

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

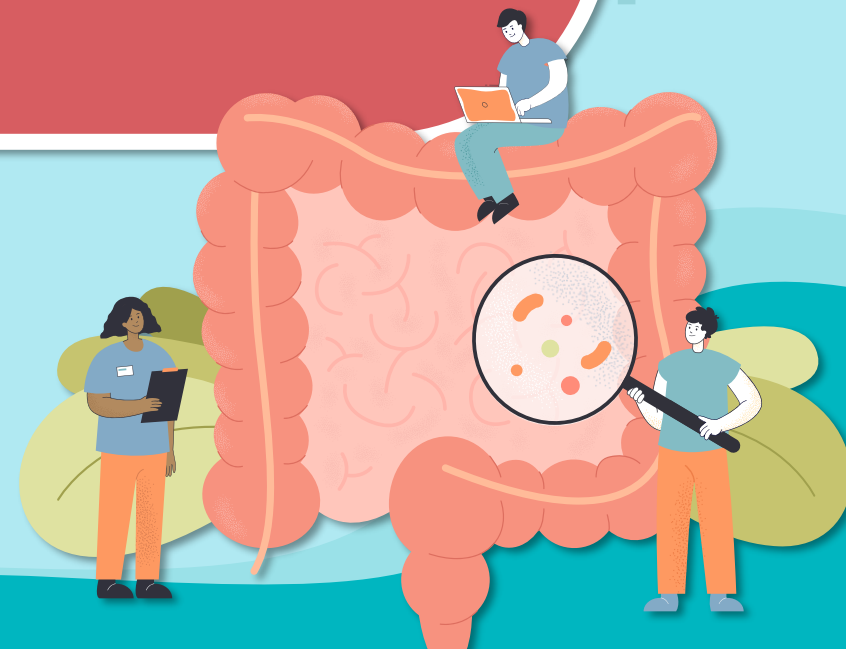
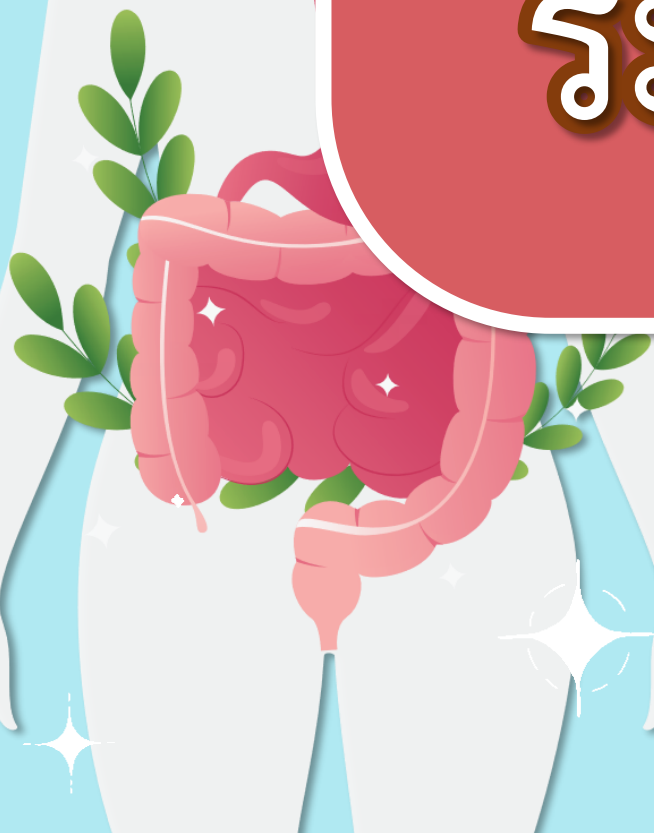
รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

เรื่อง ระบบขับถ่าย (๒)

