ่น การเจริญเติบโตจะเป็นไปอย่างรวดเร็ว แขนขายาว ลำคยาว

วัยผู้ใหญ่

วัยผู้ใหญ่จะมีอายุระหว่าง ๒๑-๖๐ ปี เป็นวัยที่ร่างกายเจริญเติบโตสมบูรณ์เต็มที่ ร่างกายมีพลัง เคลื่อนไหวคล่องแคล่ว ว่องไว กระฉับกระเฉง ความสามารถในการใช้ประสาทสัมผัสการรับรู้ต่าง ๆ เช่น การได้ยิน การมองเห็น การดมกลิ่น การลิ้มรส จะมีความสมบูรณ์



รูปที่ ๑.๕ วัยผู้ใหญ่เป็นวัยที่ร่างกายเจริญเติบโตอย่างสมบูรณ์เต็มที่

วัยสูงอายุ

วัยสูงอายุจะมีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป ทุกระบบในร่างกายเริ่มเสื่อมถอย ผิวหนังจะเหี่ยวย่นผมหงอกและขนเริ่มเปลี่ยนเป็นสีขาว และหลุดร่วงง่าย กล้ามเนื้อลีบลง ร่างกายฟื้นตัวยาก กระดูกเปราะ ฟันร่วง หลังกองการทรงตัวไม่ดี เคลื่อนไหวร่างกายได้ช้าลง ประสิทธิภาพในการได้ยินเสื่อมลง



รูปที่ ๑.๖ วัยสูงอายุ ทุกระบบในร่างกายเริ่มเสื่อมถอย เคลื่อนไหวร่างกายได้ช้าลง





๑.๒ การเปรียบเทียบการเจริญเติบโตของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน

การที่จะรู้ว่าตัวเราเองมีการเจริญเติบโตเป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐานหรือไม่ ทำได้โดยให้นำค่าของน้ำหนักและส่วนสูงของตนเองไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน ซึ่งวิธีการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงที่ถูกต้องให้ปฏิบัติ ดังนี้

วิธีการชั่งน้ำหนัก

๑. ก่อนทำการชั่งน้ำหนักทุกครั้งต้องตรวจสอบเครื่องชั่งน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
๒. วางเครื่องชั่งน้ำหนักให้อยู่บนพื้นราบและปรับให้เข็มอยู่ที่เลข ๐
๓. ควรชั่งน้ำหนักก่อนการรับประทานอาหาร
๔. ถอดเสื้อผ้าหนา ๆ ออกให้เหลือเท่าที่จำเป็น รวมถึงเอาสิ่งของต่าง ๆ ที่พกติดตัวอยู่ออกให้หมด
๕. ถอดรองเท้าและถุงเท้าออก ก่อนขึ้นไปยืนบนเครื่องชั่งน้ำหนัก
๖. ขึ้นยืนบนเครื่องชั่งน้ำหนัก ต้องยืนให้นิ่ง ๆ ไม่ขยับตัวไปมา
๗. ผู้ที่จัดบันทึกและอ่านค่าน้ำหนักควรอยู่ในตำแหน่งตรงกันข้ามกับผู้ชั่งน้ำหนัก ไม่ควรอยู่ด้านข้างเพราะจะทำให้อ่านค่าน้ำหนักผิดพลาดได้

วิธีการชั่งน้ำหนัก
นะครับ...



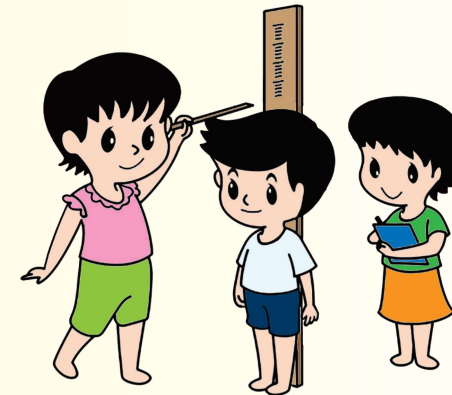
รูปที่ ๑.๗ การชั่งน้ำหนักให้ขึ้นยืนบนเครื่องชั่งโดยต้องยืนให้นิ่ง ๆ ไม่ขยับตัวไปมา



วิธีการวัดส่วนสูง

๑. ถอดรองเท้า ถุงเท้า ยืนบนพื้นราบ เท้าชิด
๒. ยึดตัวตรงขึ้นให้เต็มที่ ไม่งอเข่า
๓. ศีรษะ หลัง ก้น ส้นเท้า ไหล่ อยู่ชิดกับเครื่องวัดส่วนสูง
๔. ตามองตรงไปข้างหน้า
๕. ไม่แหงนหน้าขึ้นหรือก้มหน้าลง
๖. ผู้วัดเลื่อนไม้ที่วัดให้สัมผัสกับศีรษะพอดี
๗. ผู้วัดอ่านค่าส่วนสูงที่วัดได้ในระดับสายตา แล้วจดบันทึก

วิธีการวัดส่วนสูง
นะคะ...

