

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑

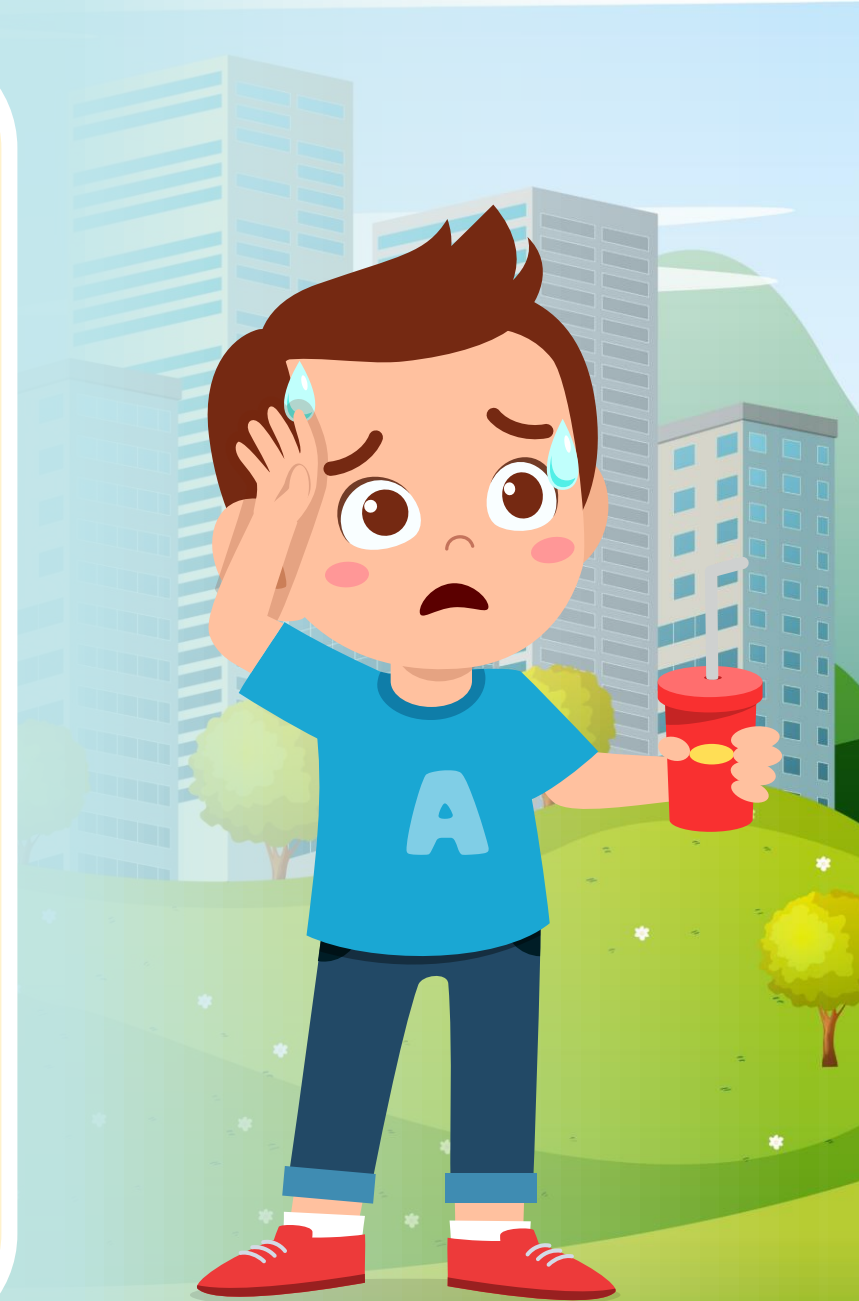
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