ครูผู้สอน ครูสุจิตรา บุญธรรม

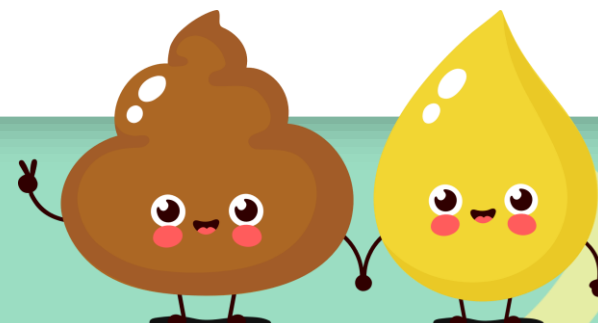


ระบบขับถ่าย (๒)



จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายการขับถ่ายของเสียทางผิวหนัง ออกมาในรูปของเหงื่อ
๒. ดูแลตนเองเมื่อเหงื่อออกได้อย่างเหมาะสมและถูกสุขอนามัย
๓. เห็นประโยชน์ของการดูแลตนเองเมื่อเหงื่อออก

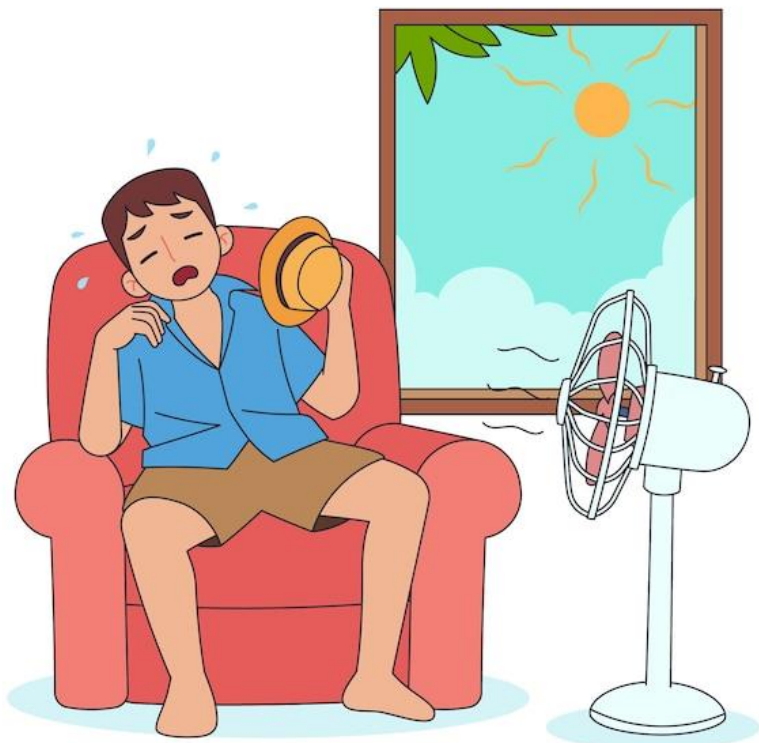


นักเรียนคิดว่า หนึ่ง

เกิดจากอะไร ?



