

1 มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

- พ 1.1** ม.1/3 วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน
- ม.1/4 แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย
- พ 4.1** ม.1/3 ควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

2 สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

วัยรุ่นแต่ละคนจะมีภาวะการเจริญเติบโตของร่างกายที่แตกต่างกัน จึงต้องมีแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัยและมีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน เพื่อการมีสุขภาพที่ดีในอนาคต

3 สาระการเรียนรู้**3.1 สาระการเรียนรู้แกนกลาง**

- 1) การวิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐานและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง
- 2) แนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย
- 3) เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย
- 4) วิธีการควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

3.2 สาระการเรียนรู้ท้องถิ่น

(พิจารณาตามหลักสูตรสถานศึกษา)

4 สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน**4.1 ความสามารถในการคิด**

- 1) ทักษะการสำรวจ
- 2) ทักษะการวิเคราะห์
- 3) ทักษะการนำความรู้ไปใช้

4.2 ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต**5 คุณลักษณะอันพึงประสงค์**

1. มีวินัย
2. ใฝ่เรียนรู้
3. ตรงต่อเวลา

ชิ้นงาน/ภาระงาน (รวบยอด)

ป้ายนิเทศ เรื่อง แนวทางการปฏิบัติตนให้มีการเจริญเติบโตที่สมวัย

การวัดและการประเมินผล

7.1 การประเมินก่อนเรียน

- ตรวจสอบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน

7.2 การประเมินระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

- 1) ตรวจสอบงานที่ 2.1 เรื่อง ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตของวัยรุ่น
- 2) ตรวจสอบงานที่ 2.2 เรื่อง การประเมินมาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย
- 3) ตรวจสอบงานที่ 2.3 เรื่อง การดูแลและความคืบหน้าให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
- 4) ตรวจสอบงานที่ 2.4 เรื่อง แนวทางการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย
- 5) ตรวจสอบบันทึกการอ่าน
- 6) ประเมินการนำเสนอผลงาน
- 7) สังเกตพฤติกรรมการทำงานรายบุคคล
- 8) สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม
- 9) สังเกตคุณลักษณะอันพึงประสงค์

7.3 การประเมินหลังเรียน

- ตรวจสอบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน

7.4 การประเมินชิ้นงาน/ภาระงาน (รวบยอด)

- ตรวจสอบป้ายนิเทศ เรื่อง แนวทางการปฏิบัติตนให้มีการเจริญเติบโตที่สมวัย

กิจกรรมการเรียนรู้



นักเรียนทำแบบทดสอบ **ก่อนเรียน** หน่วยการเรียนรู้ที่ 2



วิธีสอนโดยการจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือ : เทคนิคคู่คิดสี่สหาย

ขั้น นำเข้าสู่บทเรียน

1. นักเรียนแต่ละคนบอกส่วนสูงและน้ำหนักของตนเอง จากนั้นครูถามนักเรียนว่า ทำไมนักเรียนแต่ละคนจึงมีส่วนสูงและน้ำหนักที่แตกต่างกัน
2. ครูอธิบายเกี่ยวกับภาวะการเจริญเติบโตของวัยรุ่นให้นักเรียนฟัง แล้วให้นักเรียนศึกษาเพิ่มเติมจากหนังสือเรียน

ขั้น สอน

1. ครูแบ่งนักเรียนเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 4 คน คละกันตามความสามารถ แล้วให้สมาชิกในกลุ่มจับคู่กันเป็น 2 คู่ ให้แต่ละคู่ร่วมกันศึกษาความรู้เรื่อง ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตของวัยรุ่น จากหนังสือเรียน ดังนี้
 - คนที่ 1 ศึกษาความรู้เรื่อง ปัจจัยภายใน
 - คนที่ 2 ศึกษาความรู้เรื่อง ปัจจัยภายนอก
2. สมาชิกแต่ละคู่นำความรู้ที่ได้จากการศึกษามาอธิบายร่วมกันและช่วยกันวิเคราะห์เพื่อตอบคำถามตามประเด็นที่ครูกำหนด แล้วจดคำตอบลงในสมุด
3. สมาชิกแต่ละคู่กลับกลุ่มเดิม แล้วนำคำตอบมาอธิบายให้สมาชิกอีกคู่หนึ่งในกลุ่มฟัง เพื่อแลกเปลี่ยนความรู้ความเข้าใจ
4. ครูสุ่มนักเรียน 5-6 กลุ่ม นำเสนอคำตอบ หน้าชั้นเรียน แล้วให้เพื่อนกลุ่มอื่นช่วยแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม
5. นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันทำใบงานที่ 2.1 เรื่อง ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตของวัยรุ่น