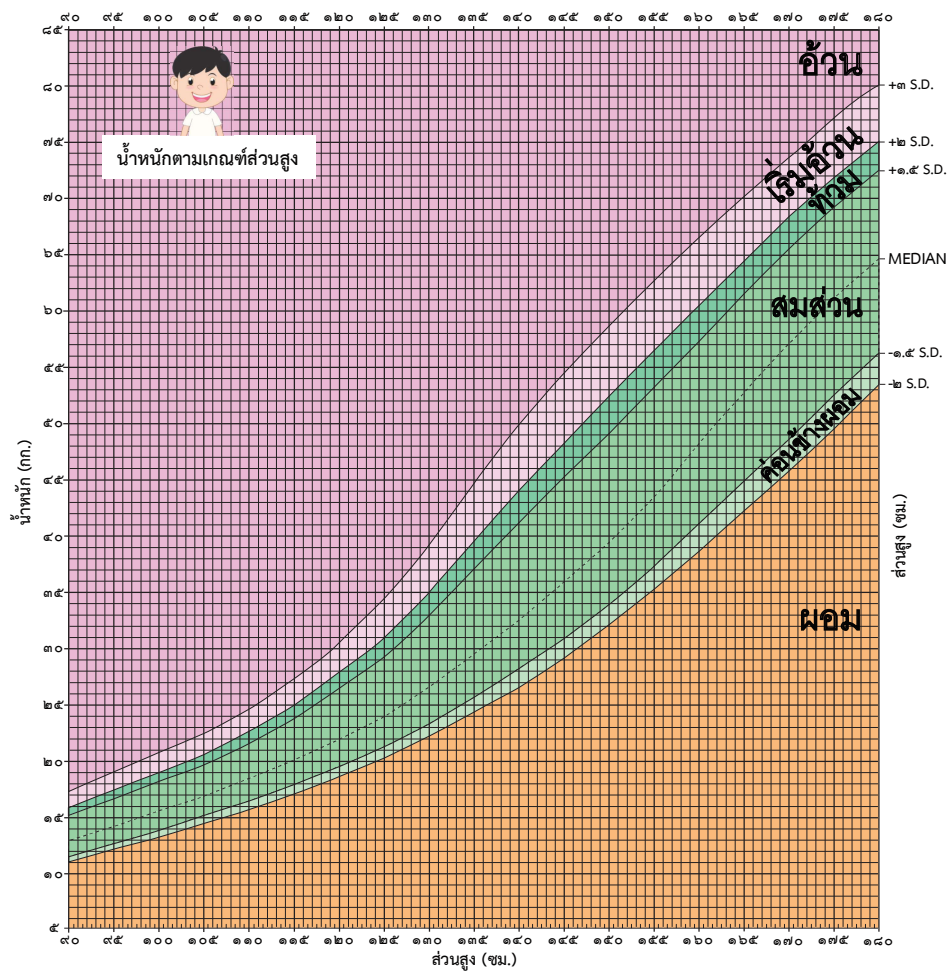


รูปที่ ๑.๘ การวัดส่วนสูงให้ยึดตัวตรง ไม่งอเข่า ศีรษะ หลัง ก้น ส้นเท้า ไหล่ อยู่ชิดกับเครื่องวัดส่วนสูง