สาเหตุของการเกิดเหงื่อ





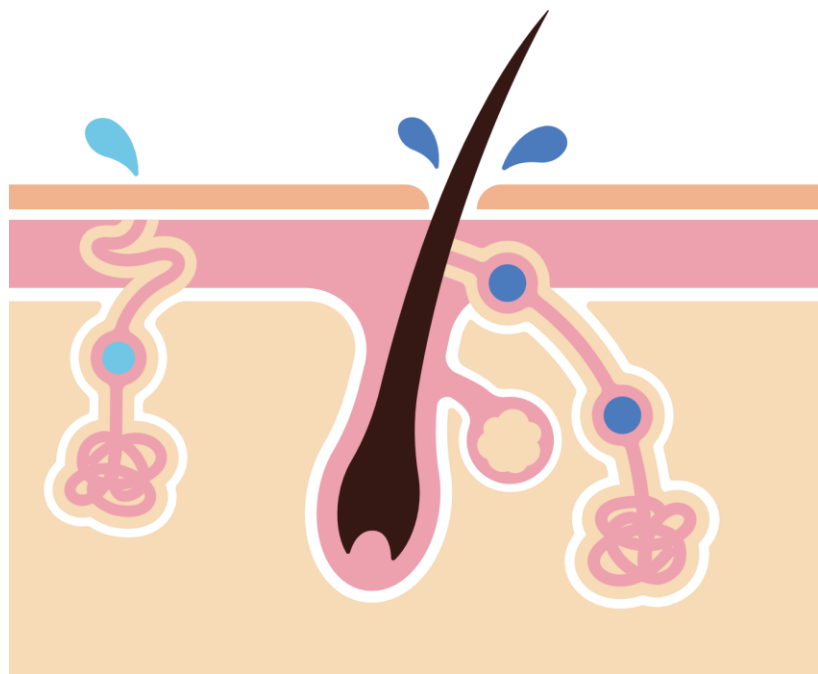
เหงื่อ คืออะไร

เหงื่อคือของเหลวรูปแบบหนึ่งที่ถูกขับออกมาทางผิวหนัง เพื่อช่วยลดอุณหภูมิของร่างกาย





ต่อมเหงื่อ



ต่อมมีลักษณะเป็นท่อยาว
ขดไปมาเป็นก้อนกลม
อยู่ใต้ผิวหนัง





ต่อมเหงื่อ



เป็นต่อมที่พบได้ในผิวหนัง
เกือบทุกส่วนของร่างกาย
โดยเฉพาะฝ่ามือและฝ่าเท้า





ต่อมเหงื่อ

ต่อมเหงื่อขนาดเล็ก

มีอยู่ทั่วทุกส่วนของร่างกาย
ยกเว้นริมฝีปากและอวัยวะ
สืบพันธุ์บางส่วน

ต่อมเหงื่อขนาดใหญ่

พบได้เฉพาะบางที่ เช่น
รักแร้ รอบสะดือ จมูก สारที่
ขับถ่ายจากต่อมนี้มักมีกลิ่น



เหงื่อ

ประกอบด้วย ?