เรื่อง การขบถ่ายของเสียจากผิวหนัง
ออกมาในรูปของเหงื่อ

ครูผู้สอน

ครูปฎิญาญา ประจันบาน

ครูสุจิตรา บุญธรรม



เรื่อง การขั้บถ่ายของเสีจจากฝิวหน้ง
ออกมากในรูปของเหงื่อ



จุดประสงค์การเรียนรู้

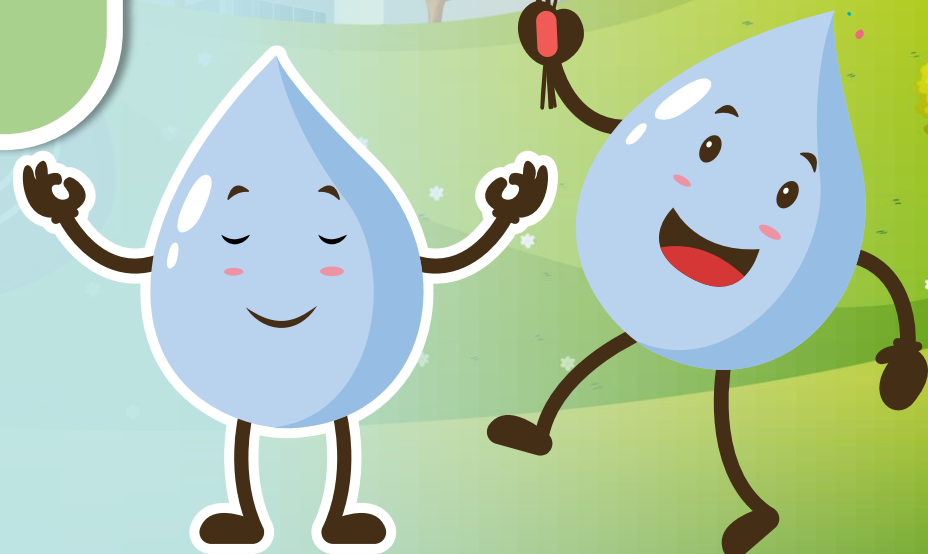
๑. อธิบายการขั้บถ่ายของเสียจากผิวหนัง
ออกมาในรูปของเหงื่อ

๒. ดูแลตนเองเมื่อเหงื่อออกได้อย่างถูกต้อง

๓. เห็นประโยชน์ของการดูแลตนเองเมื่อเหงื่อออก



นักเรียนคิดว่า เหงื่อ
เกิดจากอะไร ?