ขั้น สรุป

นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันสรุปความรู้เกี่ยวกับภาวะการเจริญเติบโตและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตของวัยรุ่น

เรื่องที่ 2

เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโต ของเด็กไทย



2 ชั่วโมง

วิธีสอนแบบ สืบเสาะหาความรู้ (Inquiry Method : 5E)

ขั้นที่ 1 กระตุ้นความสนใจ (Engage)

1. ครูให้นักเรียน 2 คน ยืนหน้าชั้นเรียน แล้วให้เพื่อนช่วยกันบอกว่า ในช่วงอายุของนักเรียนควรมีการเจริญเติบโตแบบเพื่อนคนใด เพราะอะไร
2. ครูติดกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต บนกระดาน แล้วให้นักเรียนช่วยกันบอกว่าเพื่อนคนใดมีน้ำหนักและส่วนสูงตามเกณฑ์ที่กำหนด

ขั้นที่ 2 สำรวจค้นหา (Explore)

นักเรียนกลุ่มเดิมร่วมกันศึกษาความรู้เรื่อง เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย จากหนังสือเรียนตามประเด็นที่กำหนด

ขั้นที่ 3 อธิบายความรู้ (Explain)

สมาชิกแต่ละกลุ่มนำความรู้ที่ได้จากการศึกษามาอธิบายร่วมกันภายในกลุ่ม และช่วยกันอธิบายเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตต่อไปนี้ใช้เป็นดัชนีบ่งชี้ในเรื่องใด

- น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง
- ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ
- น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ

ขั้นที่ 4 ขยายความเข้าใจ (Expand)

1. นักเรียนช่วยกันอธิบายความหมายของ BMI จากนั้นครูแสดงวิธีการคำนวณค่า BMI ให้นักเรียนดู เพื่อให้เกิดความเข้าใจ
2. สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มทำใบงานที่ 2.2 เรื่อง การประเมินมาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย

ขั้นที่ 5 ตรวจสอบผล (Evaluate)

นักเรียนที่มีเลขที่ลงท้ายด้วย 1 นำเสนอใบงานที่ 2.2 หน้าชั้นเรียน จากนั้นครูและนักเรียนร่วมกันเฉลยคำตอบในใบงาน

เรื่องที่ 3

การดูแลและควบคุมน้ำหนักตนเอง ให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน



2 ชั่วโมง

วิธีสอนโดยใช้ กรณีตัวอย่าง

ขั้นที่ 1 เตรียม

ครูอ่านบทความเกี่ยวกับอันตรายของยาลดความอ้วนให้นักเรียนฟัง แล้วให้ช่วยกันวิเคราะห์สาเหตุที่ทำให้คนต้องกินยาลดความอ้วน

ขั้นที่ 2 เสนอกรณีตัวอย่าง

ครูแจกบทความเกี่ยวกับโรคเบาหวานในเด็กและวัยรุ่นให้นักเรียนแต่ละกลุ่มอ่าน

ขั้นที่ 3 วิเคราะห์

1. นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษาความรู้เรื่อง การดูแลและควบคุมน้ำหนักตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานจากหนังสือเรียน
2. สมาชิกแต่ละกลุ่มนำความรู้ที่ได้จากการศึกษามาวิเคราะห์บทความเกี่ยวกับโรคเบาหวานในเด็กและวัยรุ่นตามประเด็นที่ครูกำหนด

