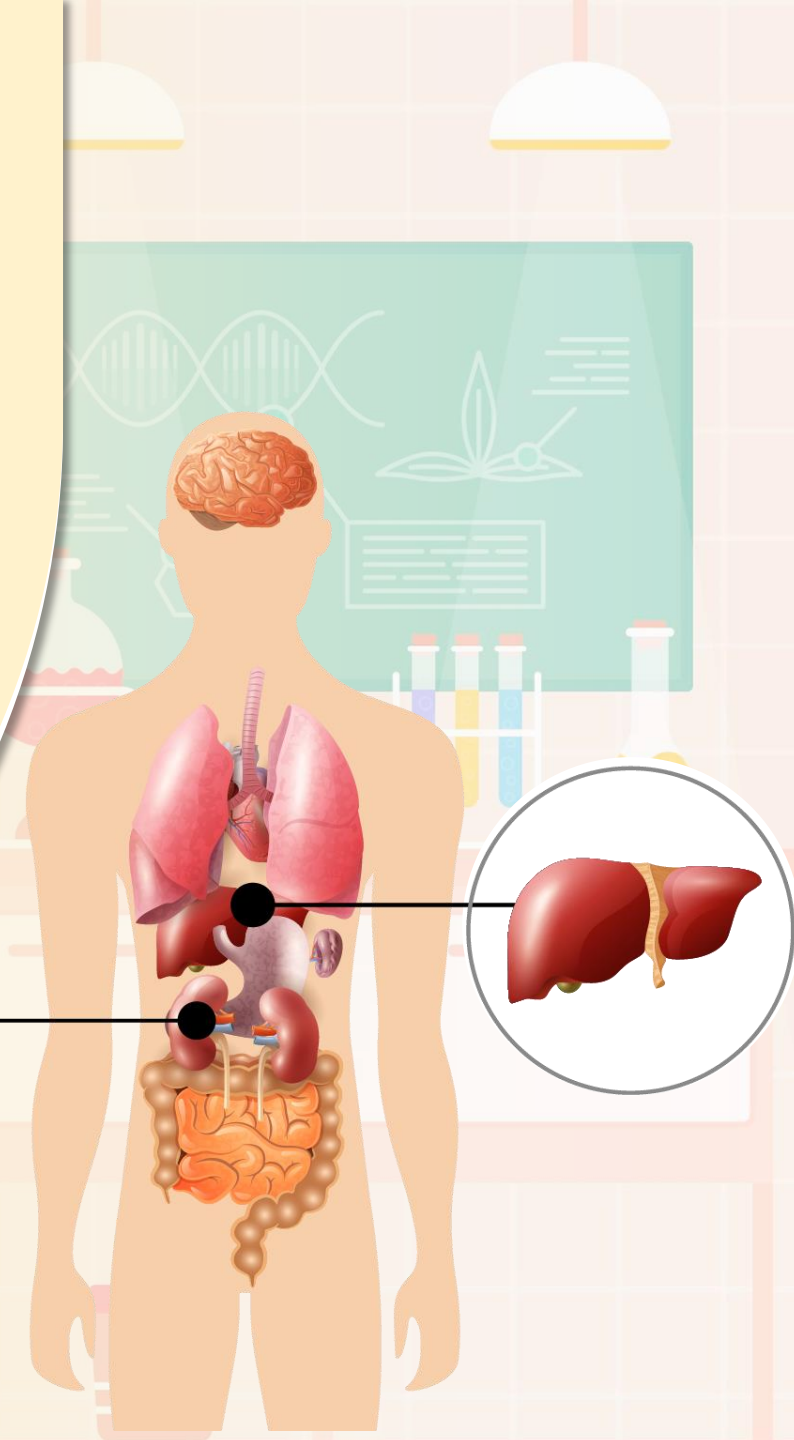
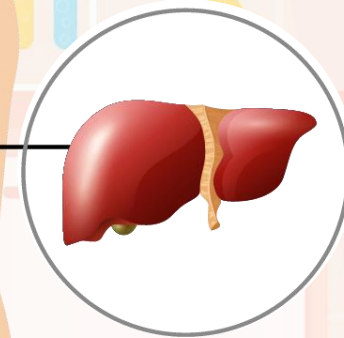
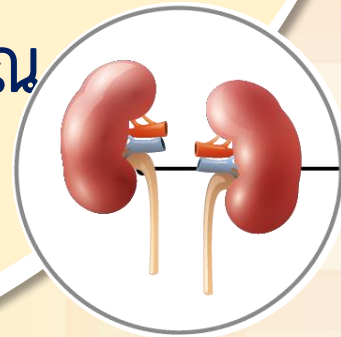
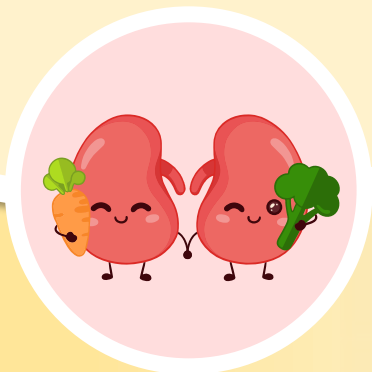


รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

เรื่อง ตับและไต

ครูผู้สอน ครูภัทรารรณ เหงี่ยมสุวรรณ





นักเรียนคิดว่า เครื่องดื่มประเภทนี้
มีประโยชน์ต่อร่างกายหรือไม่ ?



นักเรียนคิดว่า เมื่อดื่มเครื่องดื่มประเภทนี้
จะมีผลเสียต่ออวัยวะใด ?





นักเรียนคิดว่า
ยามี่ประโยชน์อะไรบ้าง?



นักเรียนคิดว่า
ยามีโทษหรือไม่ ?



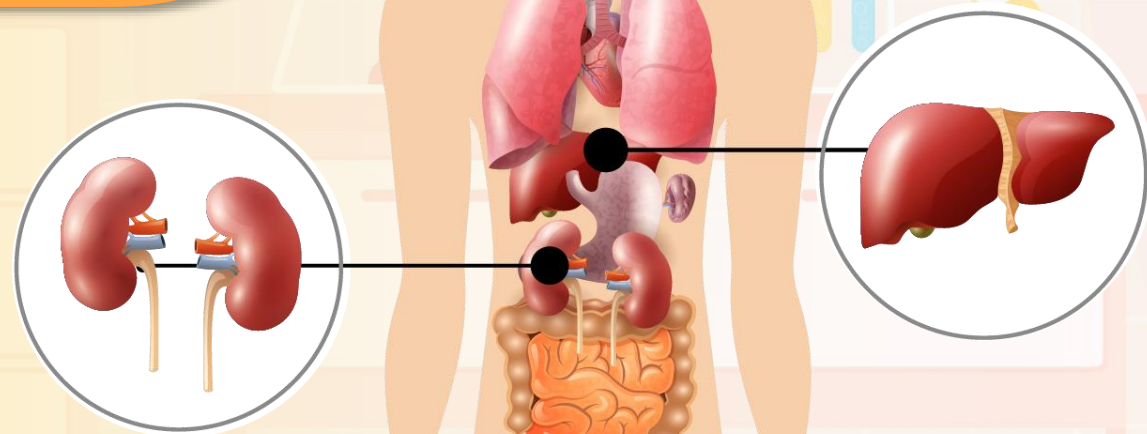
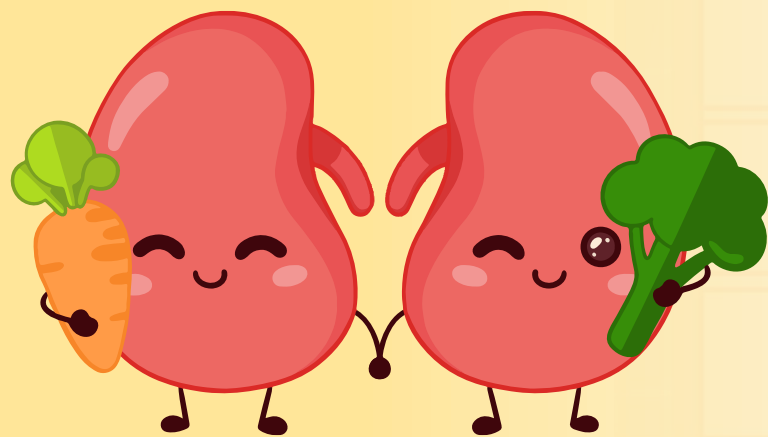
นักเรียนคิดว่า

