

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

เรื่อง วิธีดูแลระบบขับถ่าย

ครูผู้สอน ครูสุจิตรา บุญธรรม

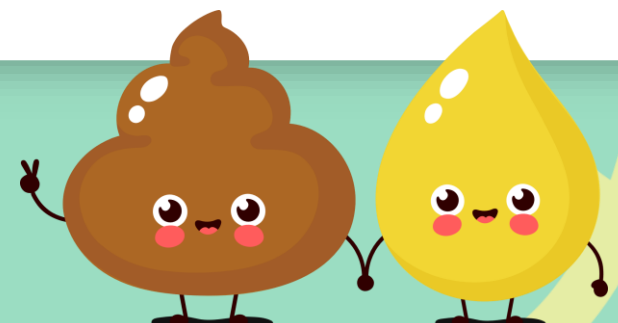


วิธีดูแลระบบขับถ่าย



จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายวิธีดูแลระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ
๒. ดูแลระบบขับถ่ายของตนเองให้ทำงานตามปกติ
๓. เห็นประโยชน์ของการดูแลระบบขับถ่าย



ทบทวนความรู้

การขั้บถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ
และการขั้บเหงื่อ



นอกจากลักษณะรูปร่างของอุจจาระแล้ว
มีลักษณะอื่น ๆ ของอุจจาระอีกหรือไม่
ที่จะบ่งบอกสุขภาพของเราได้



ชื่อของอุจจาระ

บอกสุขภาพ



อุจจาระสีน้ำตาล



ร่างกายปกติ

อุจจาระสีเหลือง



มีสีเหลืองมันและมีกลิ่นเหม็นมาก
อาจเป็นสัญญาณของภาวะการดูด
ซึมสารอาหารของร่างกายผิดปกติ

อุจจาระสีเขียว



รับประทานผัก
ใบเขียวมาก

อุจจาระสีดำ



เกิดจากการมีเลือดออกใน
ระบบทางเดินอาหารส่วนต้น
หรือทานยาธาตุเหล็ก

อุจจาระสีแดง



เกิดจากการมีเลือดออกในระบบทางเดิน
อาหารส่วนล่างรวมถึงริดสีดวงทวาร
หรืออาจเกิดจากการบริโภคอาหาร
ที่มีสีแดง เช่น บีทรูท น้ำมะเขือเทศ



อุจจาระสีขาว



อาจเกิดจากการอุดตันในท่อน้ำดี และ
อาจเกิดจากการรับประทานยาบาง
ชนิดได้ เช่น ยาลดกรดหรือยารักษา
โรคท้องร่วง





วิธีดูแล

ระบบขับถ่าย



วิธีดูแลระบบขับถ่าย



ไม่กลั้นปัสสาวะ หรือ
อุจจาระเป็นเวลานาน



วิธีดูแลระบบขับถ่าย



ดื่มน้ำให้เพียงพอ
อย่างน้อยวันละ
๖ - ๘ แก้ว





วิธีดูแลระบบขับถ่าย

รับประทานอาหาร
ที่มีส่วนช่วยในการขับถ่าย





วิธีดูแลระบบขับถ่าย



ออกกำลังกาย
อย่างสม่ำเสมอ





วิธีดูแลระบบขับถ่าย

หากมีอาการผิดปกติ
ควรรีบไปพบแพทย์





กิจกรรม

TRUE OR FALSE

ใบงานที่ ๕ เรื่อง TRUE OR FALSE วิธีดูและระบบขับถ่าย
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเดินทางของอาหาร
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วิธีดูและระบบขับถ่าย
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา(สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑
ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

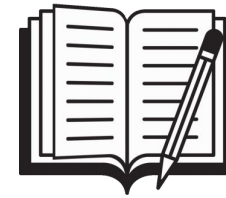
คำชี้แจง : ให้นักเรียนใช้ใบงานควบคู่กับการตอบคำถามในกิจกรรม TRUE OR FALSE
วิธีดูและระบบขับถ่าย โดยวิเคราะห์ข้อความต่อไปนี้แล้วตอบคำถามว่าเป็นวิธีการดูแล
ระบบขับถ่ายที่ถูกต้องหรือผิดด้วยการวงกลมรอบเครื่องหมาย ✓ หรือ ✗ พร้อมอธิบาย

