

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑

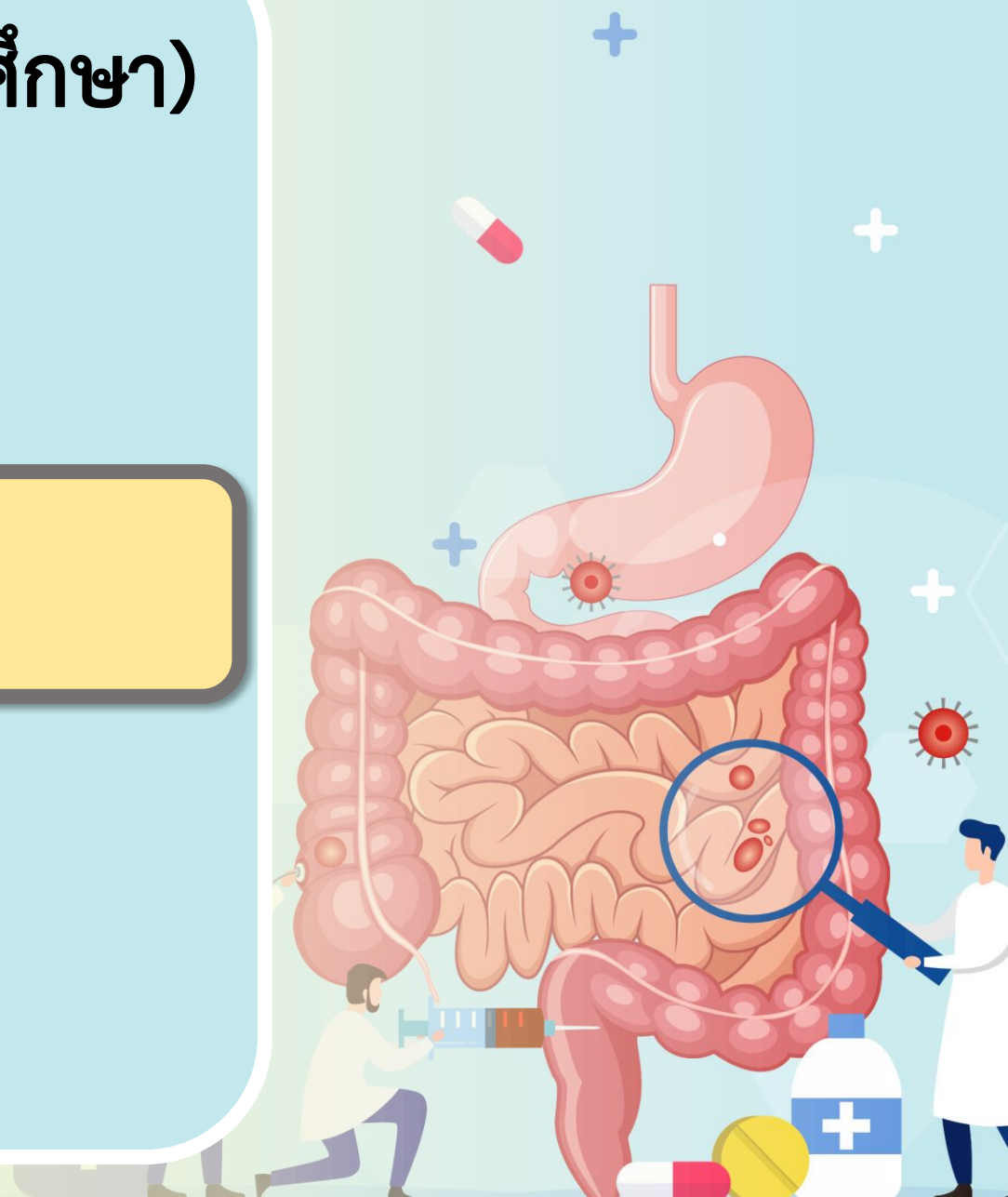
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