การรับประทานยามาก ๆ

ส่งผลเสียต่ออวัยวะใด ?



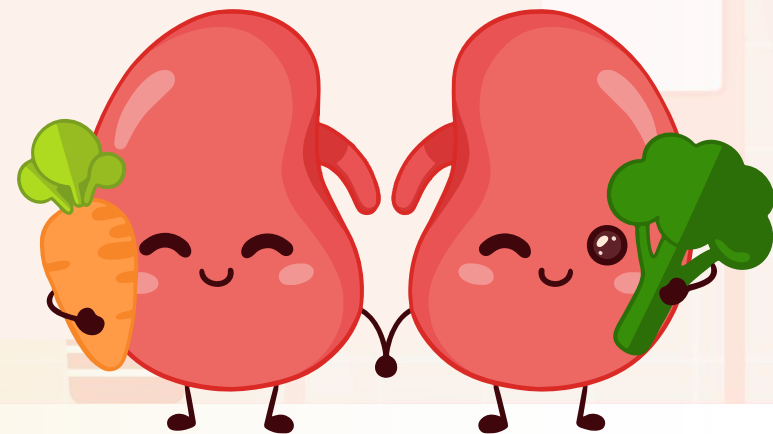
เรื่อง ตับและไต

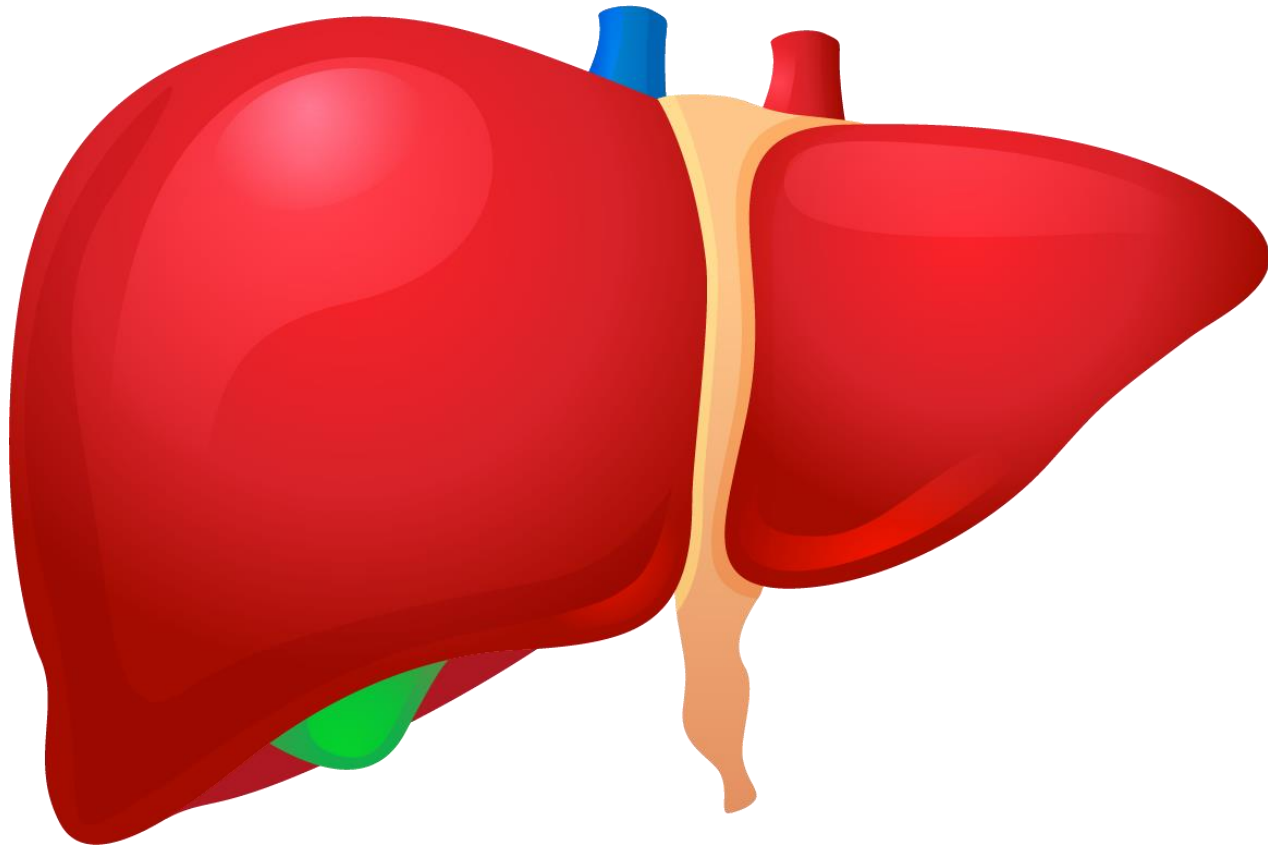




