

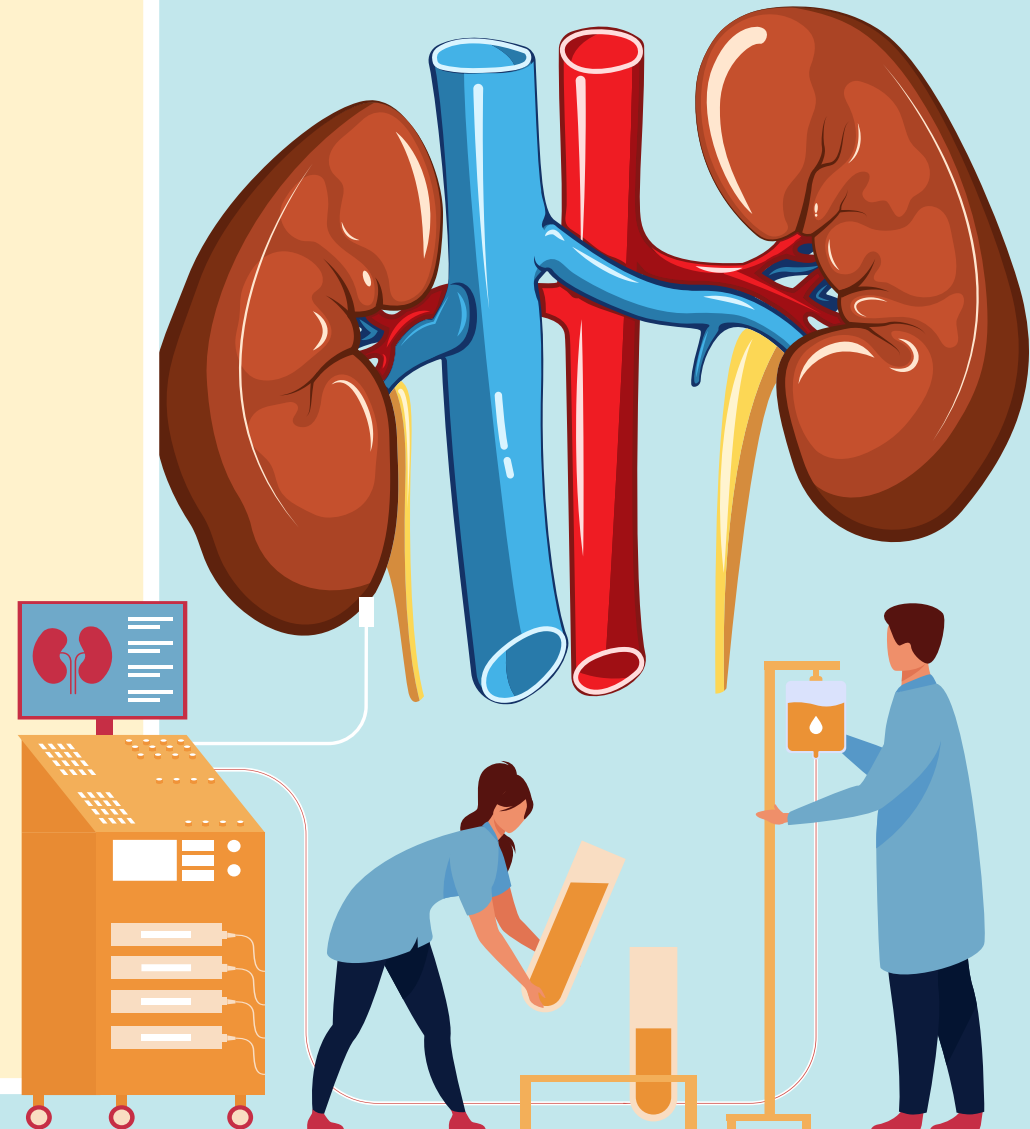
# รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑

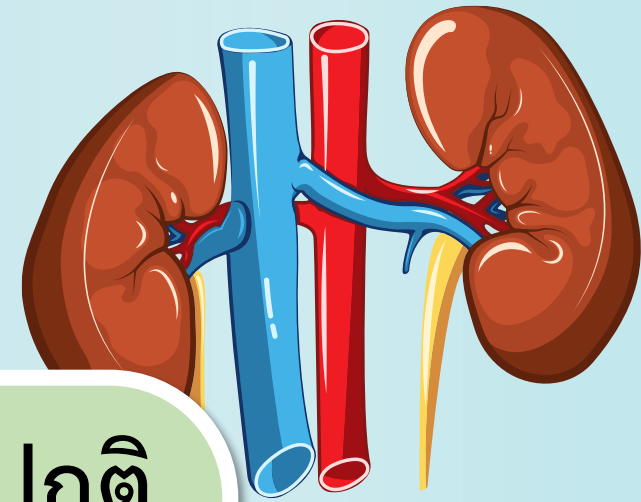
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

เรื่อง วิธีดูแลระบบขับถ่าย  
ให้ทำงานตามปกติ

ครูผู้สอน    ครูปฏิญญา    ประจันบาน  
ครูสุจิตรา    บุญธรรม



# จุดประสงค์การเรียนรู้



๑. อธิบายวิธีดูแลระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ

๒. ดูแลระบบขับถ่ายของตนเองให้ทำงานตามปกติ

๓. เห็นประโยชน์ของการดูแลระบบขับถ่าย



เมื่อเรารับประทานอาหารเข้าไปแล้ว  
อาหารไปไหน ?