เรื่อง การเดินทางของอาหาร

ครูผู้สอน

ครูปฎิญา ประจันบาน

ครูสุจิตรา บุญธรรม





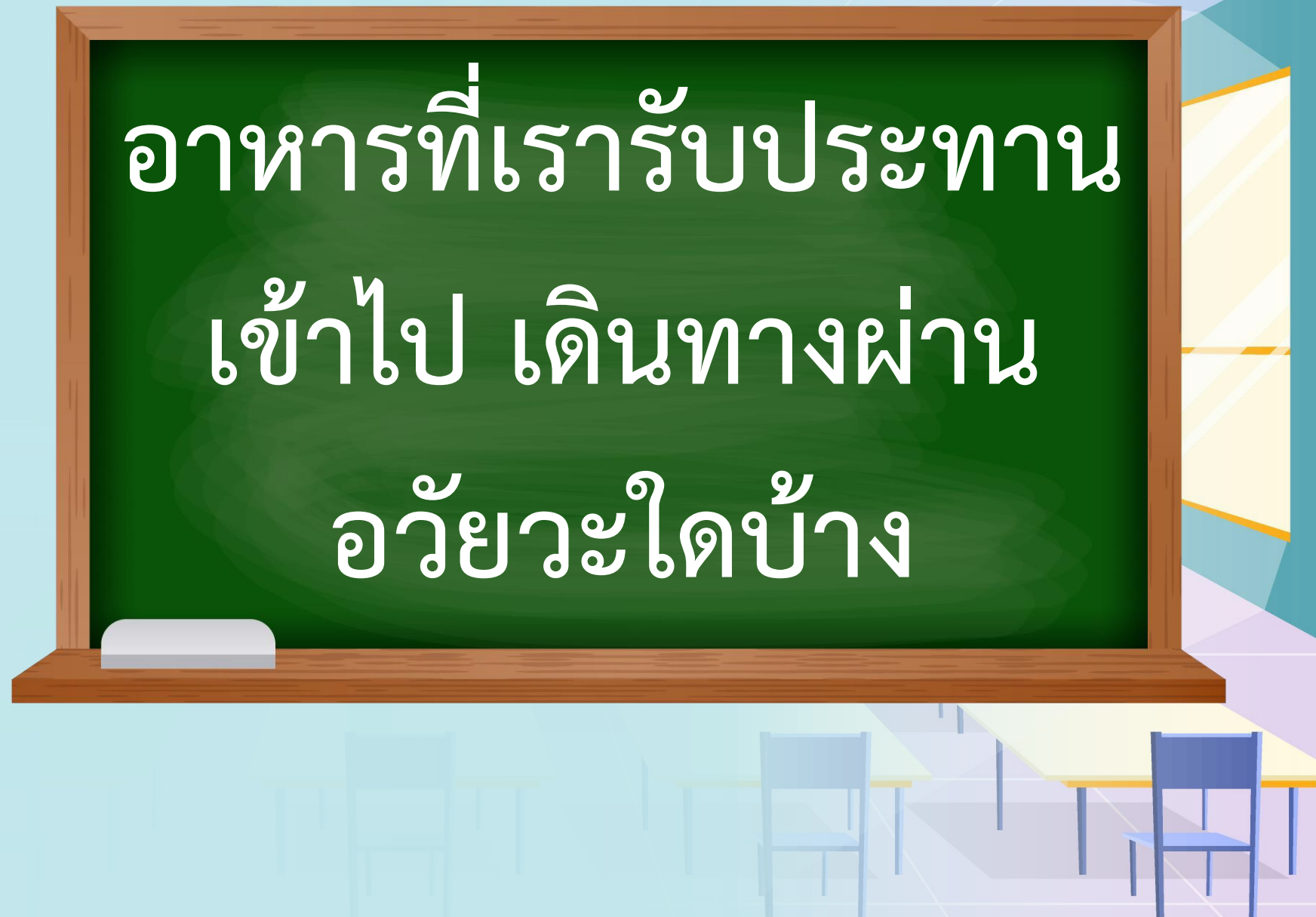
จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายความสำคัญของระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ
๒. อธิบายวิธีดูแลระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ
๓. เห็นประโยชน์ของการดูแลระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่าย

