

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

เรื่อง วิธีดูแลระบบย่อยอาหาร

ครูผู้สอน ครูสุจิตรา บุญธรรม



วิธีดูแลระบบย่อยอาหาร



จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายวิธีดูแลระบบย่อยอาหารให้ทำงานตามปกติได้
๒. ดูแลระบบย่อยอาหารของตนเองให้ทำงานตามปกติได้
๓. เห็นประโยชน์ของการดูแลระบบย่อยอาหาร





จากเมนูอาหารข้างต้นนักเรียน
จะเลือกทานเมนูใดเพราะอะไร?



นักเรียนคิดว่าเมนูใดส่งผลดีต่อ
ระบบย่อยอาหาร ?



กิจกรรม

ช่วยคิด ช่วยทำ





กติกากิจกรรมช่วยคิด ช่วยทำ



ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มคิดวิธีดูแลระบบย่อยอาหาร
ของกลุ่มตนเอง กลุ่มละ ๑ วิธี ที่คิดว่าเป็นวิธีที่
ดีที่สุดพร้อมนำเสนอหน้าชั้นเรียน





วิธีดูแลรักษา ระบบย่อยอาหาร



วิธีดูแลรักษาระบบย่อยอาหาร



ทำจิตใจให้แจ่มใส

ไม่เครียด



วิธีดูแลรักษาระบบย่อยอาหาร



ดูแลรักษาความสะอาด

ของช่องปากและฟัน

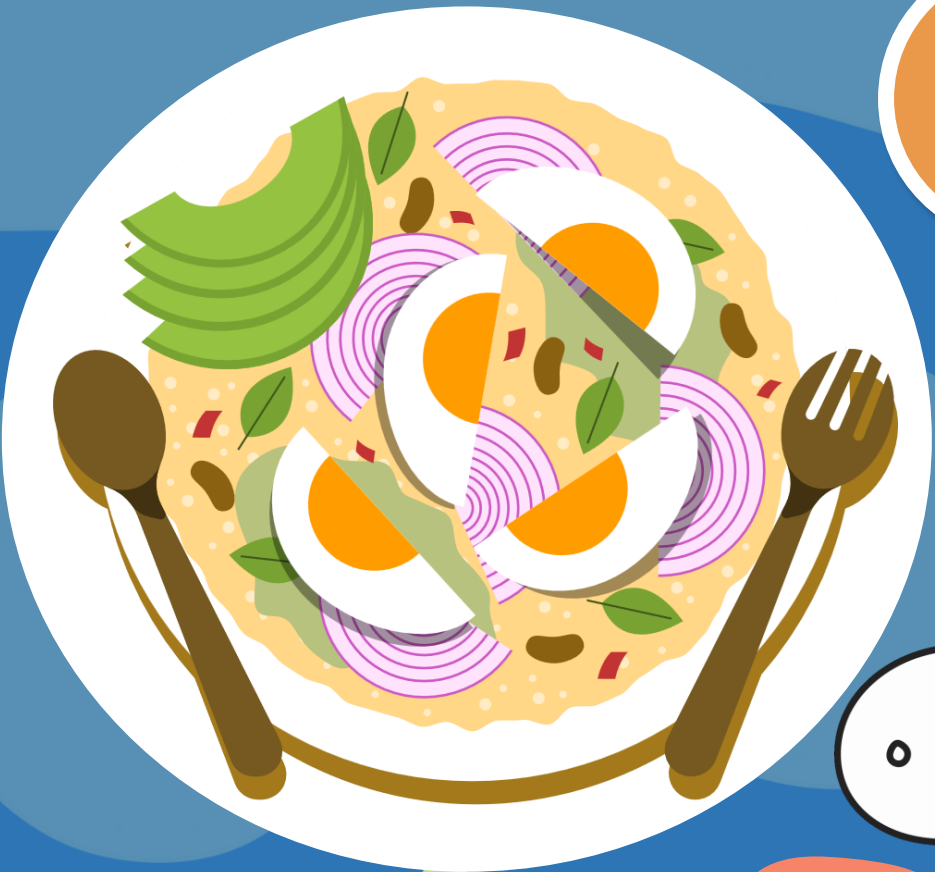


วิธีดูแลรักษาระบบย่อยอาหาร

รับประทานอาหาร
ให้ตรงเวลา



วิธีดูแลรักษาระบบย่อยอาหาร



รับประทานอาหาร
ที่ปรุงสุก สะอาด
ไม่ทานอาหารรสจัด



วิธีดูแลรักษาระบบย่อยอาหาร



รับประทานอาหารที่
ย่อยง่าย และผัก ผลไม้
เป็นประจำ



วิธีดูแลรักษาระบบย่อยอาหาร



ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อย

๘ - ๑๐ แก้ว

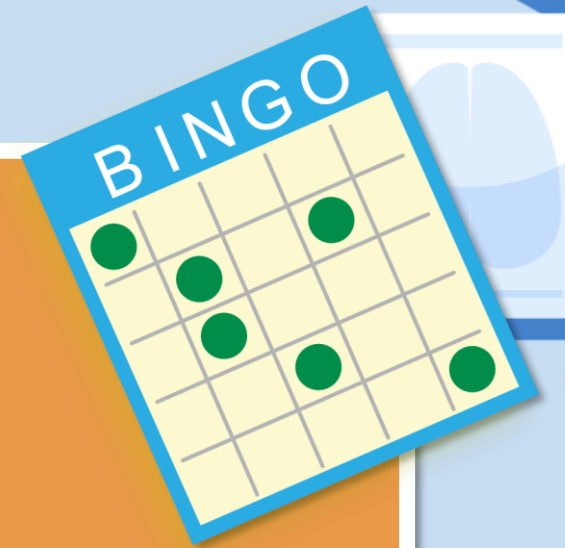


วิธีดูแลรักษาระบบย่อยอาหาร

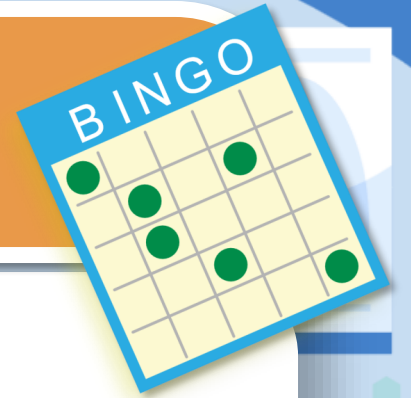
ขับถ่ายอุจจาระ