แล้วอาหารออกมาทางไหน ?



เรียกกระบวนการทั้งหมดนี้  
ว่าอะไร?



เมื่อเช้า นักเรียนขับถ่ายหรือยัง?



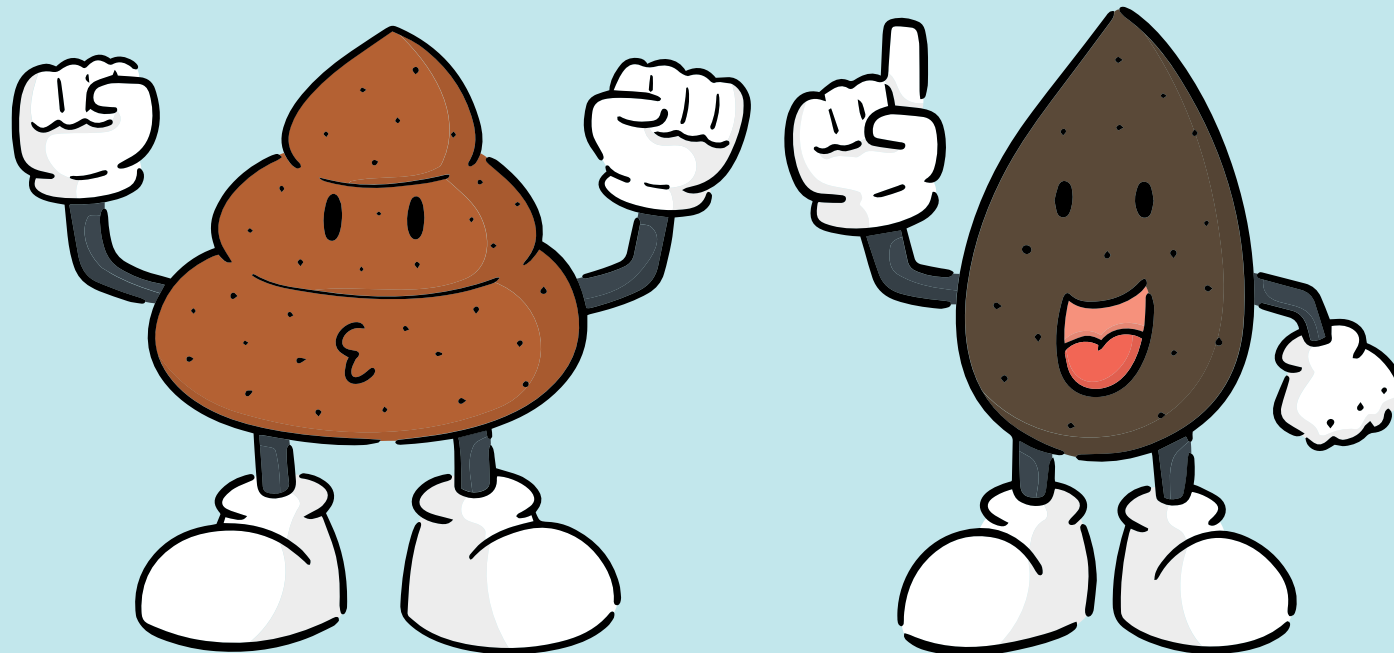
แล้วนักเรียนรู้หรือไม่ หากเรา

ไม่ดูแลระบบขับถ่ายของเรา

จะเกิดอะไรขึ้น?



# อุจจาระพยากรณ์



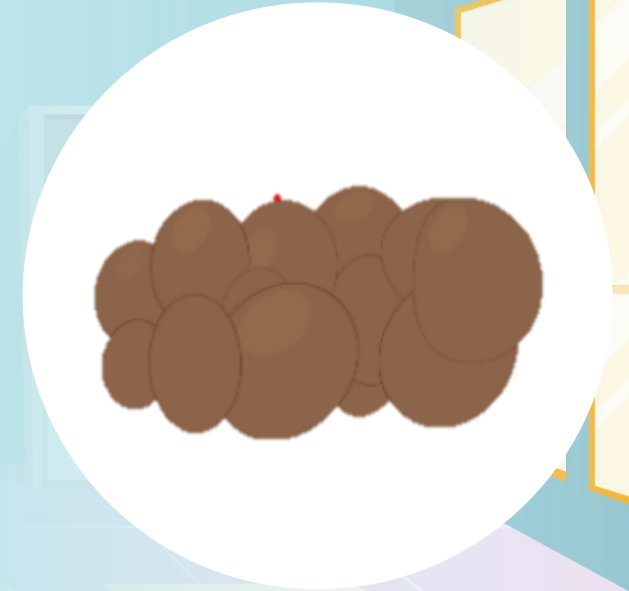




นักเรียนเคยสังเกต ลักษณะ  
อุจจาระของตนเองหรือไม่ ?