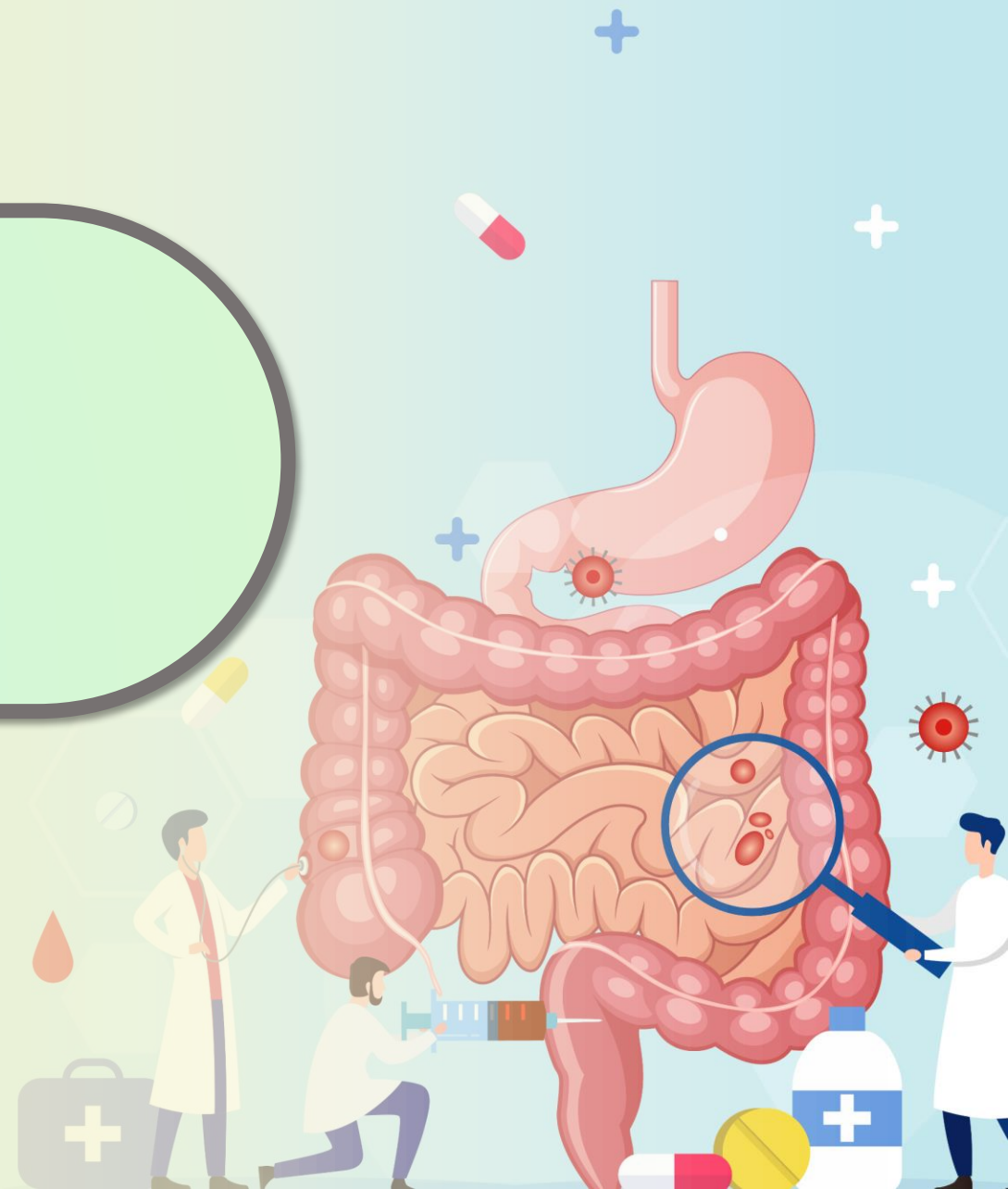




อาหารที่เรารับประทาน
เข้าไป เดินทางผ่าน
อวัยวะใดบ้าง



อวัยวะที่สำคัญใน ระบบย่อยอาหาร

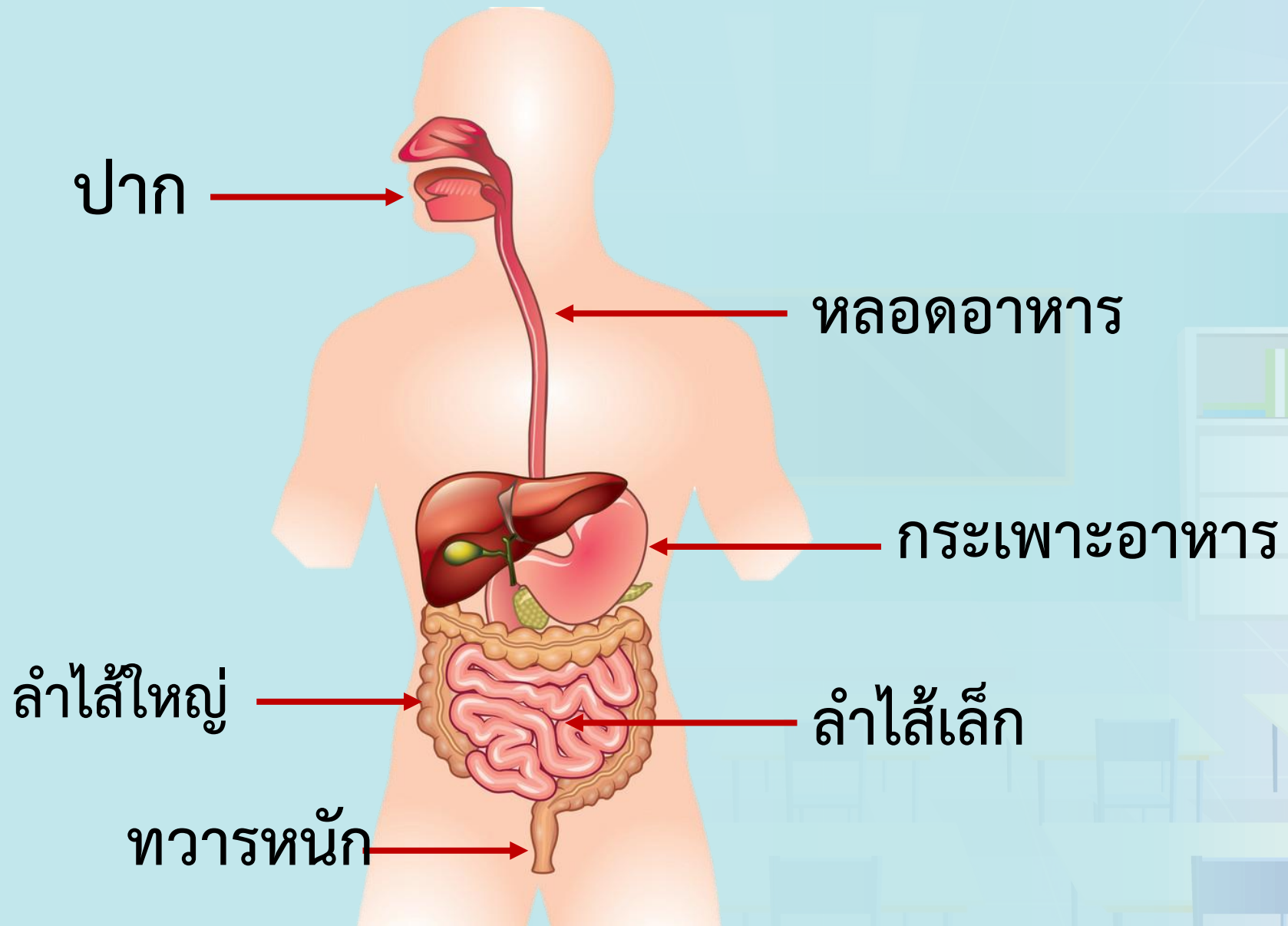


ทบทวนเรื่อง
ระบบย่อยอาหาร
และระบบขับถ่าย



ระบบย่อยอาหาร

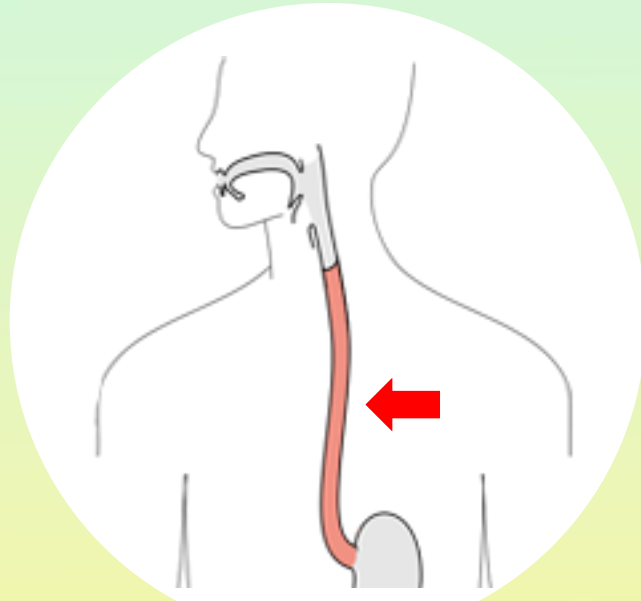




อวัยวะที่สำคัญ ในระบบย่อยอาหาร



ปากและฟัน