สาเหตุ

อุณหภูมิ

อารมณ์

อาหาร

อากาศ

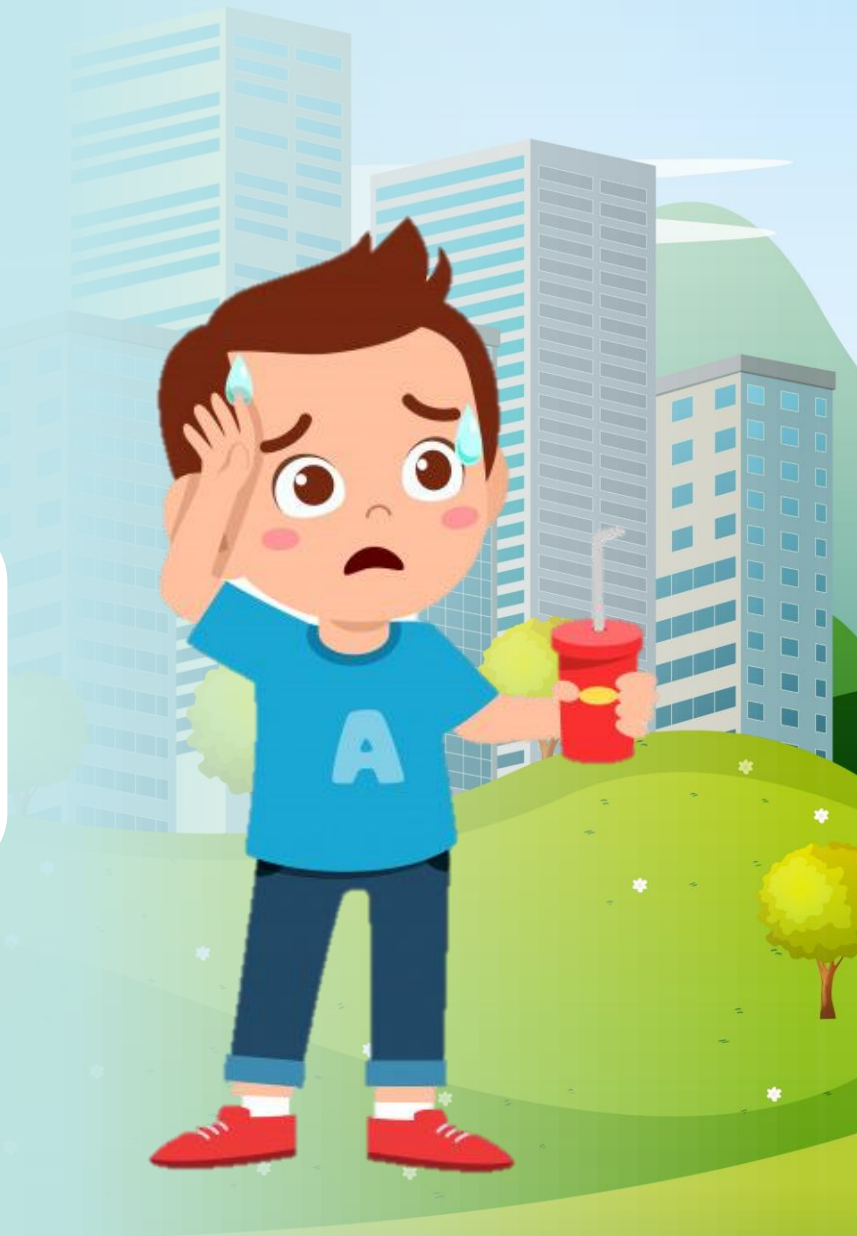
เหงื่อ คืออะไร ?

