

# รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

เรื่อง วิธีดูแลระบบย่อยอาหารให้ทำงานตามปกติ

ครูผู้สอน

ครูปณิญา ประจันบาน

ครูสุจิตรา บุญธรรม



# เรื่อง วิธีดูแลระบบย่อยอาหาร ให้ทำงานตามปกติ





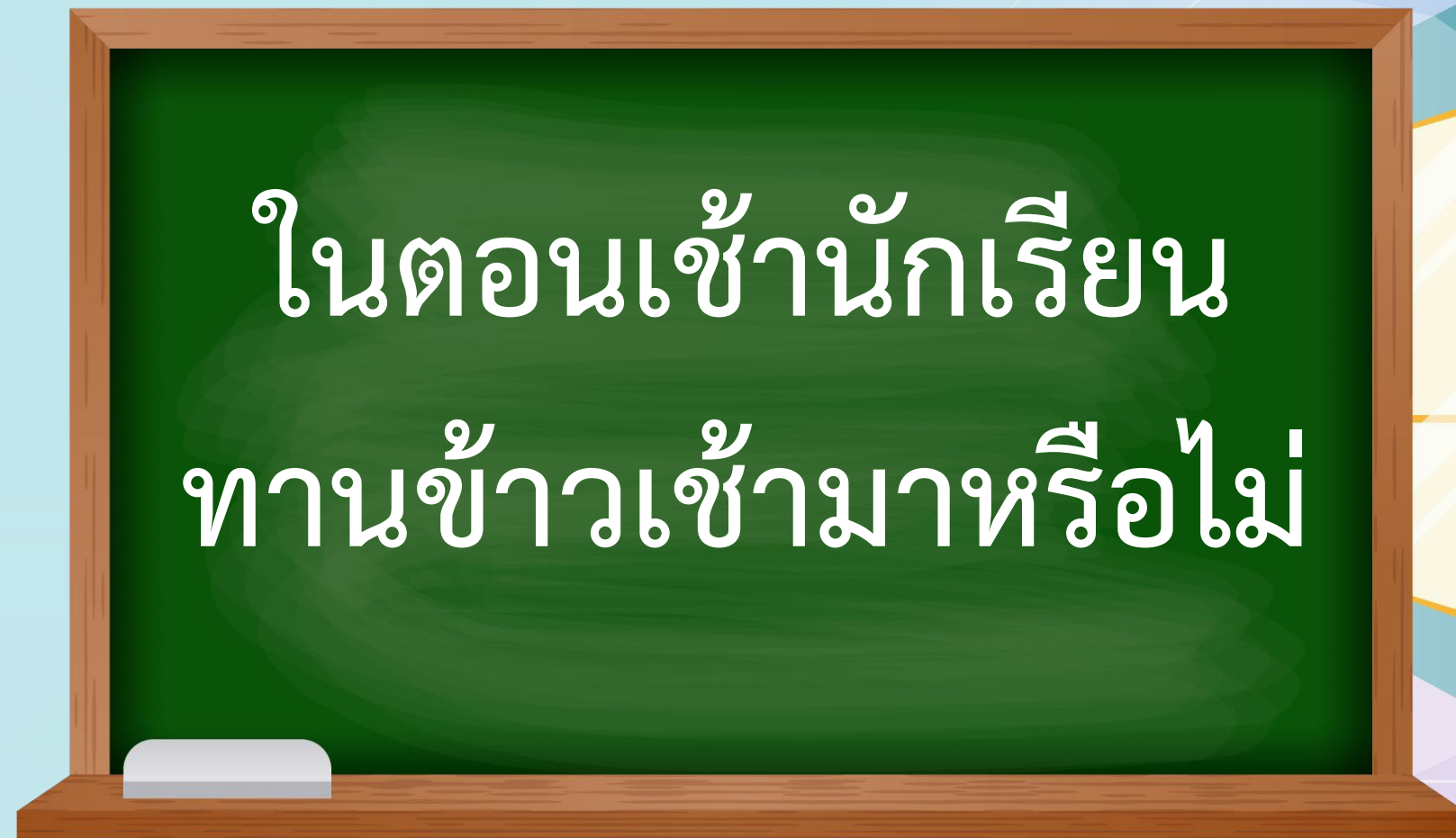
## จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายวิธีดูแลระบบย่อยอาหารให้ทำงานตามปกติได้