จุดประสงค์การเรียนรู้

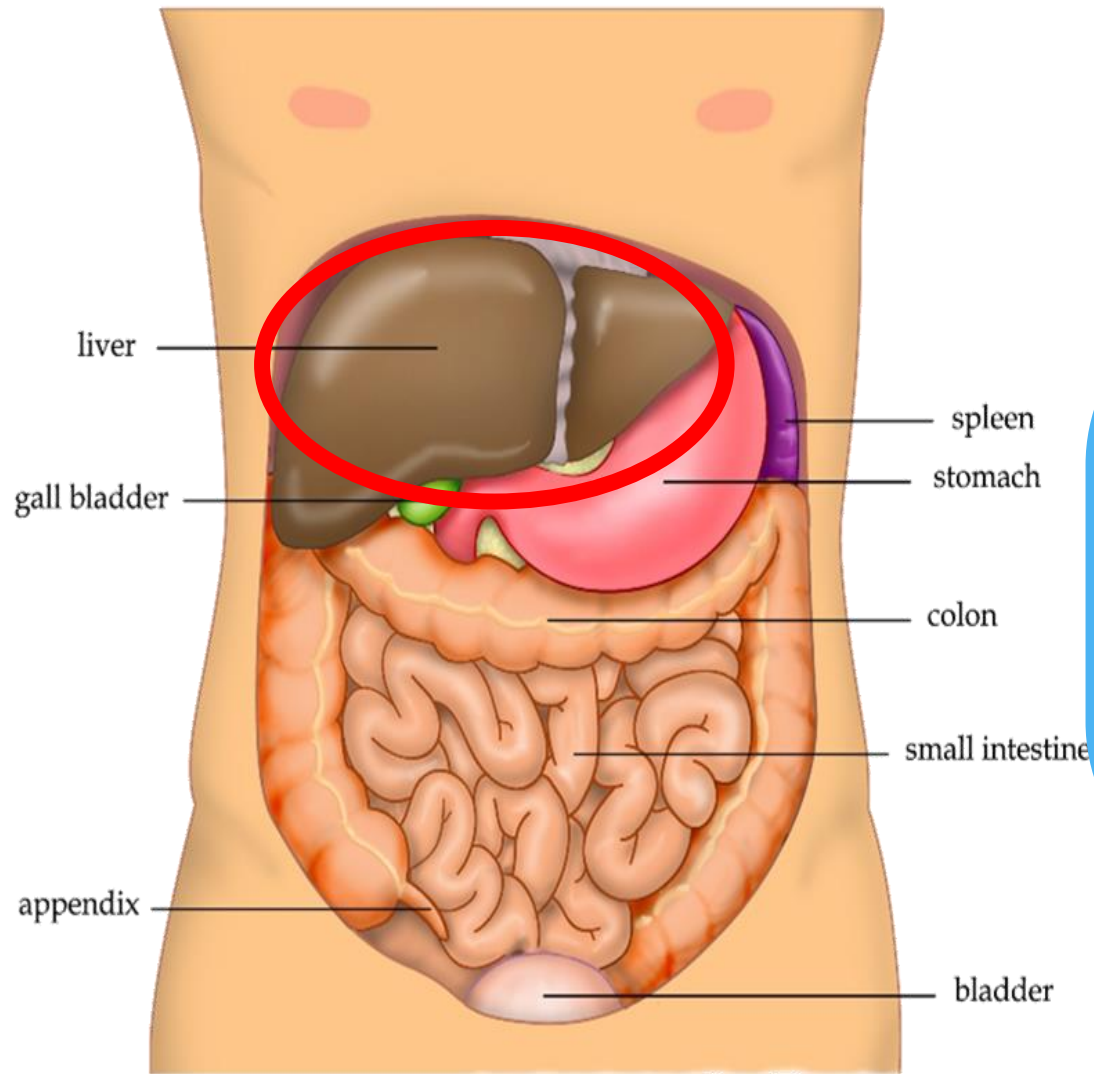
๑. บอกลักษณะและหน้าที่ของตับและไต
๒. เสนอวิธีการดูแลรักษาตับและไต
๓. เห็นความสำคัญของตับและไต