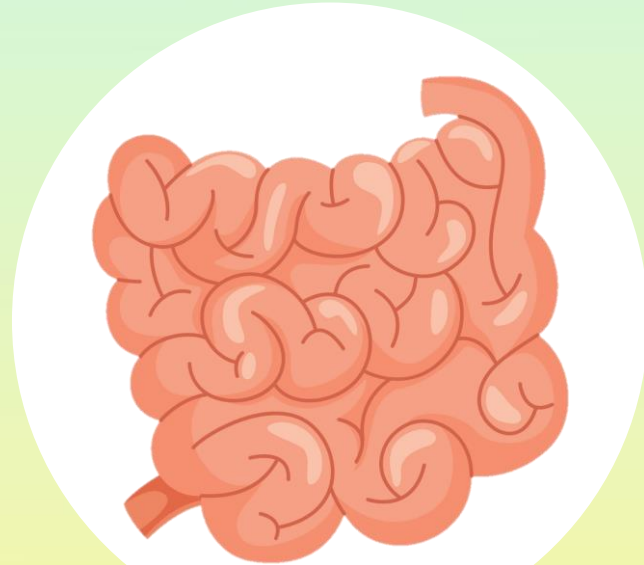


หลอดอาหาร

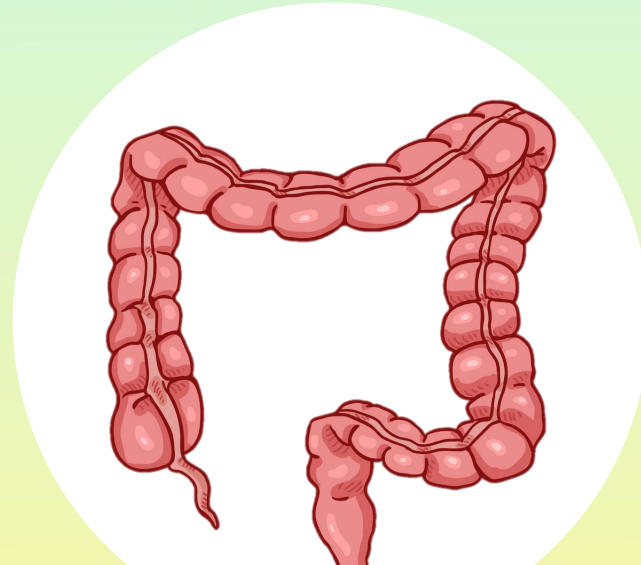


กระเพาะอาหาร

อวัยวะที่สำคัญ ในระบบย่อยอาหาร



ลำไส้เล็ก



ลำไส้ใหญ่



ปาก

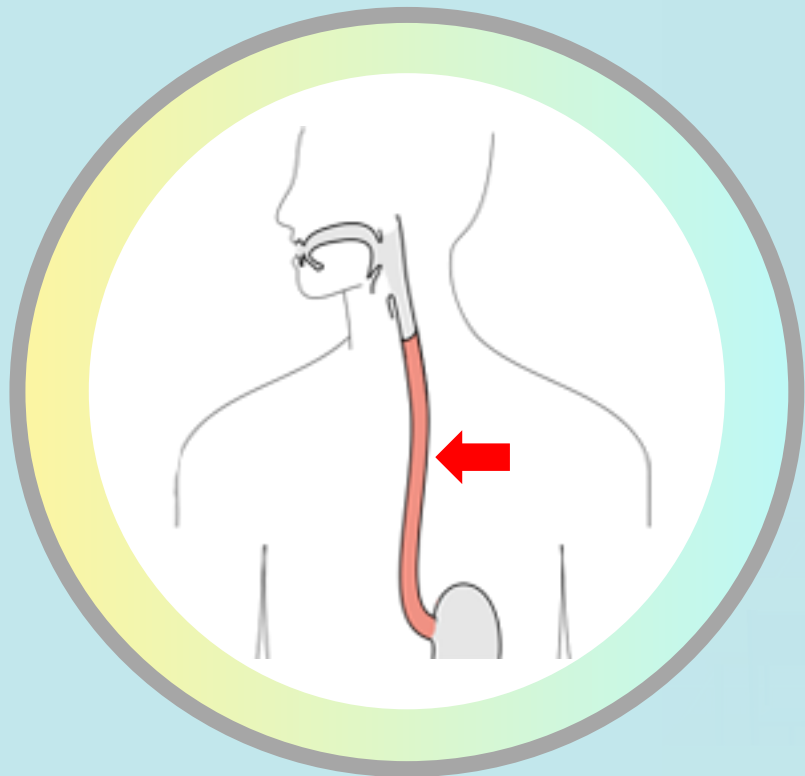
ฟัน

ลิ้น

น้ำลาย



หลอดอาหาร



ทางผ่านของอาหาร
ไปสู่กระเพาะอาหาร

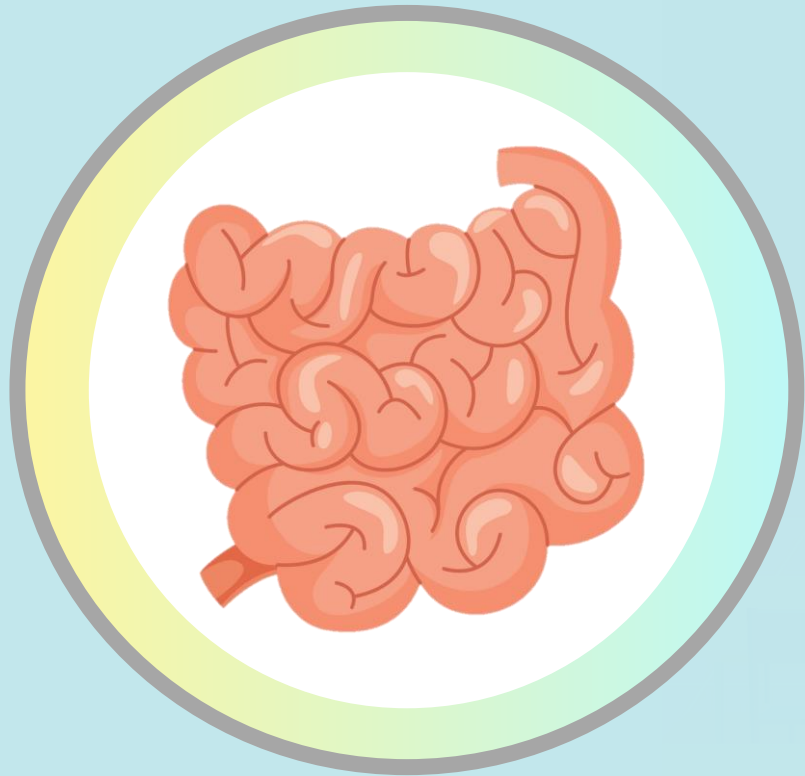