ให้เป็นเวลา



BINGO

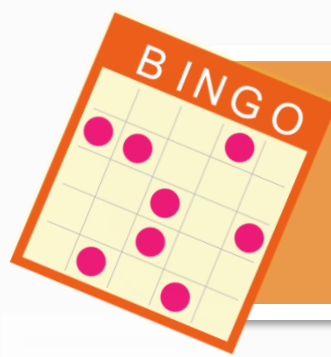


กติกา กิจกรรม BINGO



๑. ให้นักเรียนเลือกคำที่ครูกำหนดให้ใส่ในช่องว่าง โดยคำที่นักเรียนเลือกต้องเป็นวิธีดูแลระบบย่อยอาหาร ที่ถูกต้องเท่านั้น
๒. ครูจะสุ่มจับสลากวิธีดูแลระบบย่อยอาหารครั้งละ ๑ วิธี
๓. นักเรียนคนใด BINGO ก่อน ถือเป็นผู้ชนะ





BINGO

X		
	X	
		X

		X
		X
		X

X	X	X

		X
	X	
X		



กินอาหารครบ ๓ มื้อ

กินอาหารสุกสะอาด

ดื่มน้ำมาก ๆ

กินอาหารรสจืด

ดื่มน้ำอัดลม

รักษาฟันให้แข็งแรง

กินอาหารตรงเวลา

ไม่เครียด

ดื่มแอลกอฮอล์

กินอาหารหลากหลาย

เคี้ยวให้ละเอียด

ออกกำลังกาย

คำชี้แจงกิจกรรมนักเรียน

๑. นักเรียนทำกิจกรรมบิงโก
และจดบันทึกความรู้ เรื่อง วิธี
ดูแลระบบย่อยอาหาร

คำชี้แจงบทบาทครูปลายทาง

๑. ดูแลนักเรียนระหว่างที่
นักเรียนทำกิจกรรม



ให้นักเรียนบันทึกความรู้
เกี่ยวกับวิธีการดูแลรักษา
ระบบย่อยอาหารลงในสมุด
ของตนเอง



กิจกรรม

จดจำ นำไปใช้



สรุปบทเรียน

ระบบย่อยอาหารจะสามารถทำงานได้

อย่างมีประสิทธิภาพ และดูดซึมสารอาหารให้
ร่างกายนำไปใช้ประโยชน์ได้ดีขึ้น





สรุปบทเรียน

ต้องมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารและ
วิธีการดูแลรักษาที่ถูกต้อง เพื่อลดความเสี่ยง
ต่อการเกิดโรคและความผิดปกติในระบบย่อย
อาหาร





บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง

ระบบขับถ่าย (๑)





สิ่งที่ต้องเตรียม

- ใบงานที่ ๓ เรื่อง ระบบขับถ่าย
- สมุดบันทึก

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th