เม็ดแข็ง ขนาดเล็กๆ

เม็ดแข็งรวมกัน  
เป็นก้อนยาวขรุขระ



ท้องผูก



ก้อนยาว

ผิวจะมีรอยแยกอยู่บ้าง



คล้ายกล้วยหอม



ลักษณะแตก ๆ

แต่ยังเป็นชิ้น



ปกติ

เริ่มเหลวแต่ยัง  
กึ่งแข็งกึ่งเหลว

เหลวเป็นน้ำ

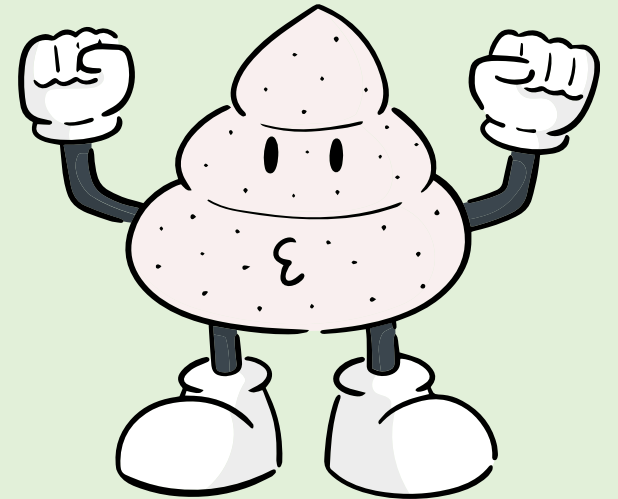
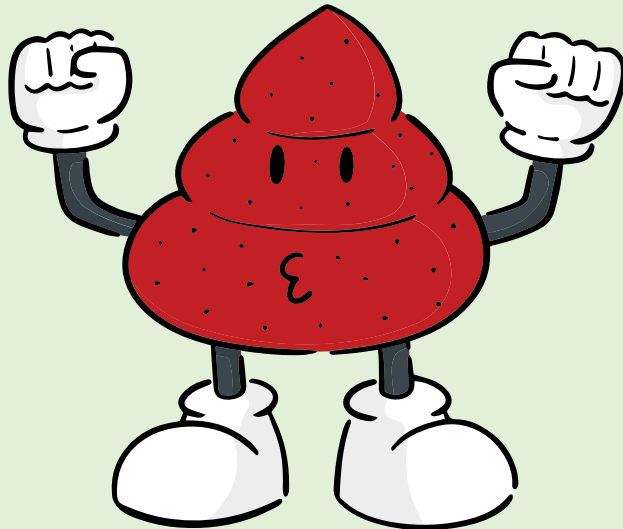
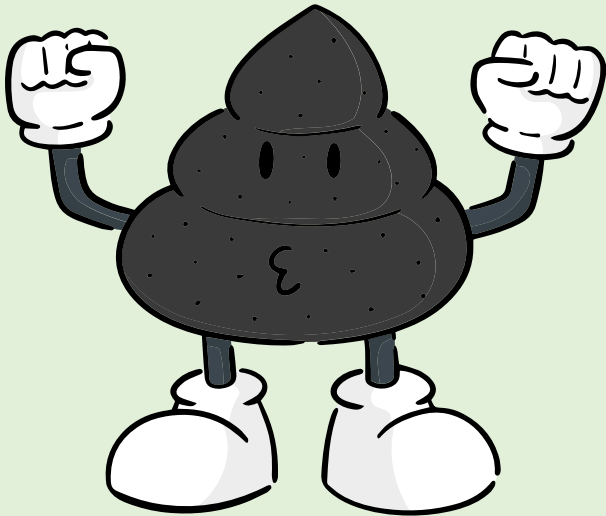
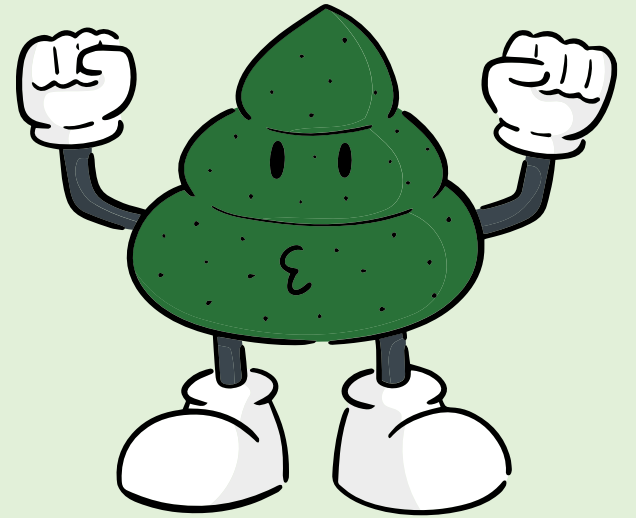
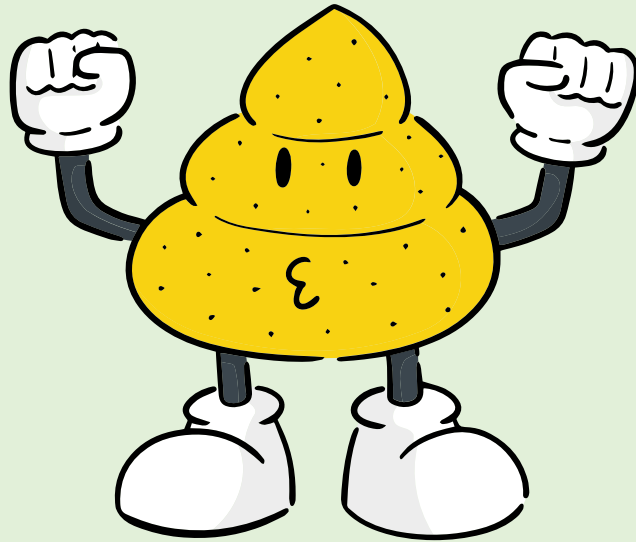
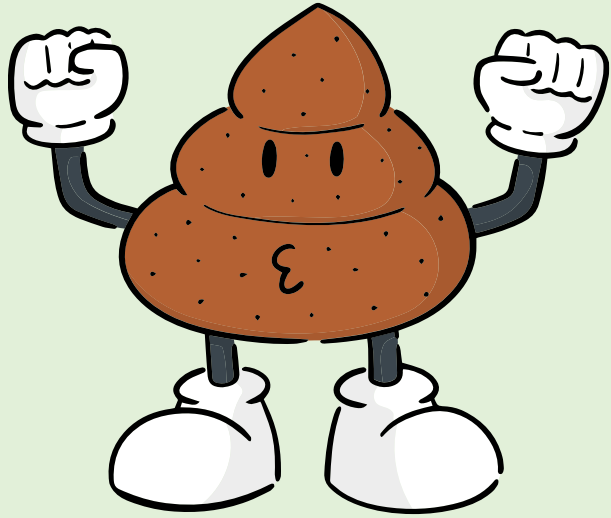