บีบตัวคลายตัว
ช่วยให้อาหารเล็กลง



กระเพาะอาหาร

ย่อยอาหารประเภทโปรตีน

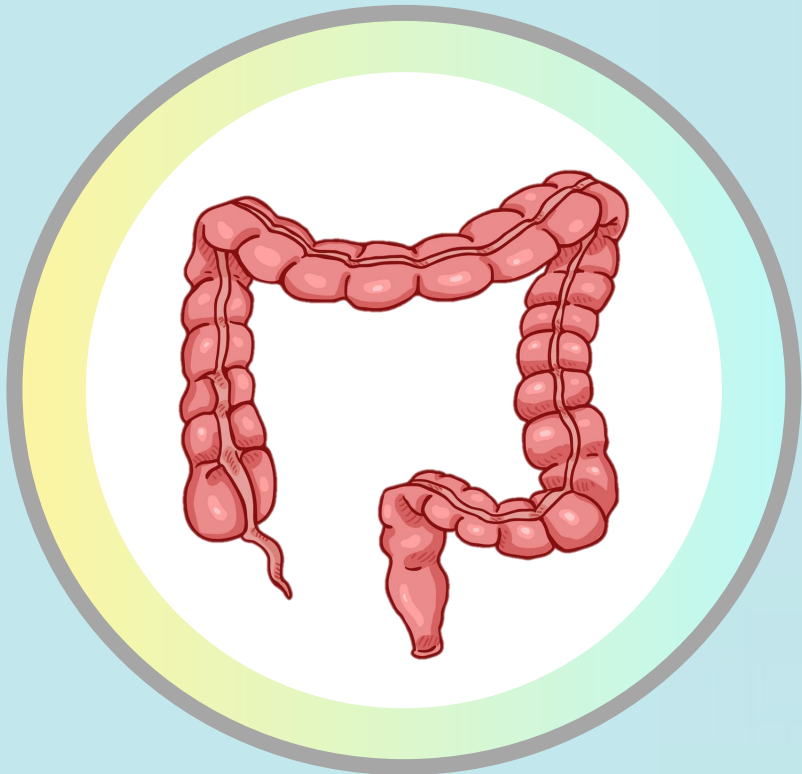
สามารถดูดซึมยาและแอลกอฮอล์ได้ดี



ลำไส้เล็ก

มีการย่อยและดูดซึม
สารอาหารมากที่สุด

ลำไส้ใหญ่

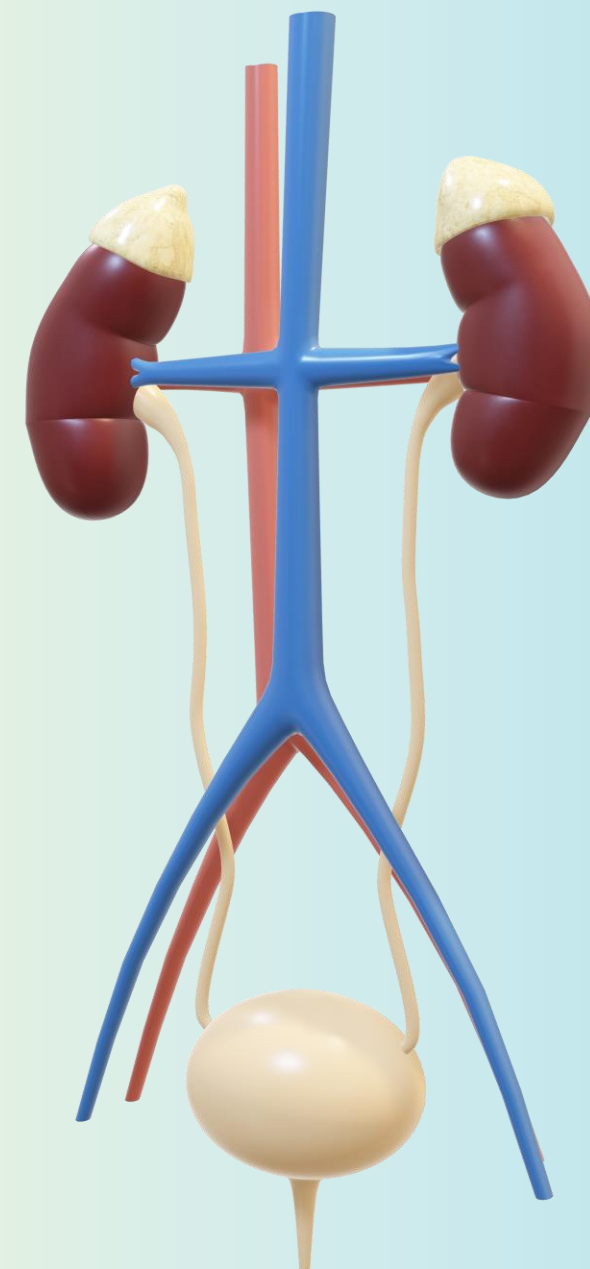


ดูดซึม น้ำ วิตามิน และ
เกลือแร่ ที่เหลือจาก
การดูดซึมของลำไส้เล็ก

