

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑

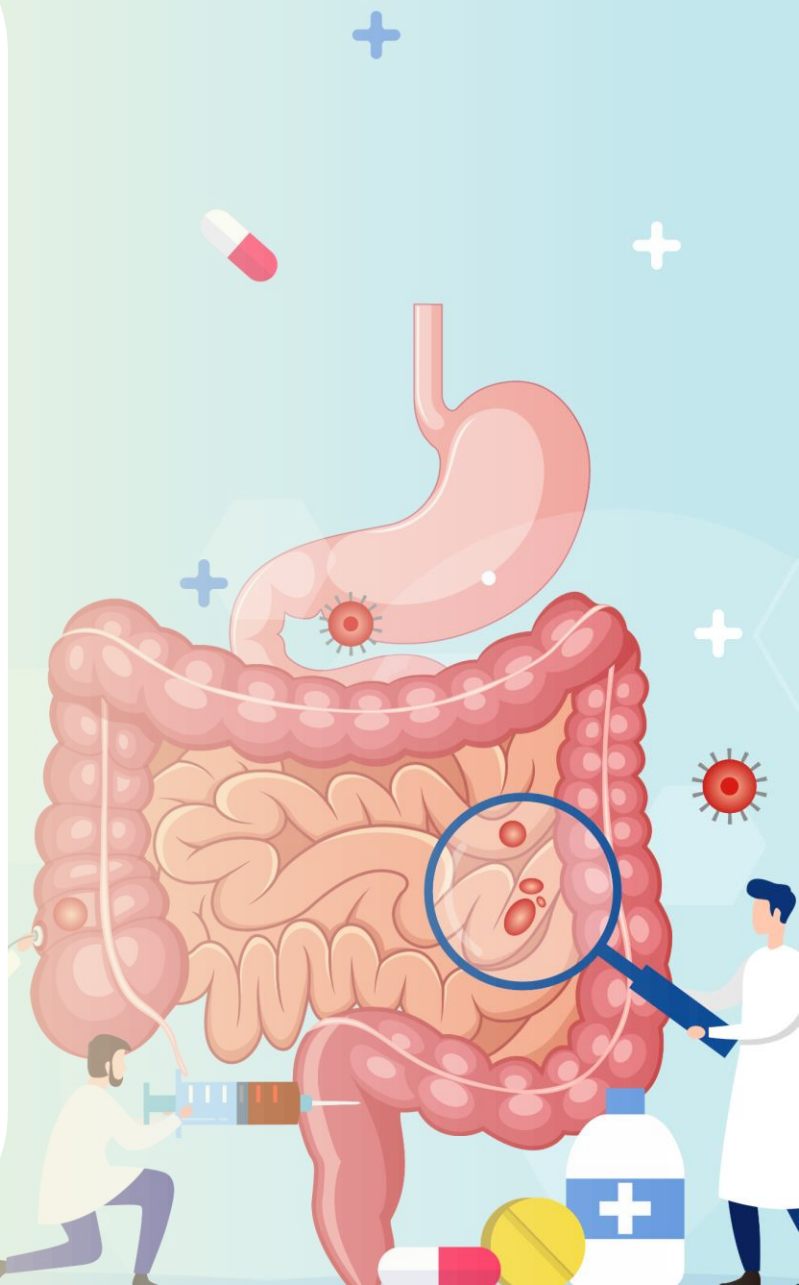
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

เรื่อง ระบบย่อยอาหาร (๑)

ครูผู้สอน

ครูปณิฏญา ประจันบาน

ครูสุจิตรา บุญธรรม





จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายระบบการย่อยอาหารของปากและฟันได้