การกำจัดของเสียออกมาทางผิวหนัง
การระบายความร้อนของร่างกาย



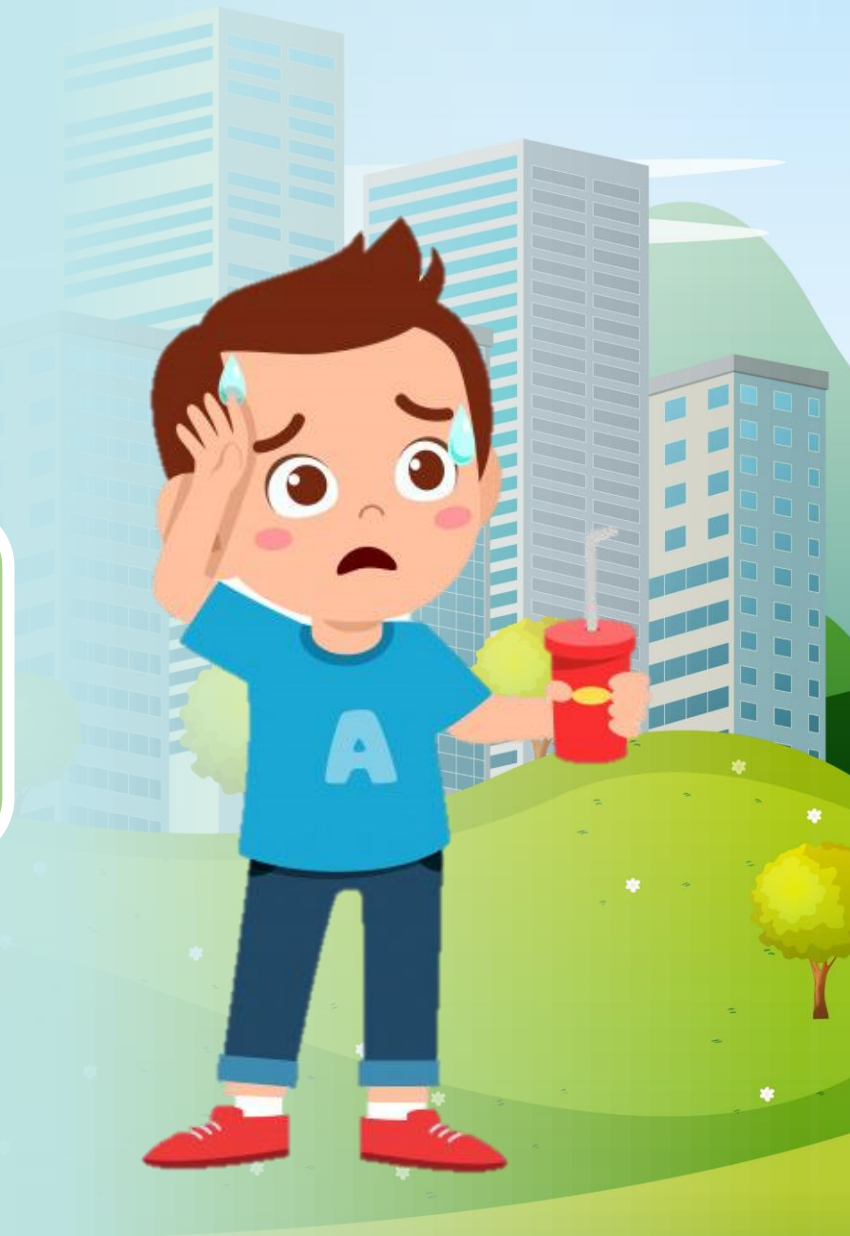
๑. เหนื่อย

ต่อมเหงื่อมีลักษณะเป็นท่อ ขดเป็นกลุ่ม
มีหลอดเลือดฝอยหล่อเลี้ยงโดยรอบ