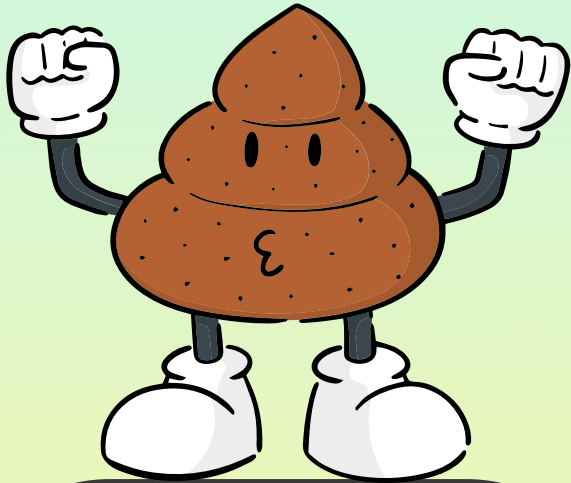
การย่อยอาหารและการดูดซึม

อวัยวะ	การย่อยอาหาร	การดูดซึม
ปาก	แป้งเป็นน้ำตาล	-
หลอดอาหาร	-	-
กระเพาะอาหาร	โปรตีน	น้ำ แร่ธาตุเล็กน้อย ดูดซึมยาและแอลกอฮอล์ได้ดี
ลำไส้เล็ก	โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน	ทั้งหมด
ลำไส้ใหญ่	-	น้ำ วิตามิน และเกลือแร่ ที่เหลือ