๒. เห็นความสำคัญของระบบย่อยอาหาร



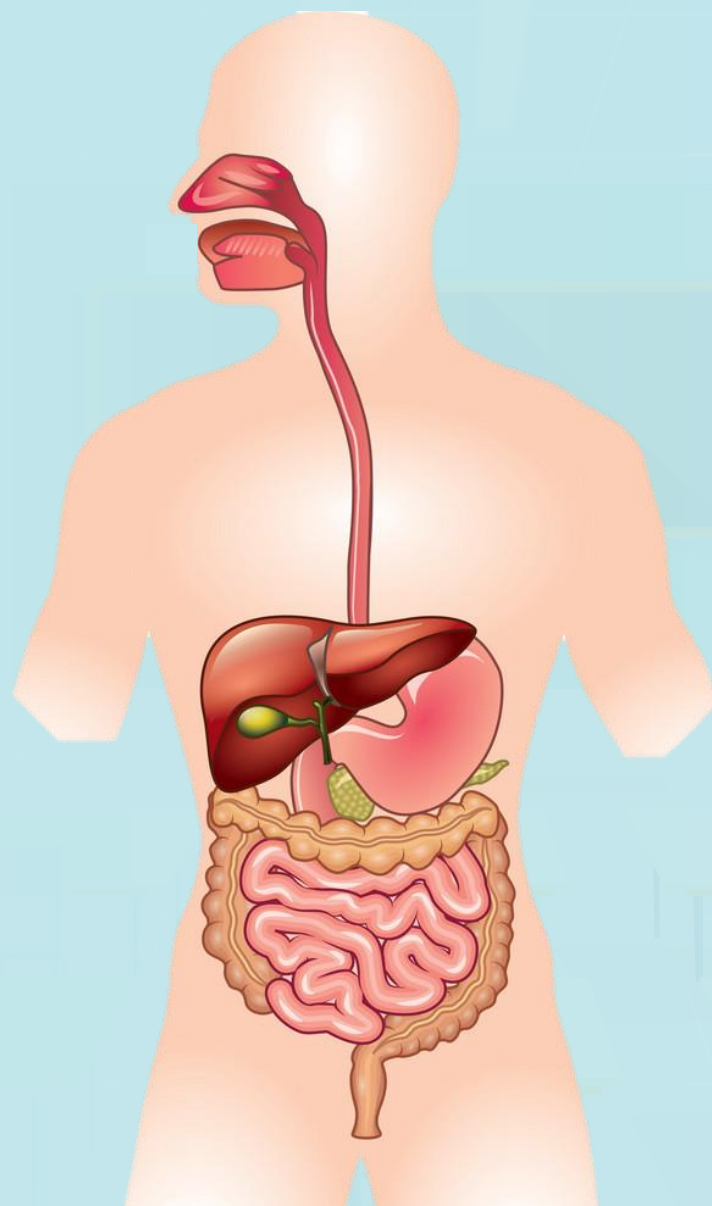
กิจกรรมค่ายข้าวสวย

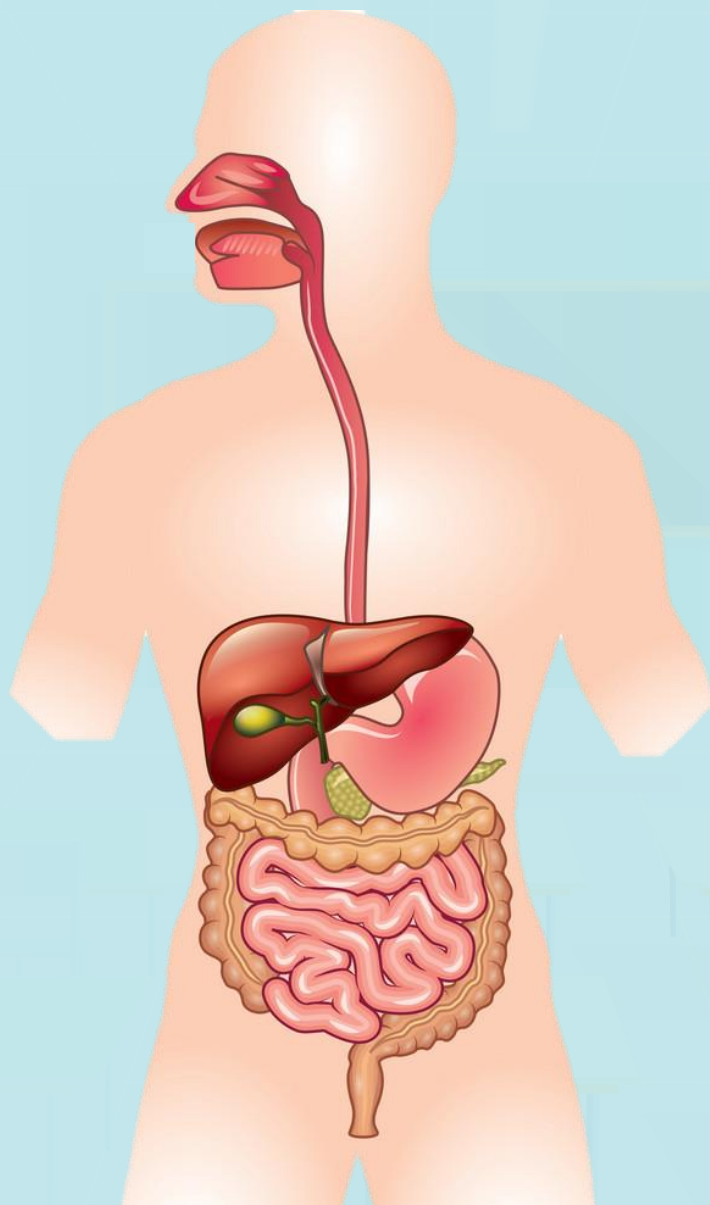


กิจกรรมเคี้ยวข้าวสวย

รสชาติของข้าวสวย
ก่อนและหลังเคี้ยวเป็น
อย่างไร ?

ลักษณะของข้าวสวย
ก่อนและหลังเคี้ยวเป็น
อย่างไร ?