ท้องเสีย

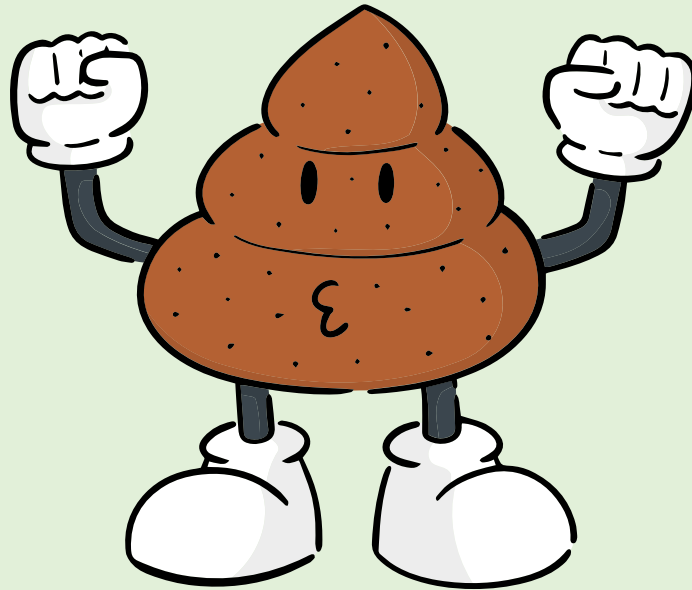
นักเรียนเคยสังเกต **สิ่ง**

อุจจาระของตนเองหรือไม่ ?