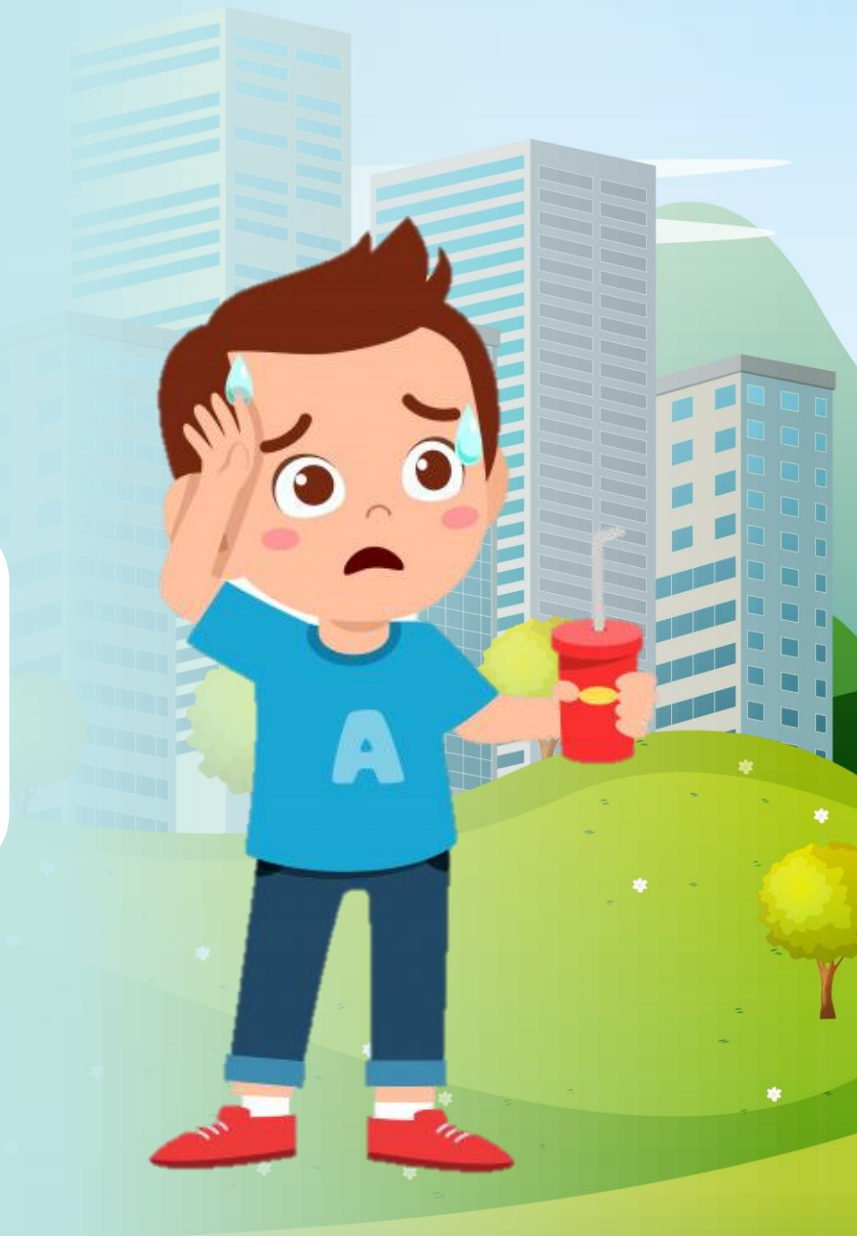
๒. เหนิงอ

ของเสียถูกลำเลียงมากับเลือดทาง
หลอดเลือดฝอย



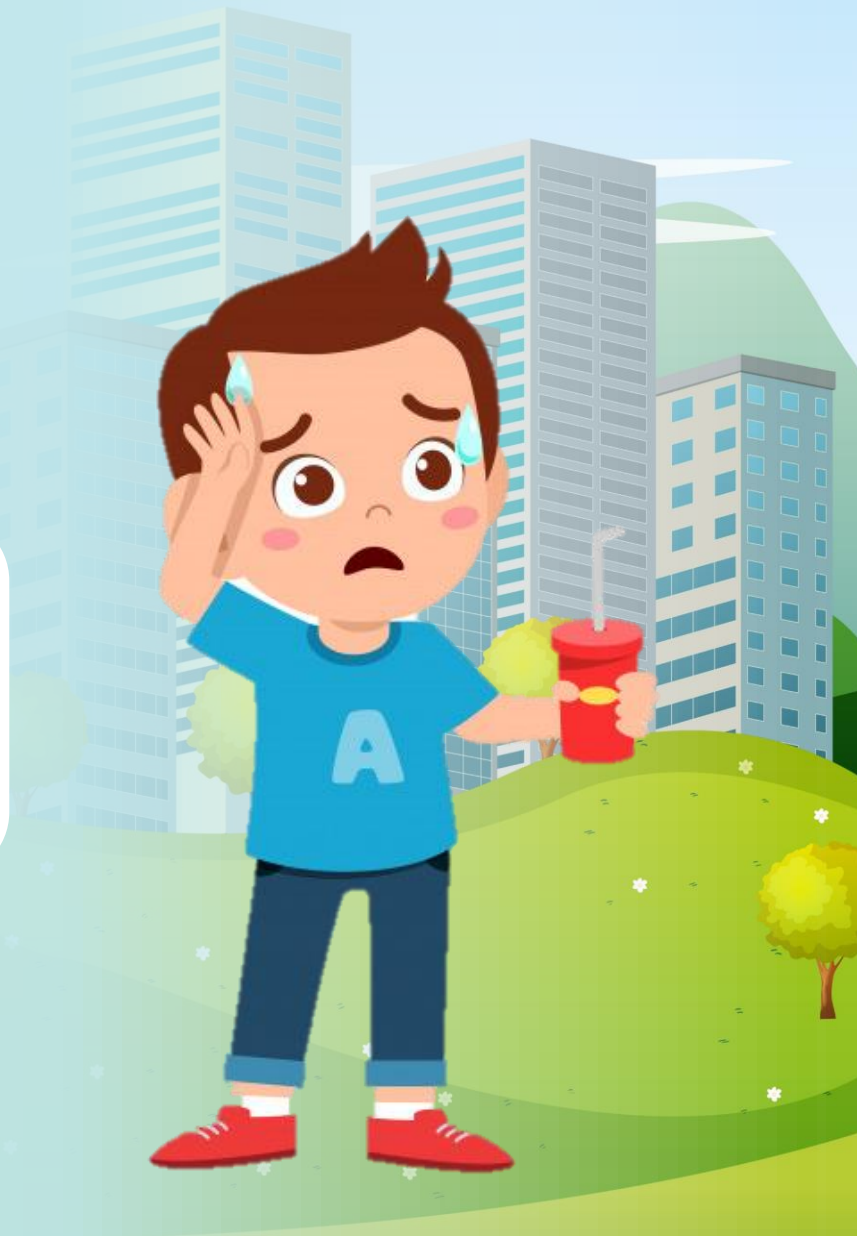
๓. เหนื่อย

ของเสียจะถูกแพร่ออกจาก
หลอดเลือดฝอยเข้าสู่ท่อในต่อมเหงื่อ