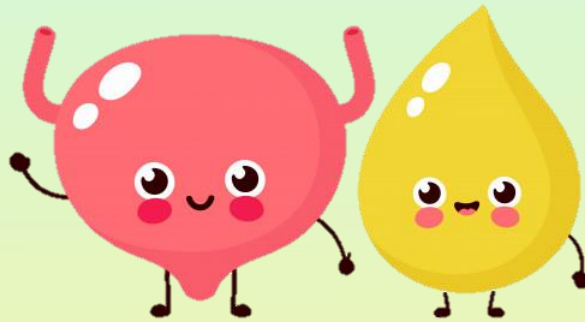
ระบบขับถ่าย



ระบบขับถ่าย



การขับถ่าย
อุจจาระ

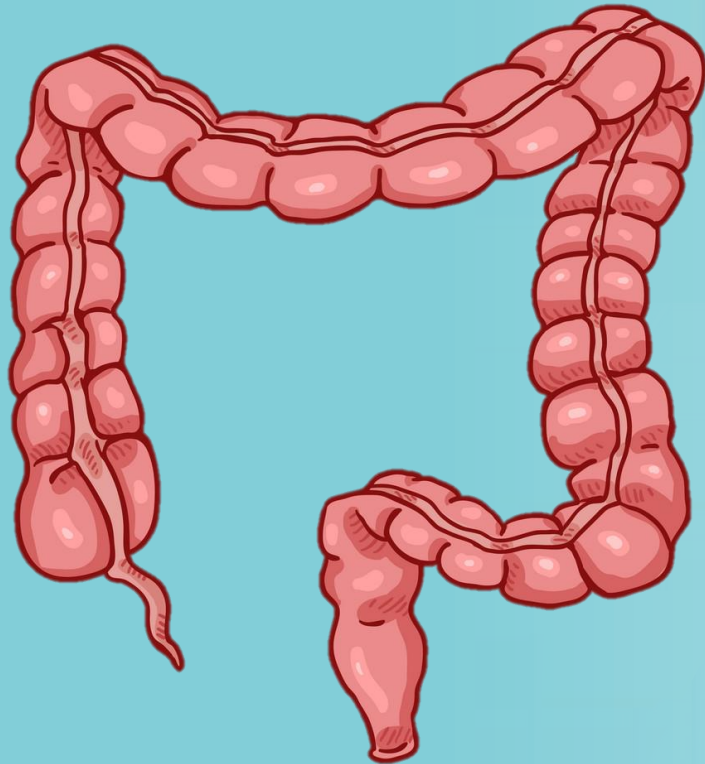


การขับถ่าย
ปัสสาวะ



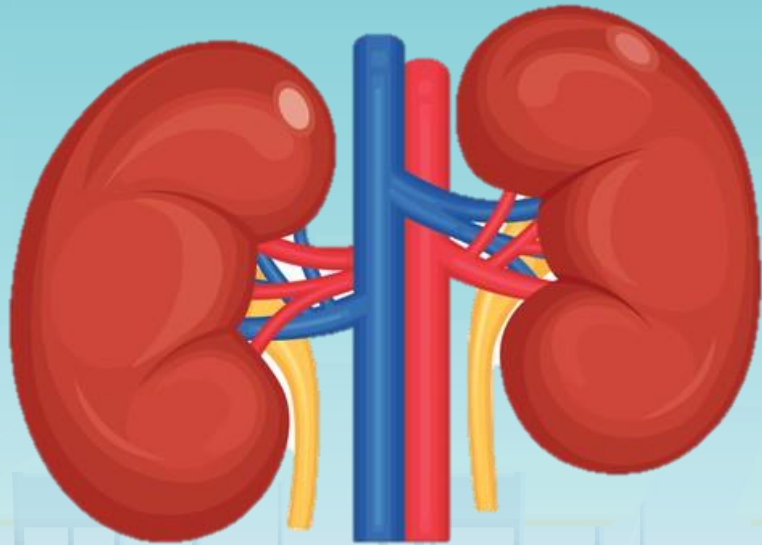
การขับเหงื่อ

การขับถ่ายอุจจาระ



เมื่อร่างกายดูดซึมสารอาหาร
เรียบร้อยแล้ว ลำไส้ใหญ่จะบีบตัว
ให้กากอาหารมารวมกัน แล้ว
ขับถ่ายออกมาทางทวารหนัก

การขับถ่ายปัสสาวะ



ไตจะทำหน้าที่กรอง
ของเสียจากเลือด
แล้วขับออกมา
ในรูปของปัสสาวะ



เหงื่อ คืออะไร ?