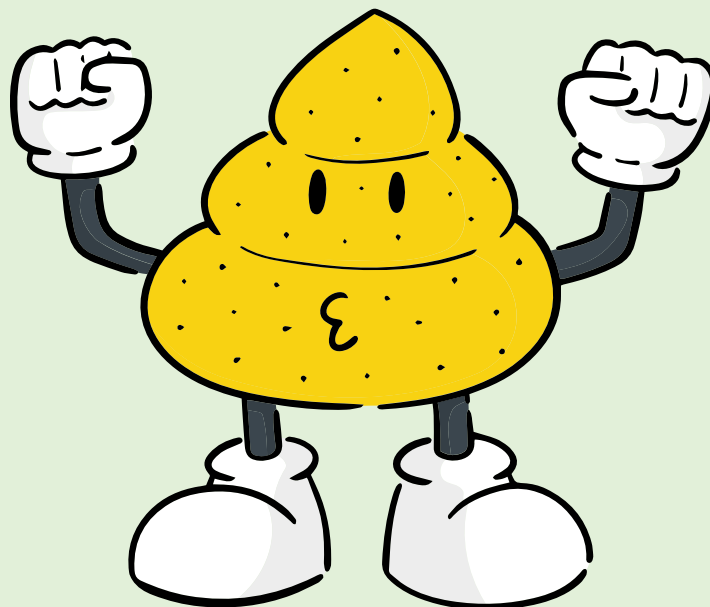


อุจจาระเป็นสีน้ำตาล



ปกติ

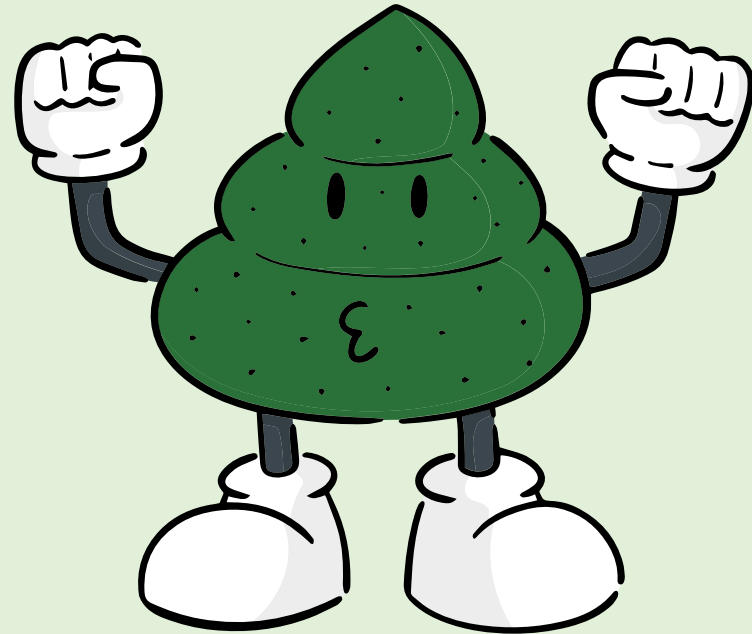
# อุจจาระเป็นสีเหลือง



ไขมันส่วนเกินที่อยู่ในอุจจาระ

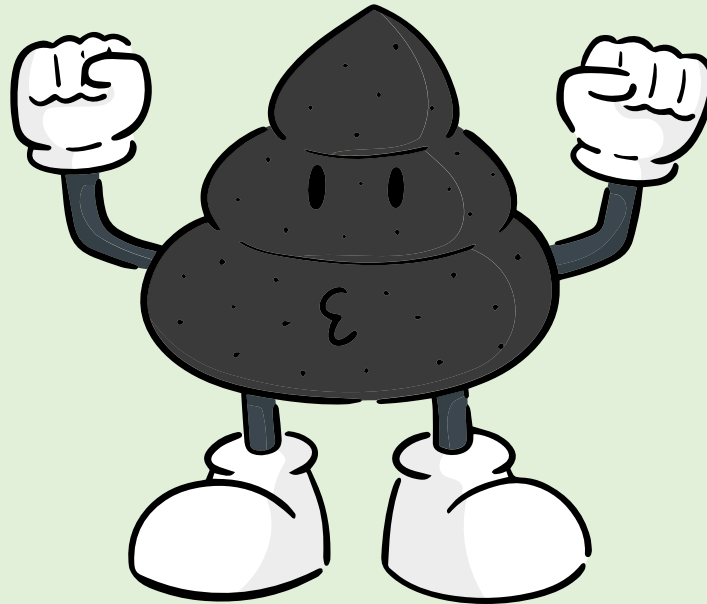


อุจจาระเป็นสีเขียว



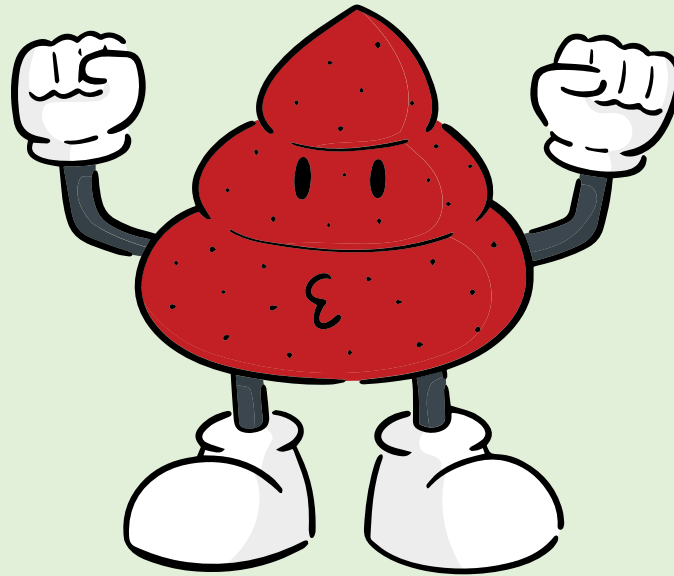
รับประทานผักใบเขียวมาก

# อุจจาระเป็นสีดำ



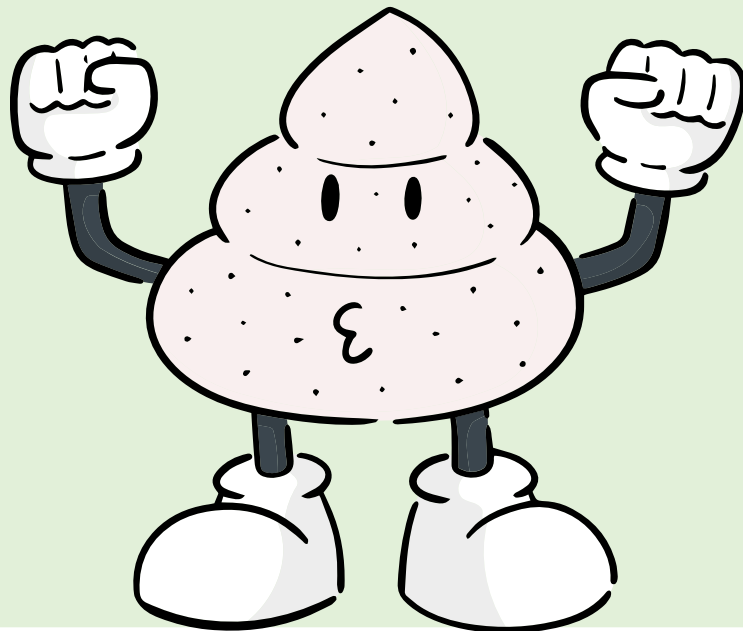
อาจเกิดจากการรับประทานยาบางชนิด  
หรือมีเลือดออกในระบบทางเดินอาหาร