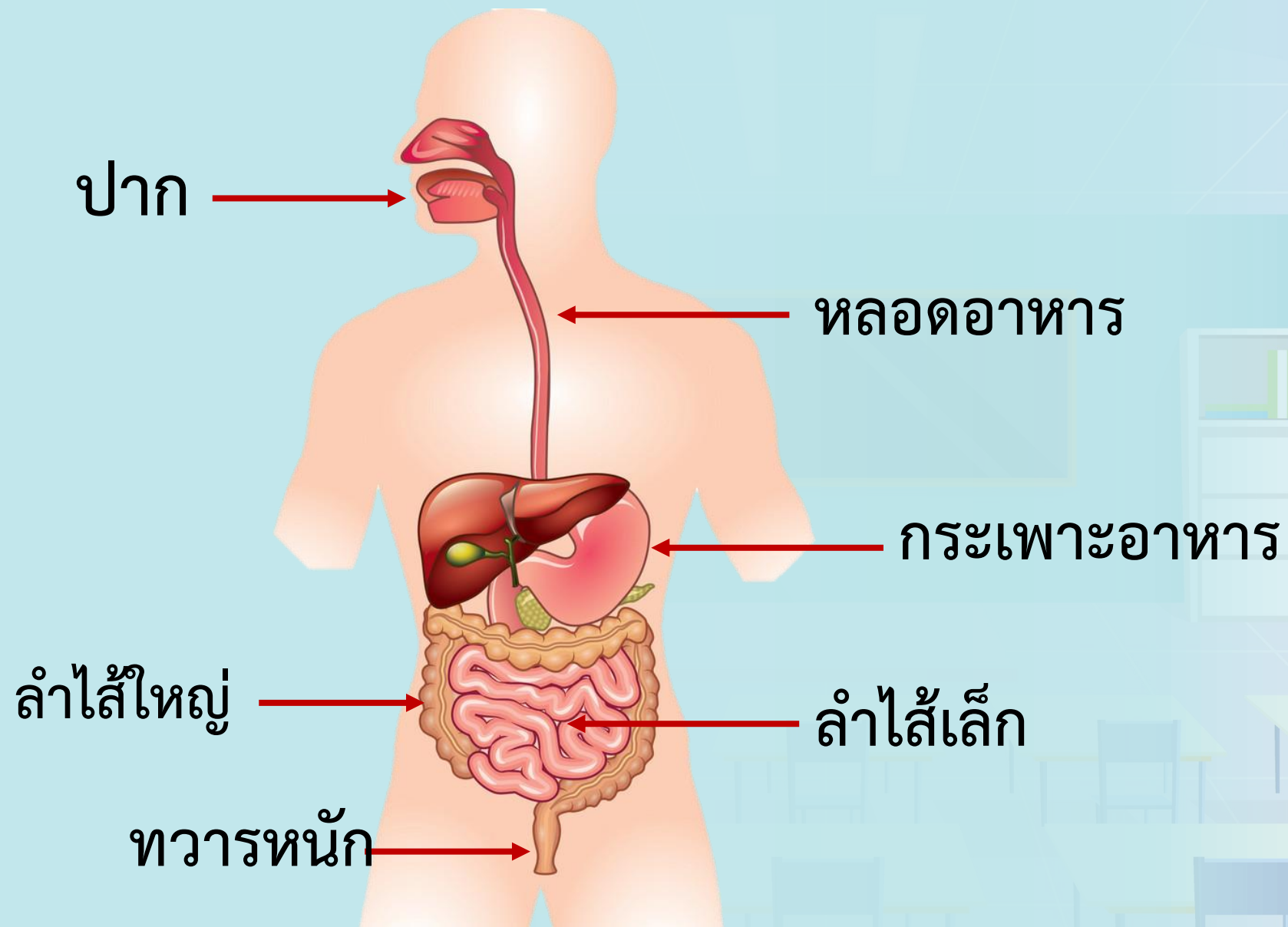
กิจกรรมนักเรียน

ให้นักเรียนจดบันทึก
เรื่องระบบย่อยอาหาร
ในขั้นตอนของปากและฟัน
ลงในสมุดบันทึกของตนเอง