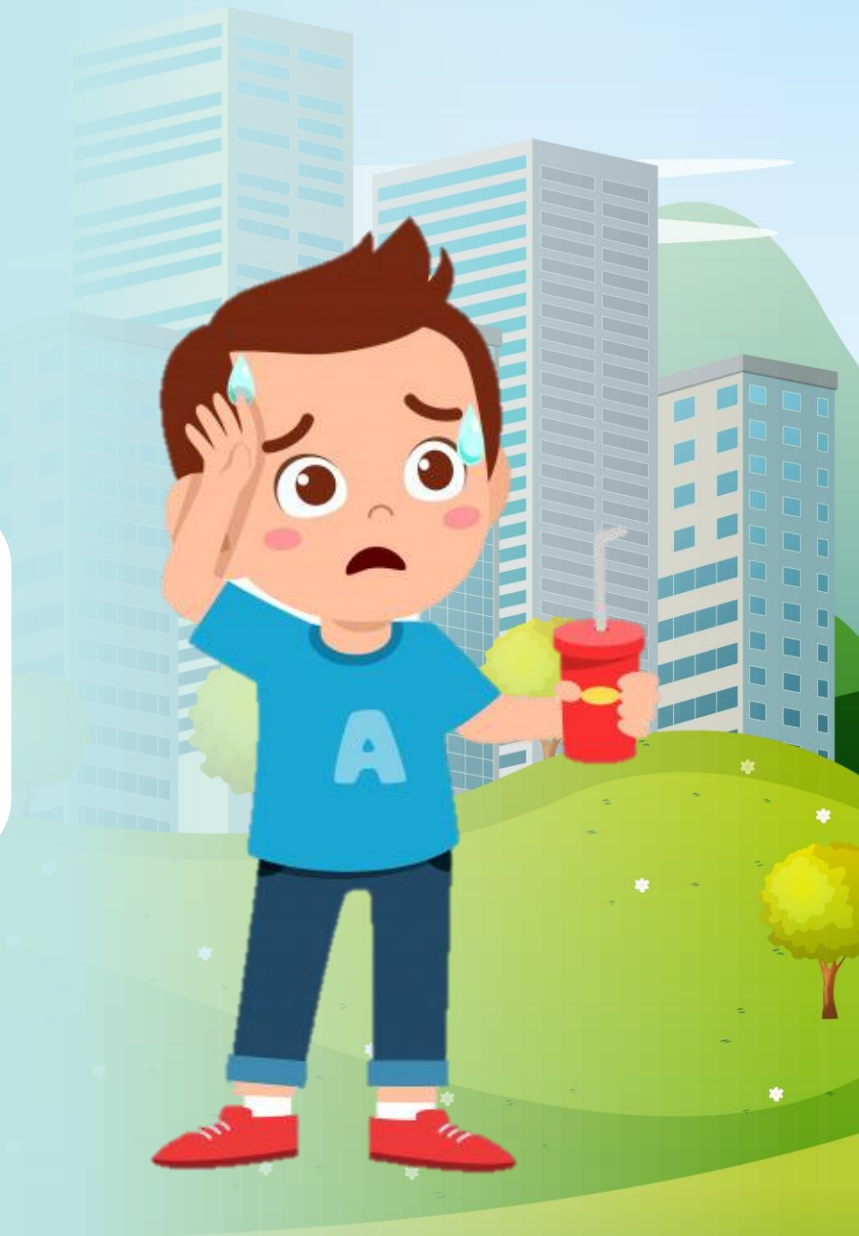
๕. เหนิงอ

ของเสียจะถูกลำเลียงไปตามท่อ
จนถึงผิวหนังด้านบน



๕. เหนื่อย

ผิวหนังจะขับของเสียออกจากร่างกาย
ทางรูขุมขน



ต่อมเหงื่อ

ต่อมเหงื่อขนาดเล็ก

มีอยู่ทั่วทุกส่วนของร่างกาย