ขั้นที่ 4 สรุป

1. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลการวิเคราะห์บทความเกี่ยวกับโรคเบาหวานในเด็กและวัยรุ่นตามประเด็นที่ครูกำหนดหน้าชั้นเรียน แล้วให้เพื่อนกลุ่มอื่นช่วยตรวจสอบความถูกต้อง
2. นักเรียนแต่ละคนทำใบงานที่ 2.3 เรื่อง การดูแลและควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

ขั้นที่ 5 ประเมินผล

นักเรียนแต่ละคนแลกเปลี่ยนใบงานที่ 2.3 กับสมาชิกในกลุ่มเพื่อตรวจสอบความถูกต้อง เสร็จแล้วนำเสนอครูเพื่อประเมินผล

เรื่องที่ 4

การส่งเสริมและพัฒนาตนเอง ให้เจริญเติบโตสมวัย



2 ชั่วโมง

วิธีสอนตามรูปแบบ โมเดลซิปปา (CIPPA Model)

ขั้นที่ 1 ทบทวนความรู้เดิม

1. นักเรียนช่วยกันบอกแนวทางในการดูแลและควบคุมน้ำหนักของตนเองเพื่อให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
2. ครูอธิบายเชื่อมโยงให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย

ขั้นที่ 2 แสวงหาความรู้ใหม่

นักเรียนกลุ่มเดิมจับคู่กันเป็น 2 คู่ ให้แต่ละคู่ร่วมกันศึกษาความรู้เรื่อง การส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย และสุขบัญญัติแห่งชาติเพื่อการเจริญเติบโตที่สมวัย จากหนังสือเรียน ห้องสมุด และแหล่งข้อมูลสารสนเทศ

ขั้นที่ 3 ศึกษาทำความเข้าใจข้อมูล/ความรู้ใหม่ และเชื่อมโยงความรู้ใหม่กับความรู้เดิม

สมาชิกแต่ละคู่ผลัดกันอธิบายความรู้ที่ได้จากการศึกษาให้สมาชิกอีกคู่หนึ่งในกลุ่มฟัง

ขั้นที่ 4 แลกเปลี่ยนความรู้ความเข้าใจกับกลุ่ม

สมาชิกแต่ละคู่นำความรู้ที่ได้จากการศึกษามาตั้งคำถาม แล้วผลัดกันถามสมาชิกอีกคู่หนึ่งเพื่อแลกเปลี่ยนความรู้ความเข้าใจกันภายในกลุ่ม

ขั้นที่ 5 สรุปและจัดระเบียบความรู้

สมาชิกแต่ละกลุ่มร่วมกันสรุปความรู้เกี่ยวกับแนวทางการส่งเสริมและพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย และแนวทางการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

ขั้นที่ 6 ปฏิบัติและ/หรือแสดงผลงาน

นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันทำใบงานที่ 2.4 เรื่อง แนวทางการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย แล้วส่งตัวแทนกลุ่มนำเสนอหน้าชั้นเรียน

ขั้นที่ 7 ประยุกต์ใช้ความรู้

นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็นว่า นักเรียนสามารถนำความรู้เกี่ยวกับแนวทางการปฏิบัติเพื่อให้ตนเองมีการเจริญเติบโตสมวัยไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

- ครูมอบหมายให้นักเรียนแต่ละกลุ่มจัดป้ายนิเทศ เรื่อง แนวทางการปฏิบัติตนให้มีการเจริญเติบโตที่สมวัย โดยให้ครอบคลุมประเด็นตามที่กำหนด



นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 2

9

สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

9.1 สื่อการเรียนรู้

- 1) คลังความรู้รูปลูกปัด
- 2) แบบวัดและบันทึกผลการเรียนรู้ สุขศึกษา ม.1
- 3) เอกสารประกอบการสอน
- 4) ใบงานที่ 2.1 เรื่อง ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตของวัยรุ่น
- 5) ใบงานที่ 2.2 เรื่อง การประเมินมาตรฐานการเจริญเติบโตของเด็กไทย
- 6) ใบงานที่ 2.3 เรื่อง การดูแลและควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
- 7) ใบงานที่ 2.4 เรื่อง แนวทางการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย

9.2 แหล่งการเรียนรู้

- 1) ห้องสมุด
- 2) แหล่งข้อมูลสารสนเทศ
 - http://www.trueplookpanya.com/new/knowledge_list/all-5000

แบบประเมินป้ายนิเทศ เรื่อง แนวทางการปฏิบัติตน
ให้มีการเจริญเติบโตที่สมวัย

รายการประเมิน	คำอธิบายระดับคุณภาพ / ระดับคะแนน			
	ดีมาก (4)	ดี (3)	พอใช้ (2)	ปรับปรุง (1)
1. การวิเคราะห์การเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน	วิเคราะห์การเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐานได้ถูกต้องชัดเจน	วิเคราะห์การเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐานได้ถูกต้องเป็นส่วนใหญ่	วิเคราะห์การเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐานได้ถูกต้องเป็นส่วนน้อย	วิเคราะห์การเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐานไม่ถูกต้อง
2. การอธิบายแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย	อธิบายแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัยได้ถูกต้อง 5 ข้อขึ้นไป	อธิบายแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัยได้ถูกต้อง 4 ข้อ	อธิบายแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัยได้ถูกต้อง 3 ข้อ	อธิบายแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัยได้ถูกต้อง 2 ข้อ
3. การอธิบายวิธีการควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน	อธิบายวิธีการควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานได้ถูกต้อง 5 ข้อขึ้นไป	อธิบายวิธีการควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานได้ถูกต้อง 4 ข้อ	อธิบายวิธีการควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานได้ถูกต้อง 3 ข้อ	อธิบายวิธีการควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานได้ถูกต้อง 2 ข้อ

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ช่วงคะแนน	11 - 12	9 - 10	6 - 8	ต่ำกว่า 6
ระดับคุณภาพ	ดีมาก	ดี	พอใช้	ปรับปรุง