น้ำ ๙๙ %



สารอื่น ๆ ๑ %
เช่น เกลือ สารอินทรีย์ เป็นต้น

การดูแลตนเองเมื่อเหงื่อออก



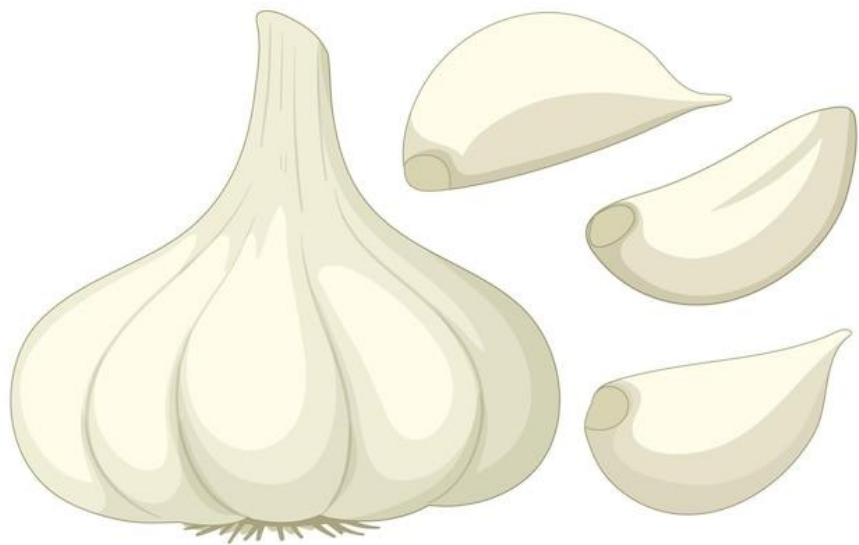
ใส่เสื้อผ้าที่ระบาย
อากาศได้ดี

การดูแลตนเองเมื่อเหงื่อออก



อาบน้ำอย่างน้อย
วันละ ๒ ครั้ง
หรือ หลังเหงื่อออก

การดูแลตนเองเมื่อเหงื่อออก



ลดอาหารที่กระตุ้น
ให้เหงื่อมีกลิ่น
เช่น กระเทียม
หัวหอม

การดูแลตนเองเมื่อเหงื่อออก



ดื่มน้ำสะอาด
ให้เพียงพอ
ชดเชยเหงื่อที่เสียไป

คนเก่งติดดาว



คนเก่งติดดาว



๑. เหนือประกอบด้วยอะไรบ้าง ?

น้ำ ประมาณ ๙๙ %

สารอื่น ๆ ๑ %



คนเก่งติดดาว



๒. การขยับเขยื้อนออกจากร่างกาย
มีประโยชน์อย่างไร ?

เป็นการกำจัดของเสียและ
ควบคุมอุณหภูมิร่างกาย



คนเก่งติดดาว



๓. การที่เหงื่อออกมาก หรือน้อย
มีสาเหตุมาจากสิ่งใด ?

อุณหภูมิ อารมณ์

อาหาร อากาศ



คนเก่งติดดาว



๔. เหนือมืออยู่ทั่วทุกส่วนของร่างกาย
ยกเว้นบริเวณใด ?

ริมฝีปาก



คนเก่งติดตาม



๕. ต่อมเหงื่อมีลักษณะอย่างไร ?

ลักษณะเป็นท่อยาวขดไปมา
เป็นก้อนกลมอยู่ใต้ผิวหนัง



ใบงานที่ ๔ เรื่อง การขับเหงื่อ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเดินทางของอาหาร
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง ระบบขับถ่าย (๒)
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา(สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑
ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

คำชี้แจง : ให้นักเรียนจับคู่สาเหตุการเกิดเหงื่อที่ถูกต้อง

- | | | | |
|------------------------|---|---|----------|
| ๑. อากาศร้อน | • | • | อาการ |
| ๒. ความหนาวกลัว | • | • | อารมณ์ |
| ๓. ทานอาหารเผ็ดจัด | • | • | อุณหภูมิ |
| ๔. เล่นกีฬา เหนื่อยหอบ | • | • | อาหาร |

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเลือกวิธีดูแลตนเองเมื่อเกิดเหงื่อที่ถูกต้องจากสถานการณ์ต่อไปนี้

๑. ในฤดูร้อนปีนี้ ประเทศไทยมีอุณหภูมิสูงสุดถึง 40.2°C หนูนาเป็นเด็กเหงื่อออกง่าย และเริ่มมีกลิ่นตัว ควรทำอย่างไร

.....
.....
.....
.....
.....

๒. หนึ่งชอบเล่นกีฬาทุกเย็น และชอบทานข้าวผัดกระเทียมและหัวหอมทอดเป็นของโปรด

.....
.....
.....

ใบงานที่ ๔

เรื่อง การขับเหงื่อ

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th



คำชี้แจงกิจกรรมนักเรียน

ให้นักเรียนฟังคำชี้แจง
และลงมือทำกิจกรรม

คำชี้แจงบทบาทครูปลายทาง

ให้คำแนะนำและดูแล
นักเรียนระหว่างที่
นักเรียนทำกิจกรรม





สรุปบทเรียน

การขับถ่ายของเสียทางผิวหนังออกมาในรูปของ
เหงื่อ เป็นการกำจัดของเสียออกจากร่างกายรูปแบบหนึ่ง
ฉะนั้นการเรียนรู้สาเหตุและที่มาจะทำให้มีวิธีดูแลตนเองที่
ถูกต้อง เพื่อความสะอาดและสุขอนามัยด้านร่างกายที่ดี





บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง

วิธีดูแลระบบขับถ่าย





สิ่งที่ต้องเตรียม

- ใบงานที่ ๕ เรื่อง TRUE OR FALSE
วิธีดูแลระบบขับถ่าย

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th