# อุจจาระเป็นสีแดง



มีเลือดออกในระบบทางเดินอาหาร  
หรือโรคริดสีดวงทวาร

# อุจจาระเป็นสีขาว

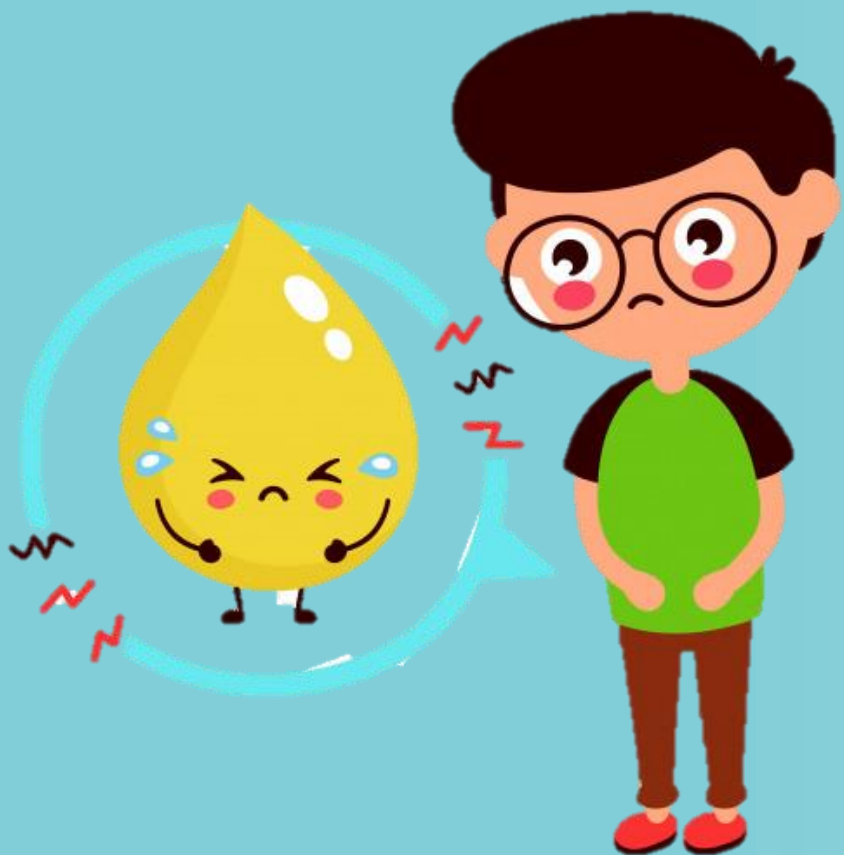


รับพบแพทย์โดยด่วน  
อาจเกิดจากอุจจาระขาดน้ำดี



วิธีดูแลระบบขับถ่าย

# วิธีดูแลระบบขับถ่าย



ไม่กลั้นปัสสาวะ หรือ  
อุจจาระเป็นเวลานาน

# วิธีดูแลระบบขับถ่าย

ดื่มน้ำให้เพียงพอ

อย่างน้อยวันละ

๖ - ๘ แก้ว



# วิธีดูแลระบบขับถ่าย



รับประทานอาหาร  
ที่มีประโยชน์  
มีส่วนช่วยในการขับถ่าย



# วิธีดูแลระบบขับถ่าย

ควรอาบน้ำชำระ  
ร่างกายให้สะอาด  
ทุกวัน



# วิธีดูแลระบบขับถ่าย



ออกกำลังกาย  
อย่างสม่ำเสมอ

# วิธีดูแลระบบขับถ่าย

พบอาการผิดปกติ  
ควรรีบไปพบแพทย์





กิจกรรม

TRUE OR FALSE

# กิจกรรม TRUE OR FALSE

- ให้นักเรียนจับกลุ่ม กลุ่มละ ๔ คน
- เตรียมป้ายเครื่องหมายถูกและผิดสำหรับตอบคำถาม
- เมื่อคุณครูอ่านคำถามจบ เวลาให้นักเรียน 10 วินาที ในการตัดสินใจว่าเป็นข้อความที่ถูกต้อง หรือผิด



# กิจกรรม TRUE OR FALSE

๑.

การทานอาหารที่มีเส้นใยจะช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานหนักขึ้น



# กิจกรรม TRUE OR FALSE

๒.