๒. ดูแลระบบย่อยอาหารของตนเองให้ทำงานตามปกติได้

๓. เห็นความสำคัญของการดูแลระบบย่อยอาหาร



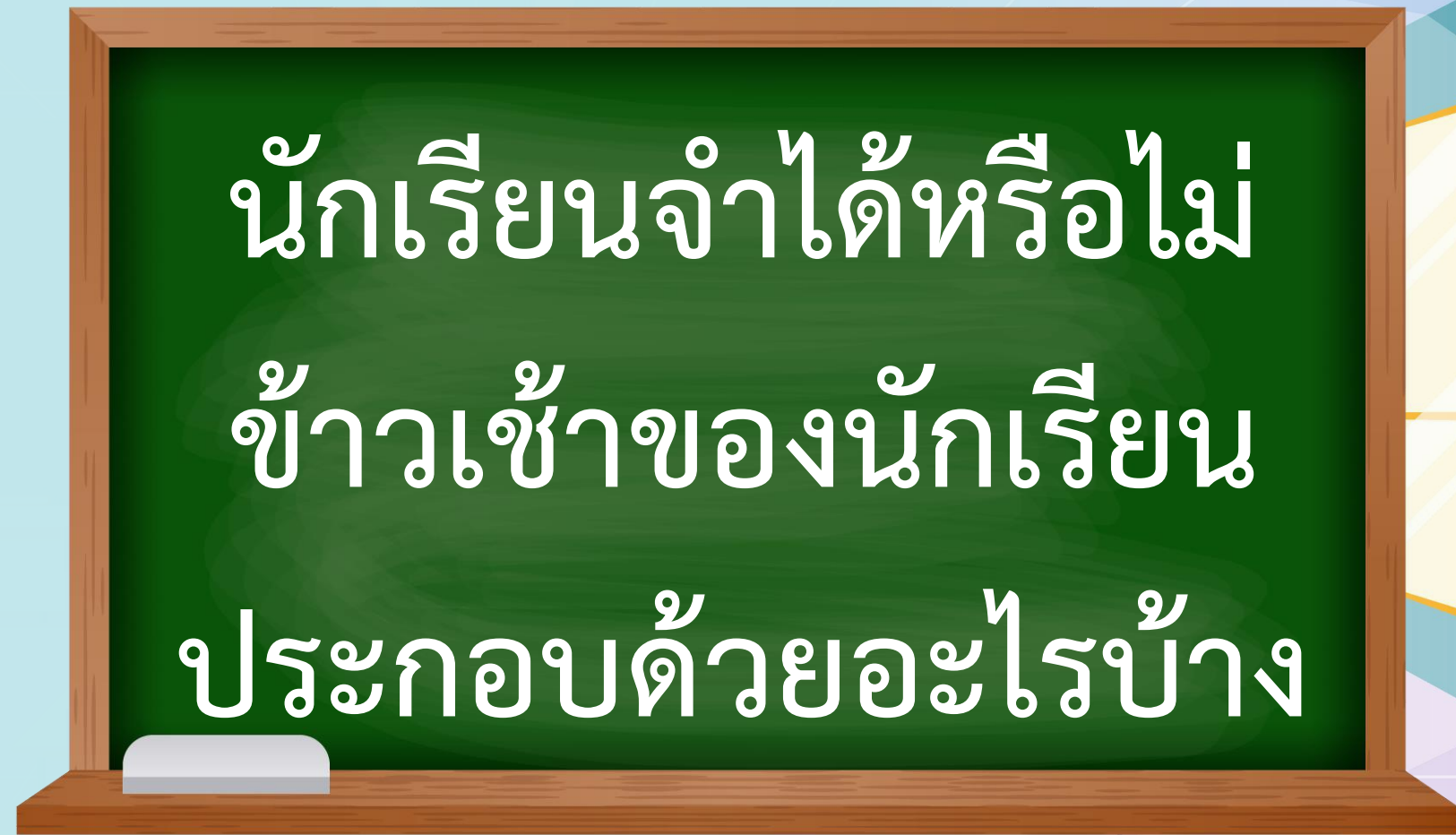


ในตอนเช้านักเรียน  
ทานข้าวเข้ามาหรือไม่



หากไม่ทานจะส่งผล  
หรือไม่





นักเรียนจำได้หรือไม่  
ข้าวเช้าของนักเรียน  
ประกอบด้วยอะไรบ้าง

# MENU













นักเรียนจะเลือกเมนูไหน  
เพราะอะไร





นักเรียนคิดว่าเมนูไหน

ส่งผลดีกับ

ระบบย่อยอาหาร

ให้นักเรียนจับคู่กันและช่วยกัน  
คิดวิธีดูแลระบบย่อยอาหาร

มา ๑ วิธี



๒ นาที



## กิจกรรมนักเรียน

ให้นักเรียนจดบันทึก  
เรื่อง วิธีดูแลระบบย่อยอาหาร  
ให้ทำงานตามปกติ

## บทบาทครูปลายทาง

- สรุปกิจกรรม BINGGO
- ดูแลนักเรียนระหว่างที่นักเรียน  
จดบันทึกการเรียนรู้



# วิธีดูแลระบบย่อยอาหาร





# วิธีดูแลระบบย่อยอาหาร

ทำจิตใจให้  
ร่าเริงแจ่มใส  
ไม่เครียด



# วิธีดูแลระบบย่อยอาหาร

ดูแลรักษาความสะอาด

ของช่องปากและฟัน



# วิธีดูแลระบบย่อยอาหาร

รับประทานอาหาร

ให้ตรงเวลา



# วิธีดูแลระบบย่อยอาหาร

รับประทานอาหาร

ที่ปรุงสุก สะอาด

ไม่ทานอาหารรสจัด



# วิธีดูแลระบบย่อยอาหาร

รับประทานอาหาร  
ที่ย่อยง่าย และผัก ผลไม้  
เป็นประจำ



# วิธีดูแลระบบย่อยอาหาร

ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อย ๘ - ๑๐ แก้ว

น้ำหนักตัว  $\times$  ๓๓ = ปริมาณที่ควรดื่ม  
เช่น น้ำหนัก ๔๐  $\times$  ๓๓ = ๑,๓๒๐ มิลลิลิตร  
= ประมาณ ๑.๓ ลิตร



# วิธีดูแลระบบย่อยอาหาร

ขับถ่ายอุจจาระ

ให้เป็นเวลา



# BINGGO

๑. นักเรียนเตรียมสมุดบันทึกของตนเอง
๒. ตีตาราง  $3 \times 3$  จะได้ช่องทั้งหมด ๙ ช่อง
๓. ให้นักเรียนเลือกคำที่ครูกำหนดให้ใส่ในช่องว่าง โดยคำที่นักเรียนเลือกต้องเป็นวิธีดูแลระบบย่อยอาหารที่ถูกต้องเท่านั้น
๔. คุณครูจะสุ่มจับขึ้นมาทีละ ๑ คำ