บทบาทครูปลายทาง

- สรุปละเอียดคนเก่งติดดาว
- ดูแลนักเรียนระหว่างที่นักเรียน
จดบันทึกการเรียนรู้

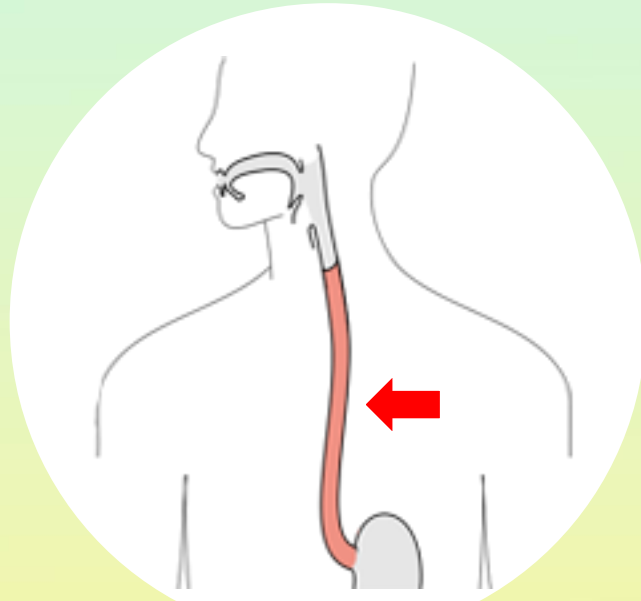




อวัยวะที่สำคัญ ในระบบย่อยอาหาร



ปากและฟัน

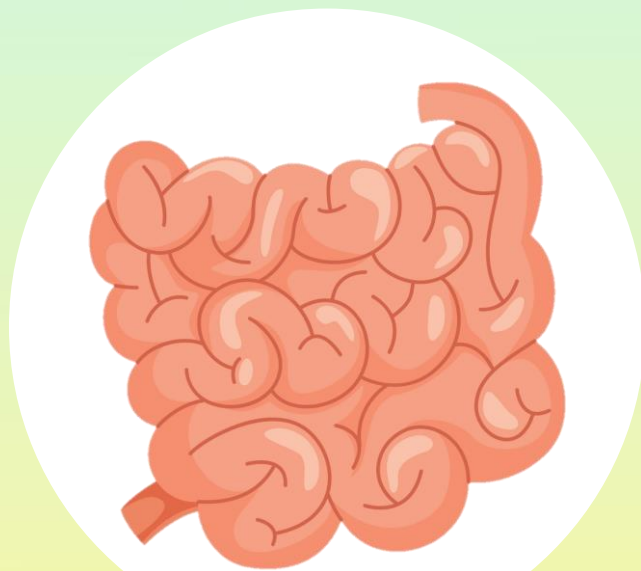


หลอดอาหาร

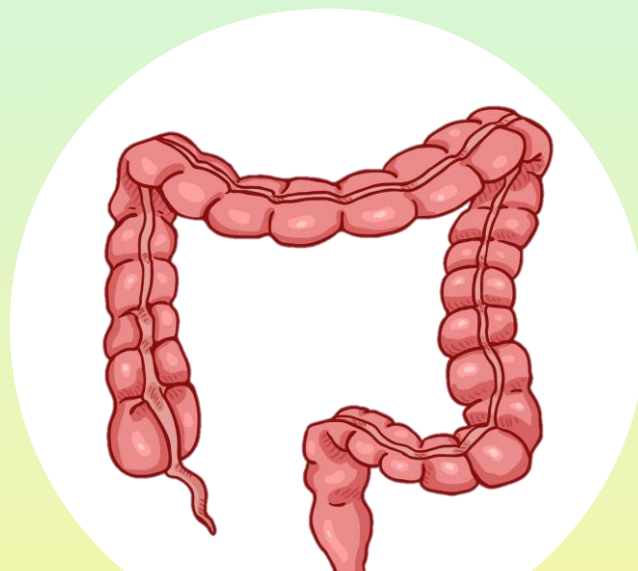


กระเพาะอาหาร

อวัยวะที่สำคัญ ในระบบย่อยอาหาร



ลำไส้เล็ก



ลำไส้ใหญ่



ปาก

ฟัน

ลิ้น

น้ำลาย





ปาก

ฟัน

มีหน้าที่ กัดฉีกและบดเคี้ยวอาหาร