ยกเว้นริมฝีปากและ
อวัยวะสืบพันธุ์บางส่วน

ต่อมเหงื่อขนาดใหญ่

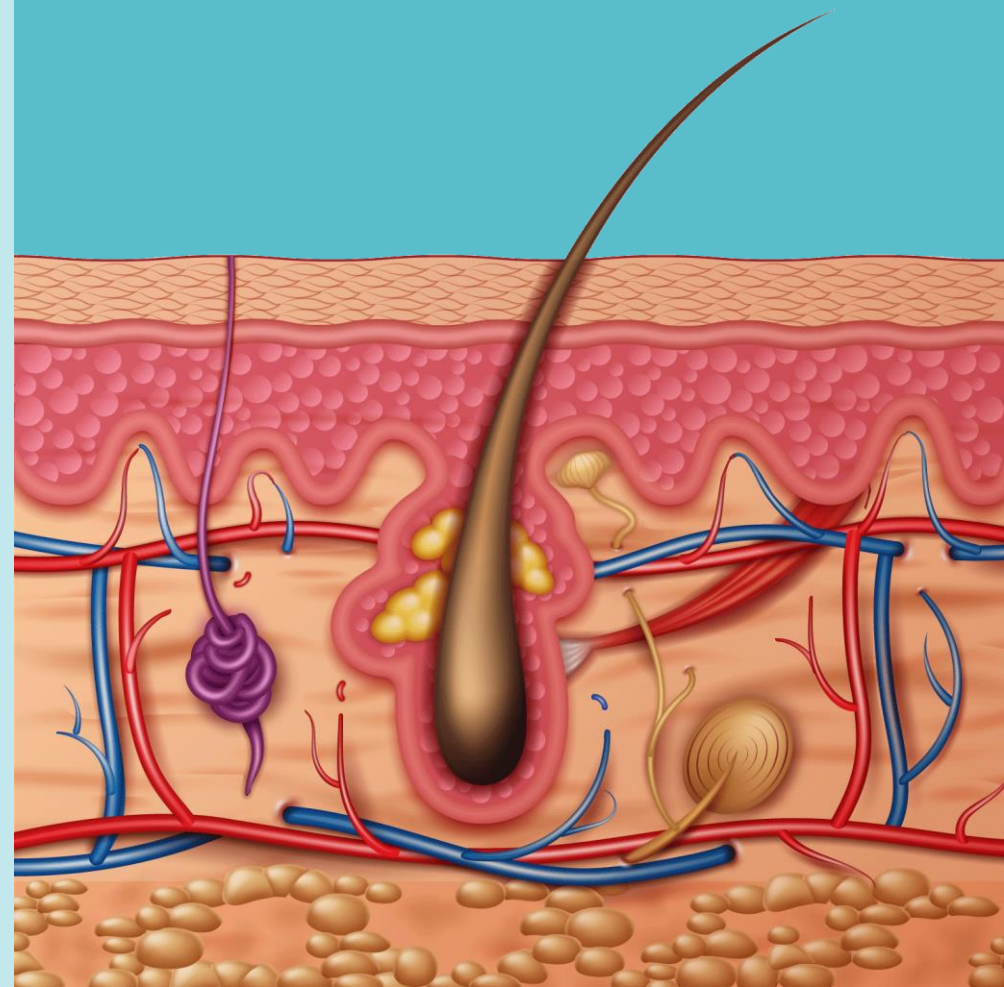
พบได้เฉพาะบางที่ เช่น
รักแร้ รอบสะดือ จมูก สारที่
ขยับถ่ายจากต่อมนี้มักมีกลิ่น

เหงื่อ ประกอบด้วย?