๑. การทานอาหารที่มีเส้นใยอาหารจะช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานหนักขึ้น
✓ ✗ เพราะ.....
๒. เมื่อเราท้องเสีย จะต้องดื่มน้ำมาก ๆ เพื่อรักษาสมดุลร่างกาย
✓ ✗ เพราะ.....
๓. ความวิตกกังวลอาจทำให้มีอาการท้องเสีย
✓ ✗ เพราะ.....
๔. ผลไม้ที่ช่วยทำให้ระบบขับถ่ายเป็นปกติได้แก่ มะละกอสุก-ดิบ กล้วยน้ำหว้า สุก-ดิบ
✓ ✗ เพราะ.....
๕. เมื่อขับถ่ายไม่ปกติ ควรทานยาถ่ายเป็นประจำ
✓ ✗ เพราะ.....
๖. ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ ๖ - ๘ แก้วช่วยระบบขับถ่ายให้ปกติ
✓ ✗ เพราะ.....
๗. การใช้ยาปฏิชีวนะจะช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานเป็นปกติ
✓ ✗ เพราะ.....
๘. ควรสร้างนิสัยการขับถ่ายอย่างสม่ำเสมอ
✓ ✗ เพราะ.....
๙. วัยรุ่นควรหมั่นออกกำลังกายสม่ำเสมอเพื่อช่วยให้ระบบขับถ่ายปกติ
✓ ✗ เพราะ.....
๑๐. เมื่อเสียเหงื่อมากควรดื่มน้ำเกลือแร่เยอะ ๆ
✓ ✗ เพราะ.....

ใบงานที่ ๕

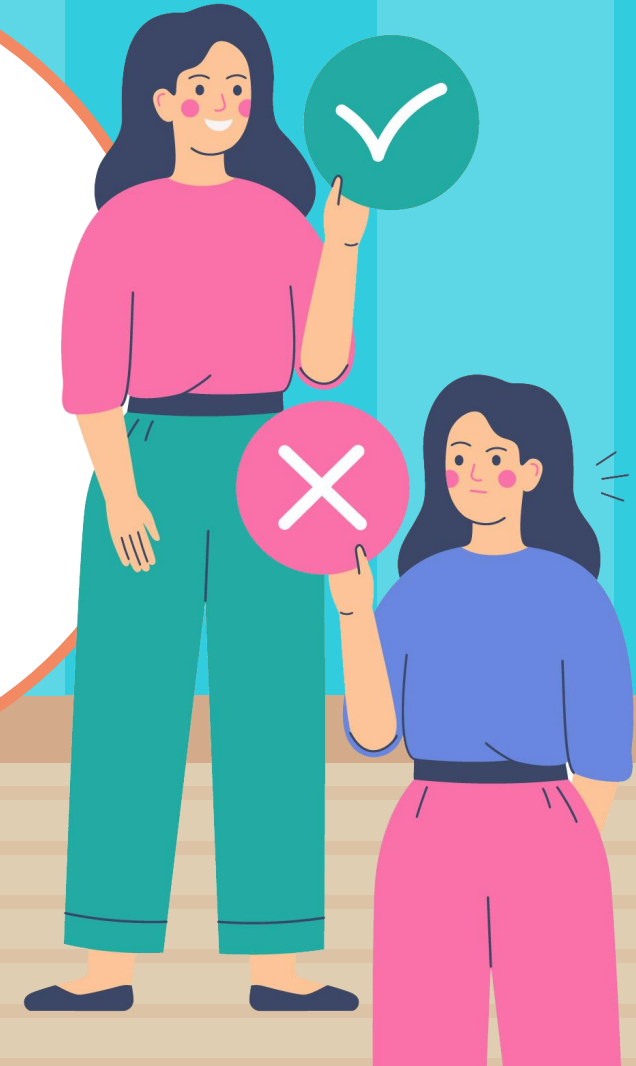
เรื่อง TRUE OR FALSE วิธีดูและระบบขับถ่าย