ตับ

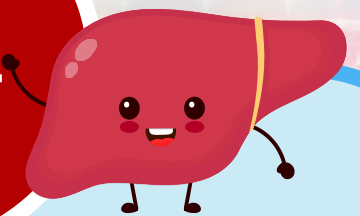
Liver



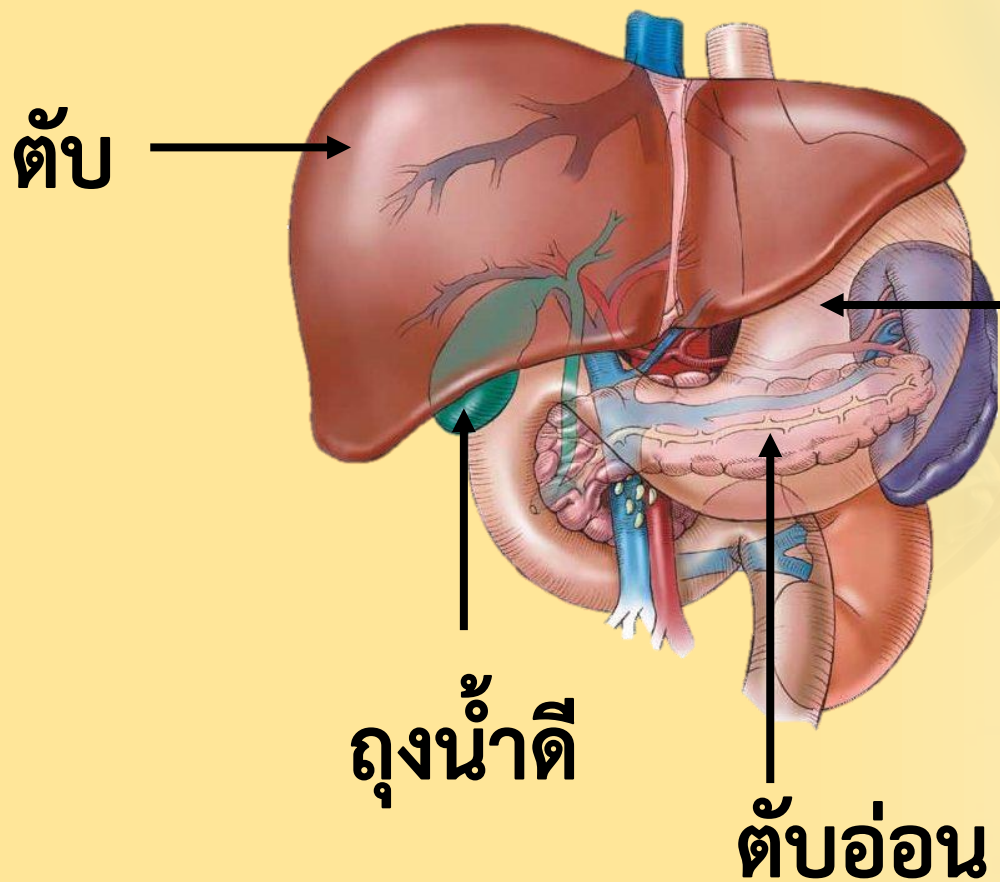
ภาพ ตับ

ที่มา https://th.wikipedia.org/wiki/%E0%B9%84%E0%B8%9F%E0%B8%A5%E0%B9%8C:Anatomy_Abdomen_Tiesworks.jpg

ตับ
Liver