น้ำประมาณ ๙๙ %

สารอื่น ๆ ๑ %

เช่น เกลือ สารอินทรีย์ เป็นต้น



การดูแลตนเองเมื่อเหงื่อออก



ใส่เสื้อผ้าที่
ระบายอากาศได้ดี

การดูแลตนเองเมื่อเหงื่อออก



อาบน้ำอย่างน้อย
วันละ ๒ ครั้ง
หรือ หลังเหงื่อออก

การดูแลตนเองเมื่อเหงื่อออก



ลดอาหารที่กระตุ้นให้
เหงื่อมีกลิ่น
เช่น กระเทียม
หัวหอม

การดูแลตนเองเมื่อเหงื่อออก



ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ
ชดเชยเหงื่อที่เสียไป

คนเก่งติดดาว

๑. เตรียมอุปกรณ์คนเก่งติดดาว
๒. นักเรียนจับกลุ่ม กลุ่มละ ๔ คน
๓. เตรียมพร้อมในการตอบคำถาม
๔. เมื่อตอบถูก ๑ ข้อ จะได้ดาว ๑ ดวง

*ให้คุณครูปลายทางจัดบันทึกคะแนนไว้สำหรับใช้เป็นกิจกรรมต่อเนื่องในครั้งถัดไป



๒๐ วินาที



คนเก่งติดดาว



กลุ่มที่

คะแนน





คนเก่งติดตาม

๑. เหนือประกอบไปด้วยอะไรบ้าง ?

น้ำ ประมาณ ๙๙ %

สารอื่น ๆ ๑ %





คนเก่งติดตาม

๒. การขับเหงื่อออกจากร่างกาย

มีประโยชน์อย่างไร ?

เป็นการกำจัดของเสียและ
ควบคุมอุณหภูมิร่างกาย





คนเก่งติดตาม

๓. การที่เหงื่อออกมาก หรือน้อย
มีสาเหตุมาจากสิ่งใด?

อุณหภูมิ อารมณ์
อาหาร อากาศ





คนเก่งติดตาม

๕. ต่อมแห่งอัมกึขนาด?

๒ ขนาด ใหญ่และเล็ก





คนเก่งติดตาม

๕. เพราะเหตุใดห้องถึงเต็ม ?

เพราะมีส่วนประกอบของเกลือ



กิจกรรมนักเรียน

ให้นักเรียนทำแผนผัง
ความคิด เรื่อง การดูแล
ตนเองเมื่อเหงื่อออก ลงใน
สมุด พร้อมทั้งตกแต่งให้สวยงาม

บทบาทครูปลายทาง

- สรุปละเอียดคนเก่งติดดาว
- ดูแลนักเรียนระหว่างที่นักเรียน
ทำกิจกรรม
- ให้คำแนะนำและ
ตอบคำถามนักเรียนในขณะที่ทำ
กิจกรรม

สรุปบทเรียน

การถ่ายภาพของเสียทางผิวหนังออกมาในรูปของ
เหงื่อเป็นการกำจัดของเสียออกจากร่างกายรูปแบบหนึ่ง
ฉะนั้นการเรียนรู้สาเหตุและที่มาจะทำให้มีวิธีดูแลตนเอง
ที่ถูกต้อง เพื่อความสะอาดและสุขอนามัยด้านร่างกายที่ดี





บทเรียนครั้งต่อไป

วิธีดูแลระบบย่อยอาหาร
ให้ทำงานตามปกติ



สิ่งที่ต้องเตรียม

- กระดาษ A4
- ตาราง ๓x๓ สำหรับเล่นบิงโก
- สลากจับบิงโก