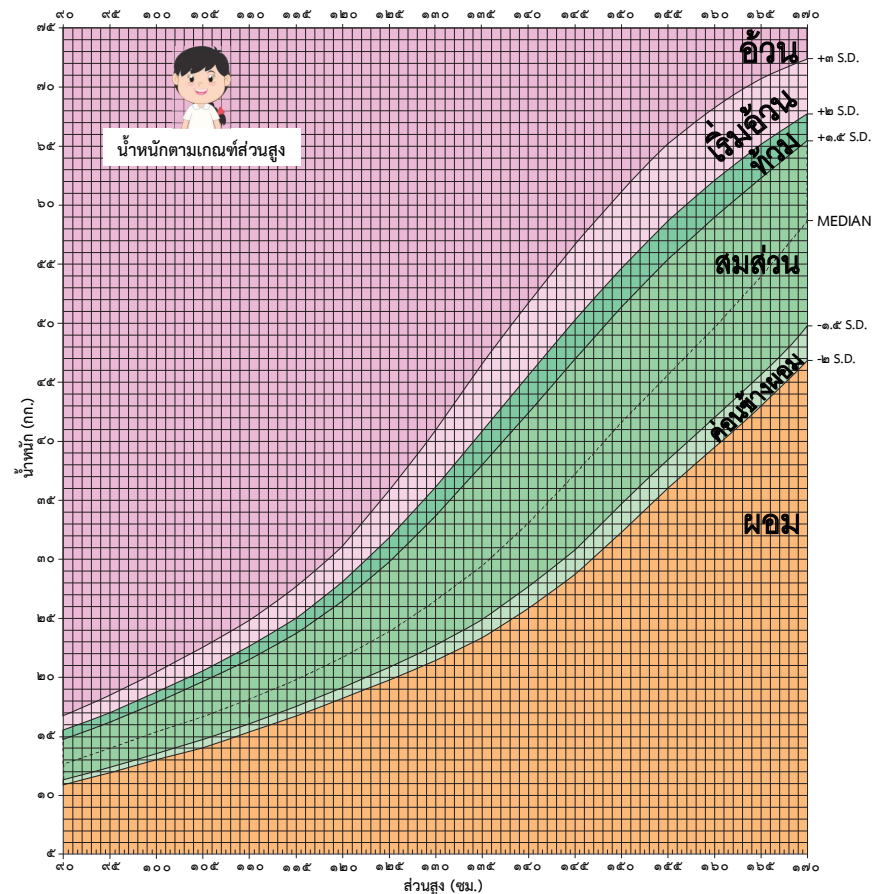
เมื่อทราบน้ำหนักและส่วนสูงของตนเองแล้วให้นำค่าที่ได้ไปเปรียบเทียบกับกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต น้ำหนักและส่วนสูงของเพศชายและเพศหญิงอายุ ๕-๑๘ ปี ดังนี้



กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศชาย อายุ ๕-๑๘ ปี
น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง



กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศหญิง อายุ ๕-๑๘ ปี
น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง



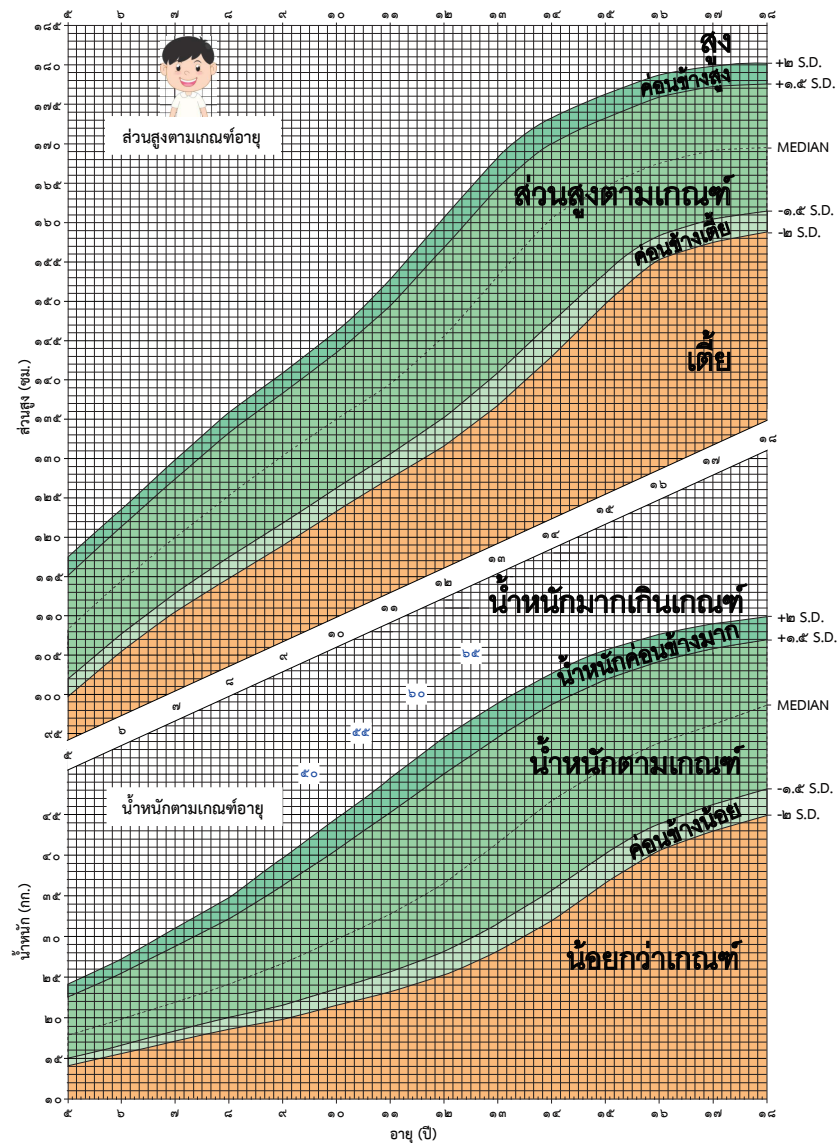
วิธีการอ่านกราฟ

น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงแสดงความอ้วน-ผอม ดูส่วนสูงตามแนวนอนว่าอยู่ที่จุดใด แล้วไล่ขึ้นตามแนวตั้งว่าตรงกับน้ำหนักที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์นั้น : อ้วน เริ่มอ้วน ท้วม สมส่วน ค่อนข้างผอม ผอม

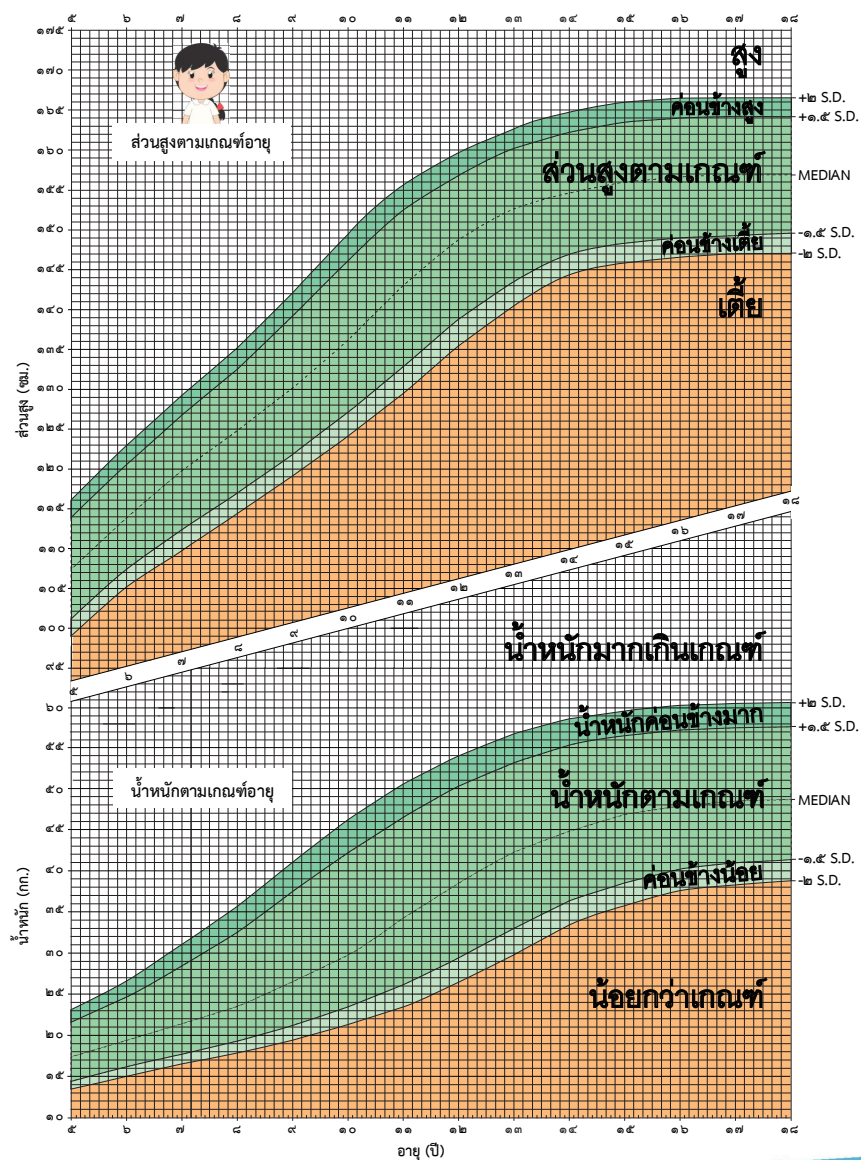
(ข้อมูล : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. ๒๕๔๒
เกณฑ์อ้างอิง น้ำหนัก ส่วนสูง และเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของประชาชนไทย อายุ ๑-๑๙ ปี)



กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศชาย อายุ ๕-๑๘ ปี
น้ำหนักและส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ



กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเพศหญิง อายุ ๕-๑๘ ปี
น้ำหนักและส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ





วิธีการอ่านกราฟ

ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุแสดงการเจริญเติบโตด้านความสูง ดูอายุตามแนวนอนว่าอยู่ที่จุดใด แล้วไล่ขึ้นตามแนวตั้งว่าตรงกับส่วนสูงที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์ส่วนสูงนั้น : สูง ค่อนข้างสูง ส่วนสูงตามเกณฑ์ ค่อนข้างเตี้ย เตี้ย

น้ำหนักตามเกณฑ์อายุแสดงการเจริญเติบโตด้านน้ำหนัก ดูอายุตามแนวนอนว่าอยู่ที่จุดใด แล้วไล่ขึ้นตามแนวตั้งว่าตรงกับน้ำหนักที่จุดใด อ่านผลตามเกณฑ์น้ำหนักนั้น : น้ำหนักมากเกินไปหรือน้ำหนักน้อยเกินไป น้ำหนักค่อนข้างมาก น้ำหนักตามเกณฑ์ ค่อนข้างน้อย น้อยกว่าเกณฑ์

(ข้อมูล : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. ๒๕๕๒
เกณฑ์อ้างอิง น้ำหนัก ส่วนสูง และเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของประชาชนไทย อายุ ๑ วัน-๑๙ ปี)

จากการเปรียบเทียบน้ำหนักและส่วนสูงกับเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของทั้งเพศหญิงและเพศชาย อายุ ๑ วัน-๑๙ ปี ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข จะทำให้เราทราบว่าร่างกายของเรามีการเจริญเติบโตเป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐานหรือไม่ น้ำหนักมากเกินไปหรือรูปร่างเตี้ยเกินไปหรือไม่สมส่วน หากร่างกายของเรามีการเจริญเติบโตไม่เป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐาน เราจะต้องปรับปรุงและดูแลตนเองให้มีการเจริญเติบโตที่ดีเป็นไปตามวัย

คนที่มีส่วนสูงไม่เป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐาน เช่น ค่อนข้างเตี้ย เตี้ย ควรปฏิบัติตนดังนี้

๑. รับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ เน้นอาหารที่อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุในปริมาณที่พอดีไม่รับประทานมากเกินไปให้อ้วนหรือรับประทานน้อยจนทำให้ผอมเกินไป และรับประทานให้ครบ ๓ มื้อ ทุก ๆ วัน

๒. ดื่มนมวันละ ๓-๔ แก้ว เพราะนมเป็นแหล่งของแคลเซียมและโปรตีนที่ดีซึ่งมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตและกระดูก

๓. เน้นการออกกำลังกายเป็นประจำและสม่ำเสมอ ๒-๓ ครั้ง/สัปดาห์ ครั้งละ ๒๐-๓๐ นาที เน้นการออกกำลังกายที่ทำให้มีการยืดของร่างกาย เช่น กระโดดเชือก บาสเกตบอล ว่ายน้ำ เป็นต้น



๔. อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ไม่แออัด ไม่มีมลภาวะ

๕. ควรนอนให้ได้วันละ ๘-๑๐ ชั่วโมง นอนหลับให้เป็นเวลา และไม่ควรรอนดึก



รูปที่ ๑.๙ การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยให้ร่างกายมีส่วนสูงเป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐาน

คนที่มีน้ำหนักไม่เป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐาน เช่น อ้วน เริ่มอ้วน ท้วม ควรปฏิบัติตนดังนี้

๑. รับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ และให้ครบ ๓ มื้อ อย่าอดหรืองดอาหารมื้อใดมื้อหนึ่งเป็นอันขาด และควรรับประทานช้า ๆ

๒. ลดปริมาณการรับประทานอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาลลง ไม่รับประทานขนมอาหารว่าง อาหารจุบจิบที่ให้พลังงานสูง รับประทานอาหารให้อิ่มเป็นมื้อ ๆ

๓. ลดอาหารที่มีความหวาน อาหารทอดในน้ำมัน และขนมขบเคี้ยวที่มีเกลือเยอะ ๆ เพราะอาหารเหล่านี้ให้พลังงานสูง

๔. รับประทานผักและผลไม้ให้มาก เพราะมีใยอาหารสูง ทำให้อิ่มเร็ว อิ่มนาน และให้พลังงานต่ำ