เมื่อเราท้องเสียจะต้องดื่มน้ำและน้ำเกลือแร่  
เพื่อชดเชย การสูญเสียน้ำและแร่ธาตุในร่างกาย



# กิจกรรม TRUE OR FALSE

๓.

ความวิตกกังวลอาจทำให้มีอาการ  
ท้องเสีย





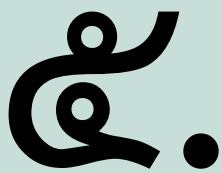
# กิจกรรม TRUE OR FALSE

๕.

ผลไม้ที่ช่วยทำให้ระบบขับถ่ายเป็นปกติ  
ได้แก่ มะละกอ สุก-ดิบ กั้วยน้ำหว่า สุก-ดิบ



# กิจกรรม TRUE OR FALSE



เมื่อถ่ายภาพไม่ปกติ ควรทานยาถ่าย  
เป็นประจำ



# กิจกรรม

## TRUE OR FALSE

๖.

ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ ๖ - ๘ แก้ว  
ช่วยระบบขับถ่ายให้ปกติ



# กิจกรรม TRUE OR FALSE

๗.

การใช้ยาปฏิชีวนะจะช่วยให้ระบบ  
ขับถ่ายทำงานเป็นปกติ



# กิจกรรม TRUE OR FALSE

๕.

ควรสร้างนิสัยการขับถ่าย  
อย่างสม่ำเสมอ



# กิจกรรม TRUE OR FALSE

๙.

วัยรุ่นควรหมั่นออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ  
เพื่อช่วยให้ระบบขับถ่ายปกติ



# กิจกรรม TRUE OR FALSE

๑๐.

เมื่อเสียเหงื่อมากควรดื่มน้ำเกลือแร่  
เยอะ ๆ





# แบบทดสอบหลังเรียน

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





แบบทดสอบหลังเรียน

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ การเดินทางของอาหาร

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา(สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง : ให้ทำเครื่องหมาย X ลงในกระดาษคำตอบในตัวเลือกที่ถูกต้อง

๑. อวัยวะในข้อใดไม่อยู่ในระบบย่อยอาหาร

- ก. ตับ - ไต
- ข. ปาก - ฟัน
- ค. ลำไส้เล็ก - ลำไส้ใหญ่
- ง. หลอดอาหาร - กระเพาะอาหาร

๒. ข้อใดเป็นปฏิกิริยาตามธรรมชาติที่ร่างกาย

- กำจัดให้อาหารออกจากหลอดลม
- ก. จาม
- ข. สะอึก
- ค. สำลึก
- ง. อาเจียน

๓. เพราะเหตุใดร่างกายจึงขับเหงื่อออกมา

- ก. รักษาภาวะสมดุลภายในร่างกาย
- ข. ดูดซึมน้ำไปเลี้ยงส่วนต่างๆในร่างกาย
- ค. ถ่ายเทของเสียไปยังส่วนต่างๆของร่างกาย
- ง. ควบคุมอุณหภูมิภายในร่างกายให้เป็นปกติ

๔. อวัยวะใด มีหน้าที่ขับแก๊สคาร์บอนได

- ออกไซด์
- ก. ลำไส้                      ข. หัวใจ
- ค. ไต                              ง. ปอด

๕. ถ้านักเรียนมีเหงื่อเปียกชุ่มเสื้อที่สวมใส่ เมื่อถอด

- ออกควรปฏิบัติอย่างไรให้ถูกต้อง
- ก. แขนวผึ่งลมไว้
- ข. แขนวในตู้เสื้อผ้า
- ค. ใส่ในเครื่องซักผ้า
- ง. ใส่ในตะกร้าผ้าใช้แล้ว

๖. ระบบขับถ่ายมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิต

- อย่างไร
- ก. เตือนให้ร่างกายรู้ว่าปริมาณของเสียอยู่มาก
- ข. ขับของเสียที่ไม่ต้องการออกจากร่างกาย
- ค. เปลี่ยนของเสียเป็นปริมาณในการเผาผลาญ

อาหาร

- ง. เปลี่ยนของเสียมาเป็นสารอาหารที่นำมาใช้ได้
- ๗. กระเพาะอาหารจะย่อยสารอาหารประเภทใด
- ก. โปรตีน
- ข. น้ำตาล
- ค. เกลือแร่
- ง. ไขมัน

๘. เมื่อเรารับประทานอาหาร อาหารจะถูกย่อยครั้งแรกที่ใด

- ก. กระเพาะอาหาร
- ข. ปากและฟัน
- ค. ลำไส้เล็ก
- ง. หลอดอาหาร

๙. หากเราไม่ดูแลระบบย่อยอาหารและระบบ

- ขับถ่ายอาจทำให้เกิดอาการใดต่อไปนี้
- ก. ฟันห่าง    ข. จุกเสียด
- ค. ท้องผูก    ง. เนื้องอกในกระเพาะอาหาร

๑๐. อาหารในข้อใดที่ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็น

- โรคมะเร็งลำไส้
- ก. ไก่ทอด    มันฝรั่งทอด    น้ำอัดลม
- ข. ขนมปังปัง    สตีกเนื้อ    ขานมเย็น
- ค. ข้าวซ้อมมือ    ผักถั่วลันเตา    กล้วยน้ำหว่า
- ง. แอมเบอร์เกอร์    กล้วยหอมทอด    กาแฟเย็น