การกำจัดของเสียออกมาทางผิวหนัง
การระบายความร้อนของร่างกาย





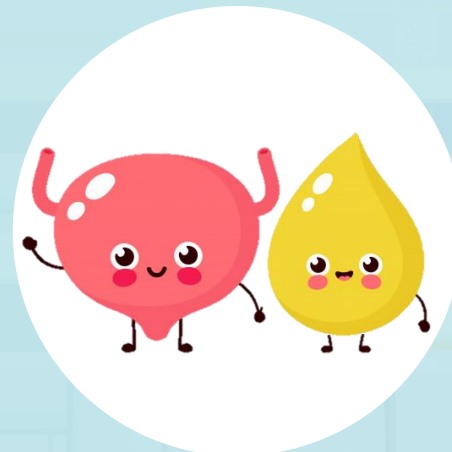
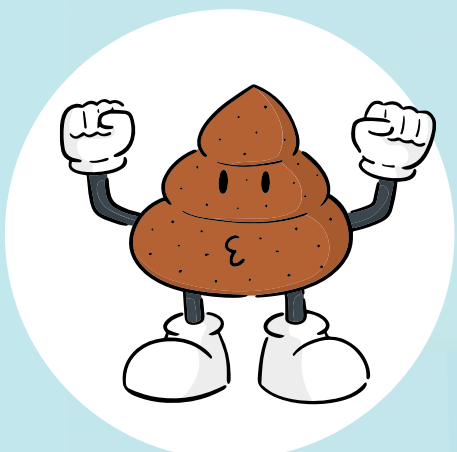
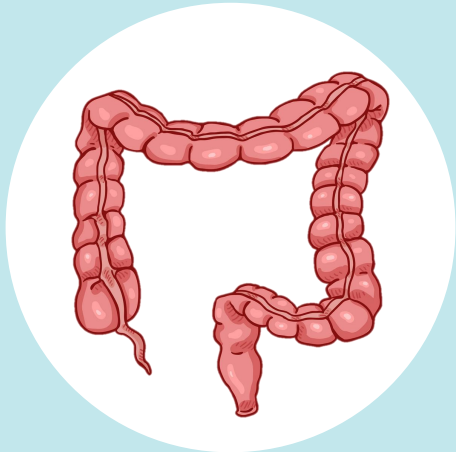
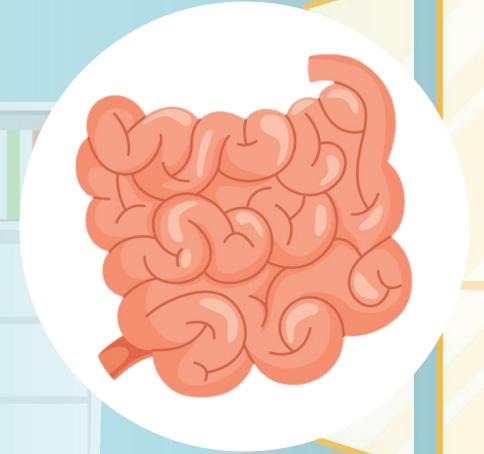
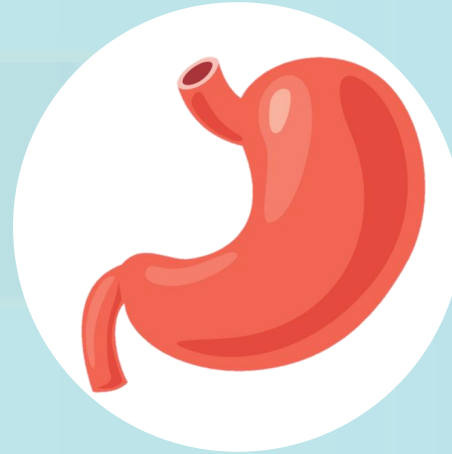
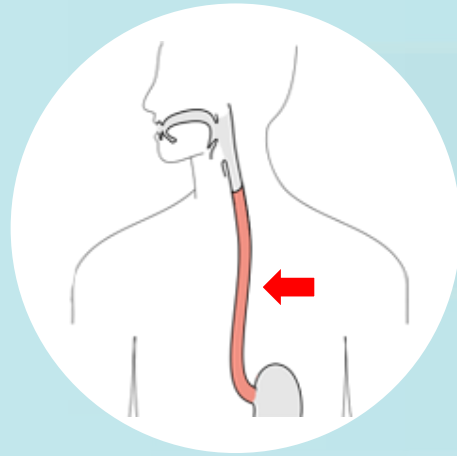
บอกหน้าที่ฉันที่
บอกวิธีดูแลฉันด้วย



บอกหน้าที่ฉันที่ บอกวิธีดูแลฉันด้วย

๑. ให้นักเรียนจับกลุ่ม กลุ่มละ ๔ คน
๒. ให้นักเรียนจับสลากเลือกอวัยวะหรือการขับถ่ายรูปแบบต่าง ๆ
๓. ให้นักเรียนในกลุ่ม วาดภาพอวัยวะที่ได้ และระบุหน้าที่ของอวัยวะนั้น พร้อมบอกวิธีดูแลรักษาอวัยวะนั้นให้สามารถทำงานได้อย่างปกติ
๔. เมื่อนักเรียนทำชิ้นงานเสร็จเรียบร้อยให้นำเสนอผลงานตามลำดับการทำงานของระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่าย

บอกหน้าที่ฉันที บอกวิธีดูแลฉันด้วย



บอกหน้าที่ฉันที บอกวิธีดูแลฉันด้วย

ตัวอย่างผลงาน



กิจกรรมนักเรียน

ให้นักเรียนทำกิจกรรม
บอกหน้าที่ฉันที่ บอกวิธีดูแล
ฉันด้วย พร้อมนำเสนอผลงาน
ตามลำดับการทำงานระบบ
ย่อยอาหารและระบบขับถ่าย

บทบาทครูปลายทาง

- แบ่งกลุ่มนักเรียน พร้อมนำ
นักเรียนจับสลากในกิจกรรมบอก
หน้าที่ฉันที่ บอกวิธีดูแลฉันด้วย
- ดูแลนักเรียนระหว่างที่นักเรียน
ทำกิจกรรมและนำเสนอผลงาน





สรุปบทเรียน



สรุปบทเรียน

ระบบย่อยอาหาร

ระบบขับถ่าย

การดูแลระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่าย
ให้ทำงานตามปกติ





บทเรียนครั้งต่อไป

การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย



สิ่งที่ต้องเตรียม

- ใบกิจกรรม เรื่อง
เกิดอะไรขึ้นบ้างนะ เธอกับฉันเหมือนกันไหม

สามารถดาวน์โหลดได้ที่

www.dltv.ac.th