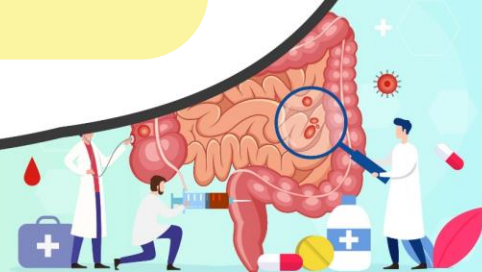




ปาก

ลิ้น

มีหน้าที่
ช่วยคลุกเคล้าน้ำลายกับอาหาร

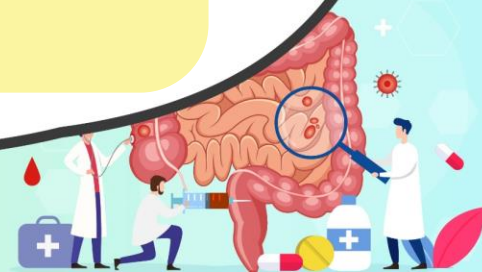




ปาก

น้ำลาย

มีหน้าที่
ย่อยแป้งให้เป็นน้ำตาล



ปาก

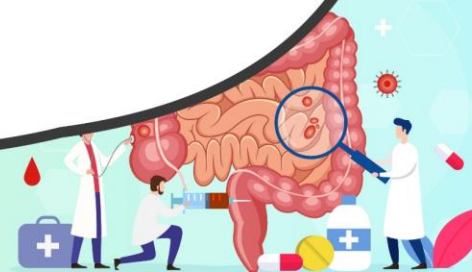


อาหาร

บดเคี้ยว



อาหาร



ปาก



น้ำลาย

แป้ง

น้ำตาล

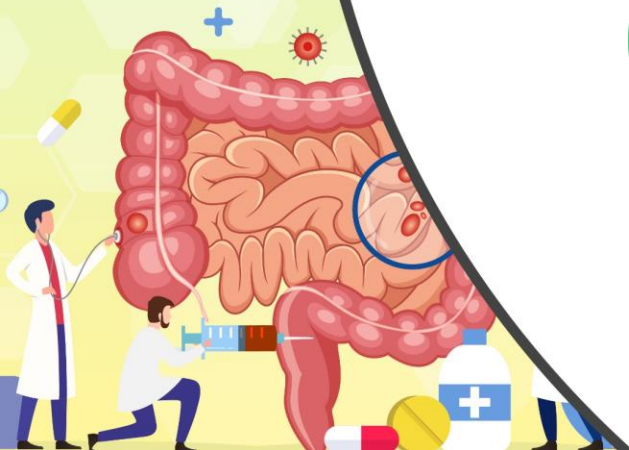


เกร็ดความรู้

นักเรียนคิดว่าร่างกายผลิตน้ำลายประมาณวันละ
เท่าไร ?