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

- การประเมินภาวะการเจริญเติบโตของวัยรุ่น
นิยมใช้วิธีการใด
ก. การชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง
ข. การตรวจสอบสุขภาพร่างกาย
ค. การทดสอบสมรรถภาพทางกาย
ง. การตรวจวัด EQ และ IQ โดยแพทย์
- ภาวะการเจริญเติบโตของใครที่เป็นไปตามช่วงของวัยรุ่น
ก. เด็กชายเอมีผมหงอกขึ้นหลายเส้น
ข. เด็กหญิงบีมีน้ำหนักและส่วนสูงลดลง
ค. เด็กชายซีเริ่มมีหน่ออกและสะโพกผาย
ง. เด็กหญิงแอลเริ่มมีประจำเดือน
- ปัจจัยในข้อใดที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตของวัยรุ่น
ก. สมชายตัวเตี้ยเพราะมีพ่อและแม่สูง
ข. สมหญิงได้รับโครโมโซม x จากพ่อ
ค. พ่อของสมหวังเป็นโรคโลหิตจางทำให้สมหวังมีภูมิคุ้มกันที่ดีกว่าคนปกติ
ง. สมหมายเจริญเติบโตในชุมชนที่เสื่อมโทรมทำให้มีพัฒนาการเจริญเติบโตในด้านต่างๆ ดีกว่าคนทั่วไป
- สุชาติมีอายุ 20 ปี มีน้ำหนักตัว 65 กิโลกรัม และมีส่วนสูง 175 เซนติเมตร แสดงว่าสุชาติ มีค่า BMI เท่าไร และอยู่ในระดับใด
ก. มีค่า BMI เท่ากับ 21.22 และมีน้ำหนักตัวปกติ
ข. มีค่า BMI เท่ากับ 21.44 และมีน้ำหนักตัวปกติ
ค. มีค่า BMI เท่ากับ 0.19 และมีน้ำหนักตัวน้อยกว่ามาตรฐาน
ง. มีค่า BMI เท่ากับ 20.97 และมีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน
- การควบคุมน้ำหนักอย่างไรเป็นวิธีที่ถูกต้อง
ก. รับประทานอาหารเย็นมากกว่ามื้ออื่นๆ
ข. งดรับประทานอาหารเช้าและเที่ยง
ค. รับประทานอาหารผักและผลไม้เท่านั้น
ง. รับประทานอาหารที่มีปริมาณไขมันต่ำ
- การลดน้ำหนักในข้อใดที่ปลอดภัยและได้ผลดีที่สุด
ก. การควบคุมอาหารทุกมื้อ
ข. การใช้ยาลดความอ้วน
ค. การออกกำลังกายทุกวัน
ง. การงดรับประทานอาหารบางมื้อ
- บุคคลในข้อใดมีการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย
ก. อาภรณ์มีโลกส่วนตัวสูงและชอบทำกิจกรรมคนเดียว
ข. วาสนาเข้ากับคนง่ายและชอบทำงานเป็นกลุ่ม
ค. สุภาพนั่งสมาธิทั้งวันทั้งคืนเพื่อพัฒนากายและจิต
ง. นาคาเข้าใจผู้อื่นมากกว่าเข้าใจตนเอง
- ใครไม่ได้ปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ
ก. นงลักษณ์พบทันตแพทย์ปีละ 2 ครั้ง
ข. กชกรตรวจสุขภาพประจำปีทุกปี
ค. งามตาพบจิตแพทย์ทุกวันเพื่อดูแลสุขภาพจิต
ง. ชิดชนกหมั่นหากิจกรรมที่แปลกใหม่ทำอยู่เสมอ
- พัฒนาการของวัยรุ่นในข้อใดที่เป็นภัยต่อสังคม
ก. สมบัติมักจะฝันเปียกทุกวัน
ข. รินดาชอบเก็บตัวอยู่คนเดียวเมื่ออยู่ที่บ้าน
ค. อลงกรณมีรูปร่างกำยำ เริ่มมีหน่ออก และมีสะโพกผาย
ง. สาครชอบคิดนอกกรอบและทำตามเพื่อนในทุกเรื่อง
- ข้อใดเป็นการเจริญเติบโตของวัยรุ่นที่มีผลมาจากสภาพแวดล้อมทางสังคม
ก. สมานศึกคะนองมากจึงเกิดอุบัติเหตุด้วยรถจักรยานยนต์บ่อยๆ
ข. วันชนะชอบออกกำลังกายกับเพื่อนๆ ทุกวัน
ค. สมพรรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ทุกวัน เพราะมีแม่คอยเอาใจใส่
ง. พ่อแม่ของวีระทะเลาะกันทุกวัน ทำให้วีระเป็นเด็กก้าวร้าว