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th



คำชี้แจง

ให้นักเรียนวิเคราะห์ข้อความที่ครูกำหนดให้ว่าเป็นวิธีการดูแลระบบซับซ้อนที่ถูกต้องหรือไม่ พร้อมเขียนอธิบายเหตุผลลงในใบงานที่ ๕ เรื่อง TRUE OR FALSE วิธีดูแลระบบซับซ้อน



คำชี้แจงกิจกรรมนักเรียน

ให้นักเรียนตอบคำถามลงใน
ใบงานที่ ๕ เรื่อง TRUE OR FALSE
วิธีดูแลระบบข้อถ่าย



คำชี้แจงบทบาทครูปลายทาง

๑. ครูชี้แจงการทำใบงาน
๒. ดูแลนักเรียนระหว่างที่นักเรียน
ทำกิจกรรม
๓. ให้คำแนะนำและตอบคำถาม
นักเรียนในขณะที่ทำกิจกรรม

กิจกรรม TRUE OR FALSE

๑. การทานอาหารที่มีเส้นใยจะช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานหนักขึ้น



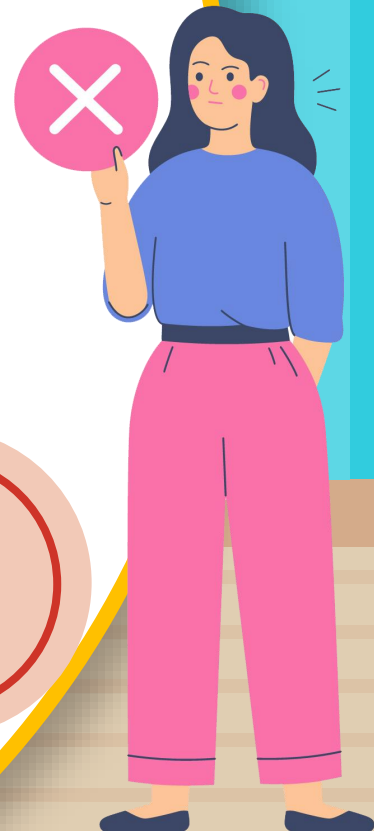
กิจกรรม TRUE OR FALSE

๒. เมื่อเราท้องเสีย จะต้องดื่มน้ำมาก ๆ
เพื่อรักษาสมดุลร่างกาย



กิจกรรม TRUE OR FALSE

๓. ความวิตกกังวลอาจทำให้
มีอาการท้องเสีย



กิจกรรม TRUE OR FALSE

๔. ผลไม้ที่ช่วยทำให้ระบบขับถ่ายเป็นปกติ
ได้แก่ มะละกอสุก-ดิบ กลัวย่น้ำว่า สุก - ดิบ



กิจกรรม TRUE OR FALSE

๕. เมื่อขั้วถ่ายไม่ปกติควรทานยาถ่าย
เป็นประจำ



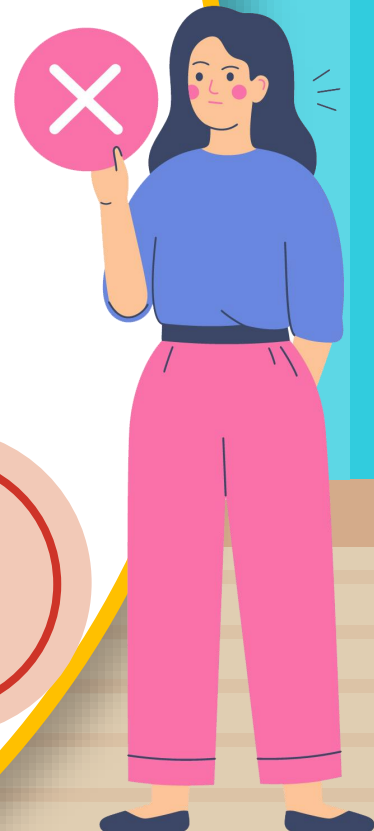
กิจกรรม TRUE OR FALSE

๖. ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ ๖ - ๘ แก้ว
ช่วยระบบขับถ่ายให้ปกติ