## กิจกรรมนักเรียน

ให้นักเรียนทำ  
แบบทดสอบหลังเรียน  
จำนวนทั้งหมด ๑๐ ข้อ

## บทบาทครูปลายทาง

- อธิบายวิธีการทำ  
แบบทดสอบ
- ให้คำแนะนำและ  
ตอบคำถามนักเรียนในขณะที่  
ทำกิจกรรม

เฉลี่ย

# แบบทดสอบหลังเรียน



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

# แบบทดสอบหลังเรียน



๑. อวัยวะในข้อใดไม่อยู่ในระบบย่อยอาหาร
- ก. ตับ - ไต
- ข. ปาก - ฟัน
- ค. ลำไส้เล็ก - ลำไส้ใหญ่
- ง. หลอดอาหาร - กระเพาะอาหาร

# แบบทดสอบหลังเรียน



๒. ข้อใดเป็นปฏิกิริยาตามธรรมชาติที่ร่างกาย  
กำจัดให้อาหารออกจากหลอดเลือด

- ก. จาม
- ข. สะอึก
- ค. สำลัก
- ง. อาเจียน

# แบบทดสอบหลังเรียน



๓. เพราะเหตุใดร่างกายจึงขับเหงื่อออกมา

ก. รักษาภาวะสมดุลภายในร่างกาย

ข. ดูดซึมน้ำไปเลี้ยงส่วนต่างๆในร่างกาย

ค. ถ่ายเทของเสียไปยังส่วนต่างๆของร่างกาย

ง. ควบคุมอุณหภูมิภายในร่างกายให้เป็นปกติ

# แบบทดสอบหลังเรียน



๔. อวัยวะใด มีหน้าที่ขับแก๊ส  
คาร์บอนไดออกไซด์

- |          |          |
|----------|----------|
| ก. ลำไส้ | ข. หัวใจ |
| ค. ไต    | ง. ปอด   |

# แบบทดสอบหลังเรียน



๕. ถ้านักเรียนมีเหงื่อเปียกชุ่มเสื้อผ้าที่สวมใส่  
เมื่อถอดออกควรปฏิบัติอย่างไรให้ถูกต้อง

ก. แขนวนุ่งลมไว้

ข. แขนวนในตู้เสื้อผ้า

ค. ใส่ในเครื่องซักผ้า

ง. ใส่ในตะกร้าผ้าใช้แล้ว



# แบบทดสอบหลังเรียน



๖. ระบบขับถ่ายมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตอย่างไร

ก. เตือนให้ร่างกายรู้ว่าปริมาณของเสียอยู่มาก

ข. ขับของเสียที่ไม่ต้องการออกจากร่างกาย

ค. เปลี่ยนของเสียเป็นปริมาณในการเผาผลาญอาหาร

ง. เปลี่ยนของเสียมาเป็นสารอาหารที่นำมาใช้ได้

# แบบทดสอบหลังเรียน



๗. ภาวะอาหารจะย่อยสารอาหาร

ประเภทใด

ก. โปรตีน

ข. น้ำตาล

ค. เกลือแร่

ง. ไขมัน

# แบบทดสอบหลังเรียน



๘. เมื่อเรารับประทานอาหาร อาหารจะถูกย่อย  
ครั้งแรกที่ใด
- ก. กระเพาะอาหาร
  - ข. ปากและฟัน
  - ค. ลำไส้เล็ก
  - ง. หลอดอาหาร

# แบบทดสอบหลังเรียน



๙. หากเราไม่ดูแลระบบย่อยอาหารและระบบ  
ขับถ่ายอาจทำให้เกิดอาการใดต่อไปนี้

- ก. ฟันห่าง      ข. จุกเสียด  
ค. ท้องผูก      ง. เนื้องอกในกระเพาะอาหาร

# แบบทดสอบหลังเรียน



๑๐. อาหารในข้อใดที่ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งลำไส้

ก. ไก่ทอด มันฝรั่งทอด น้ำอัดลม

ข. ขนมหั้ว สเต็กเนื้อ ชานมเย็น

ค. ข้าวซ้อมมือ ผักถั่วงอก เต้าหู้ ก๋วยเตี๋ยว

ง. แฮมเบอร์เกอร์ ก๋วยเตี๋ยวทอด กาแฟ

# สรุปบทเรียน

ระบบขับถ่ายที่ดี คือการที่ร่างกายสามารถขับถ่ายของเสียออกจากร่างกายได้ตามปกติ ฉะนั้นพฤติกรรมบางอย่างอาจส่งผลให้ระบบขับถ่ายเกิดความผิดปกติส่งผลกระทบต่อการดำเนินกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ซึ่งบางครั้งอาจรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิต ดังนั้นการดูแลระบบขับถ่ายเป็นการลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคและ ความผิดปกติในขับถ่ายของเสีย ออกจากร่างกาย





บทเรียนครั้งต่อไป

# การเดินทางของอาหาร



สิ่งที่ต้องเตรียม

- บัตรภาพอวัยวะ
- กระดาษ A4

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