มฐ. พ 1.1 ม.1/3-4
พ 4.1 ม.1/3

ได้คะแนน

คะแนนเต็ม

10

เฉลย

1. ก 2. ง 3. ข 4. ก 5. ง 6. ค 7. ข 8. ค 9. ง 10. ง

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

- ข้อใดเป็นการเจริญเติบโตของวัยรุ่นที่มีผลมาจากสภาพแวดล้อมทางสังคม
 - สมานคึกคะนองมากจึงเกิดอุบัติเหตุด้วยรถจักรยานยนต์บ่อยๆ
 - สมพรรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ทุกวัน เพราะมีแม่คอยเอาใจใส่
 - พ่อแม่ของวีระทะเลาะกันทุกวัน ทำให้วีระเป็นเด็กก้าวร้าว
 - วันชนะชอบออกกำลังกายกับเพื่อนๆ ทุกวัน
- พัฒนาการของวัยรุ่นในข้อใดที่เป็นภัยต่อสังคม
 - สมบัติมักจะฉันทะเลาะกับเพื่อนทุกวัน
 - สาครชอบคิดนอกกรอบและทำตามเพื่อนในทุกเรื่อง
 - รินดาชอบเก็บตัวอยู่คนเดียวเมื่ออยู่ที่บ้าน
 - องกรณ์มีรูปร่างกำยำ เริ่มมีหน้าอก และมีสเปกผ่าย
- ใครไม่ได้ปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ
 - งลักษณ์พบทันตแพทย์ปีละ 2 ครั้ง
 - กชกรตรวจสุขภาพประจำปีทุกปี
 - ชิตชนกหันหน้ากิจกรรมที่แปลกใหม่ทำอยู่เสมอ
 - งามตาพบจิตแพทย์ทุกวันเพื่อดูแลสุขภาพจิต
- บุคคลในข้อใดมีการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย
 - วาสนาเข้ากับคนง่ายและชอบทำงานเป็นกลุ่ม
 - อาภรณ์มีโลกส่วนตัวสูงและชอบทำกิจกรรมคนเดียว
 - สุภาพนั่งสมาธิทั้งวันทั้งคืนเพื่อพัฒนากายและจิต
 - นาคาเข้าใจผู้อื่นมากกว่าเข้าใจตนเอง
- สุชาติมีอายุ 20 ปี มีน้ำหนักตัว 65 กิโลกรัม และมีส่วนสูง 175 เซนติเมตร แสดงว่าสุชาติ มีค่า BMI เท่าไร และอยู่ในระดับใด
 - มีค่า BMI เท่ากับ 21.44 และมีน้ำหนักตัวปกติ
 - มีค่า BMI เท่ากับ 21.22 และมีน้ำหนักตัวปกติ
 - มีค่า BMI เท่ากับ 0.19 และมีน้ำหนักตัวน้อยกว่ามาตรฐาน
 - มีค่า BMI เท่ากับ 20.97 และมีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน
- การประเมินภาวะการเจริญเติบโตของวัยรุ่นนิยมใช้วิธีการใด
 - การตรวจสุขภาพร่างกาย
 - การทดสอบสมรรถภาพทางกาย
 - การตรวจวัด EQ และ IQ โดยแพทย์
 - การชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง
- ภาวะการเจริญเติบโตของใครที่เป็นไปตามช่วงของวัยรุ่น
 - เด็กชายเอมีผมหงอกขึ้นหลายเส้น
 - เด็กหญิงบีมีน้ำหนักและส่วนสูงลดลง
 - เด็กหญิงแอลเริ่มมีประจำเดือน
 - เด็กชายซีเริ่มมีหน้าอกและสเปกผ่าย
- ปัจจัยในข้อใดที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตของวัยรุ่น
 - สมหญิงได้รับโครโมโซม x จากพ่อ
 - สมชายตัวเตี้ยเพราะมีพ่อและแม่สูง
 - พ่อของสมหวังเป็นโรคโลหิตจางทำให้สมหวังมีภูมิคุ้มกันที่ดีกว่าคนปกติ
 - สมหมายเจริญเติบโตในชุมชนที่เสื่อมโทรมทำให้มีพัฒนาการเจริญเติบโตในด้านต่างๆ ต่ำกว่าคนทั่วไป
- การลดน้ำหนักในข้อใดที่ปลอดภัยและได้ผลดีที่สุด
 - การควบคุมอาหารทุกมื้อ
 - การออกกำลังกายทุกวัน
 - การใช้ยาลดความอ้วน
 - การงดรับประทานอาหารบางมื้อ
- การควบคุมน้ำหนักอย่างไรเป็นวิธีที่ถูกต้อง
 - รับประทานอาหารเย็นมากกว่ามื้ออื่นๆ
 - งดรับประทานอาหารเช้าและเที่ยง
 - รับประทานอาหารที่มีปริมาณไขมันต่ำ
 - รับประทานอาหารเฉพาะผักและผลไม้เท่านั้น

มฐ. พ 1.1 ม. 1/3-4

พ 4.1 ม. 1/3

ได้คะแนน

คะแนนเต็ม

10

เฉลย

1. ค 2. ข 3. ง 4. ก 5. ข 6. ง 7. ค 8. ก 9. ข 10. ค