๕. หากนักเรียนคนใด BINGGO ก่อน ถือเป็นผู้ชนะ





X		
	X	
		X

	X	
	X	
	X	

X	X	X

		X
	X	
X		



กินอาหารครบ ๓ มื้อ

กินอาหารสุกสะอาด

ดื่มน้ำมาก ๆ

กินอาหารรสจัด

ดื่มน้ำอัดลม

รักษาฟันให้แข็งแรง

กินอาหารตรงเวลา

ไม่เครียด

ดื่มแอลกอฮอล์

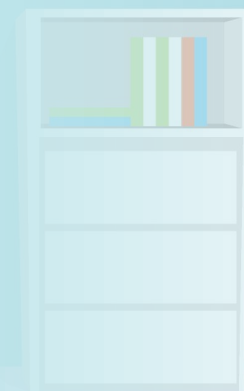
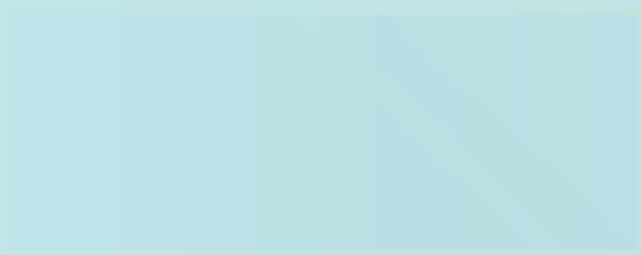
กินอาหาร  
หลากหลาย

เคี้ยวให้ละเอียด

ออกกำลังกาย



**BINGGO**



## กิจกรรมนักเรียน

ให้นักเรียนจัดบันทึก  
เรื่อง วิธีดูแลระบบย่อยอาหาร  
ให้ทำงานตามปกติ

## บทบาทครูปลายทาง

- สรุปกิจกรรม BINGGO
- ดูแลนักเรียนระหว่างที่นักเรียน  
จัดบันทึกการเรียนรู้





# สรุปบทเรียน



# สรุปบทเรียน

ระบบย่อยอาหารที่ดี คือการที่อวัยวะต่าง ๆ ในระบบย่อยอาหารสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และดูดซึมสารอาหารให้ร่างกายนำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างครบถ้วน ฉะนั้นพฤติกรรมบางอย่างอาจส่งผลให้ระบบย่อยอาหาร เกิดความผิดปกติส่งผลกระทบต่อการดำเนินกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ซึ่งบางครั้งอาจรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิต ดังนั้นควรหันมาดูแลระบบย่อยอาหาร เพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคและความผิดปกติในระบบย่อยอาหารได้





## บทเรียนครั้งต่อไป

# วิธีดูแลระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ



## สิ่งที่ต้องเตรียม

- ภาพอาการจากการที่ระบบขับถ่ายทำงานไม่ปกติ
- ใบงานกิจกรรมที่ ๑ เรื่องกิจกรรม TRUE OR FALSE
- ป้ายคำตอบ เครื่องหมายถูกและผิด
- แบบทดสอบหลังเรียน

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ [www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th)