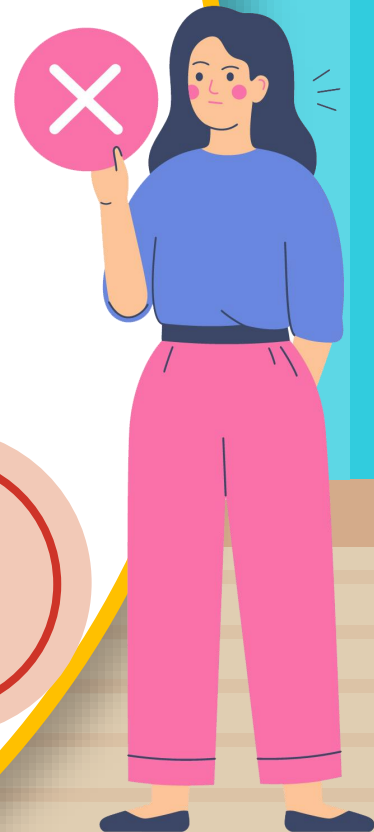
กิจกรรม TRUE OR FALSE

๗. การใช้ยาปฏิชีวนะจะช่วยให้
ระบบขับถ่ายทำงานเป็นปกติ



กิจกรรม TRUE OR FALSE

๘. ควรสร้างนิสัยการถ่ายภาพ
อย่างสม่ำเสมอ



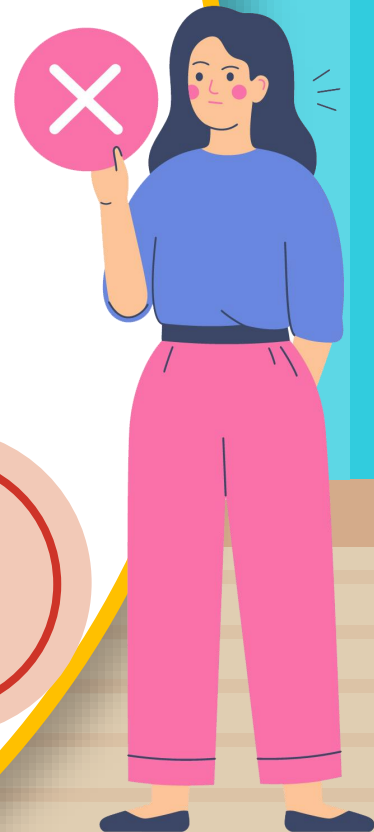
กิจกรรม TRUE OR FALSE

๙. วัยรุ่นไม่ควรห่มนอออกกำลังกาย
สม่ำเสมอ เพื่อช่วยให้ระบบขับถ่ายปกติ



กิจกรรม TRUE OR FALSE

๑๐. เมื่อเลียเหงื่อมากควร
ดื่มน้ำเกลือแร่เยอะ ๆ





สรุปบทเรียน

ระบบขับถ่ายที่ดี คือการที่ร่างกายสามารถขับถ่ายของเสียออกจากร่างกายได้ตามปกติ ฉะนั้นพฤติกรรมบางอย่างอาจส่งผลให้ระบบขับถ่าย เกิดความผิดปกติ ส่งผลกระทบต่อการดำเนินกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ซึ่งบางครั้งอาจรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิต





สรุปบทเรียน

ดังนั้น การดูแลระบบขับถ่าย เป็นการลด
ความเสี่ยงต่อการเกิดโรคและ ความผิดปกติ
ในขับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย





บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง

การเดินทางของอาหาร





สิ่งที่ต้องเตรียม

- **ใบงานที่ ๒** เรื่อง พฤติกรรมดีส่งผลดี
ต่อระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่าย
- แบบประเมินตนเอง

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th