๑.
ครึ่งลิตร

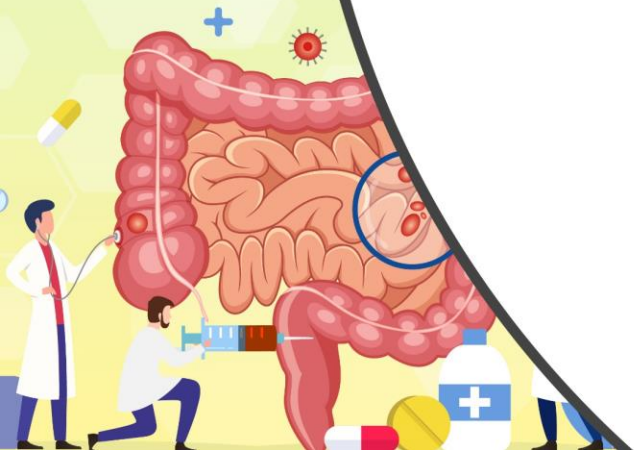
๒.
๐.๗๕ – ๑ ลิตร



เกร็ดความรู้

นักเรียนคิดว่าร่างกายผลิตน้ำลายประมาณวันละ
เท่าไร ?

น้ำลายจะผลิตน้อยลง
หรือหยุดผลิต
เมื่อเรานอนหลับ



คนเก่งติดดาว

๑. เตรียมอุปกรณ์คนเก่งติดดาว
 ๒. นักเรียนจับกลุ่ม กลุ่มละ ๔ คน
 ๓. เตรียมพร้อมในการตอบคำถาม
 ๔. เมื่อตอบถูก ๑ ข้อ จะได้ดาว ๑ ดวง
- *ให้คุณครูปลายทางจดบันทึกคะแนนไว้สำหรับใช้เป็นกิจกรรม
ต่อเนื่องในครั้งถัดไป



๒๐ วินาที





คนเก่งติดดาว



กลุ่มที่

คะแนน





คนเก่งติดตาม

๑. อาหารเข้าสู่ระบบย่อยอาหารที่
อวัยวะใดเป็นที่แรก ?

ปากและฟัน





คนเก่งติดตาม

๒. ฟันมีหน้าที่อย่างไร
ในระบบย่อยอาหาร ?

บดเคี้ยวอาหาร





คนเก่งติดตาม

๓. น้ำลายมีหน้าที่ใด
ในระบบย่อยอาหาร ?

ย่อยแป้งให้เป็นน้ำตาล





คนเก่งติดตาม

๔. แป้งถูกย่อยเบื้องต้น
ในอวัยวะใด ?

ปาก





คนเก่งติดตาม

๕. ลิ้นมีส่วนช่วย

ในการย่อยอาหารอย่างไร ?

คลุกเคล้าอาหารกับน้ำลาย



กิจกรรมนักเรียน

ให้นักเรียนจดบันทึก
เรื่องระบบย่อยอาหาร
ในขั้นตอนของปากและฟัน
ลงในสมุดบันทึกของตนเอง

บทบาทครูปลายทาง

- สรุปละเอียดคนเก่งติดดาว
- ดูแลนักเรียนระหว่างที่นักเรียน
จดบันทึกการเรียนรู้



สรุปบทเรียน

ระบบย่อยอาหารมีความสำคัญต่อร่างกาย
หากอาหารไม่ได้รับการย่อย จะไม่สามารถดูดซึมเข้าสู่
ร่างกายได้ ปากและฟันเป็นขั้นตอนแรกของการย่อยอาหาร
เราจึงควรเคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน เพื่อให้
ร่างกายสามารถย่อยอาหารได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น





บทเรียนครั้งต่อไป

ระบบย่อยอาหาร (๒)



สิ่งที่ต้องเตรียม

- อุปกรณ์ คนเก่งติดดาว
- สมุดบันทึก
- ใบงานที่ ๑ เรื่อง การย่อยอาหารของฉัน

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th