ตับ เป็นอวัยวะภายในที่สำคัญ
และใหญ่ที่สุดในช่องท้อง



ตับ

ถุงน้ำดี

ตับอ่อน

กระเพาะอาหาร

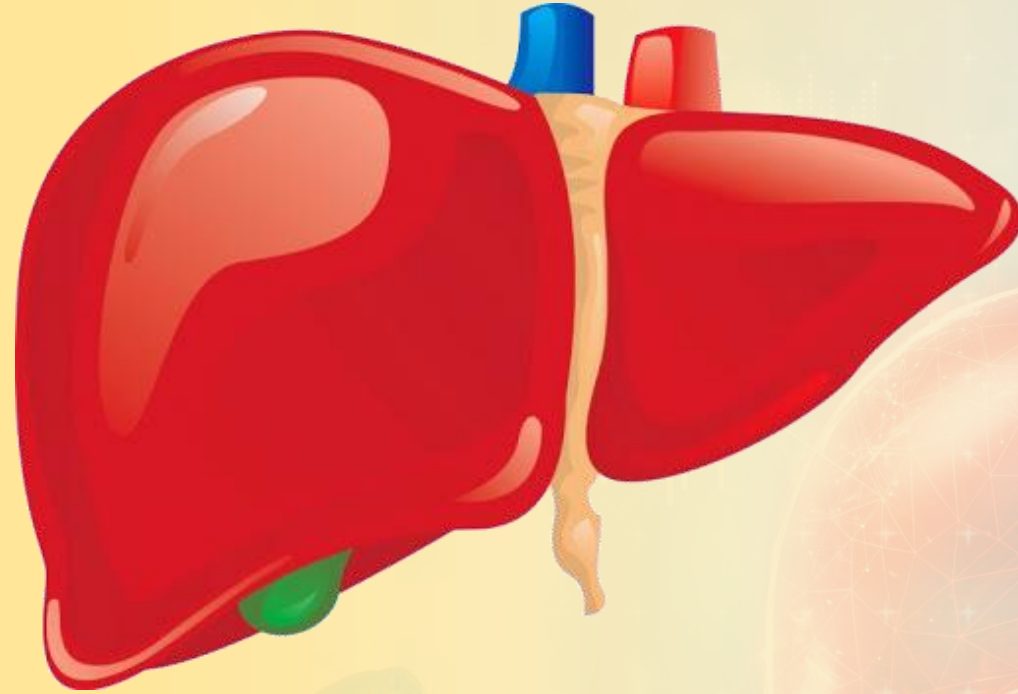


ตับ
Liver

ตับมีหน้าที่สร้างน้ำดี
ซึ่งมีความสำคัญในการย่อยอาหาร

ภาพ ตับและถุงน้ำดี

ที่มา <https://www.sikarin.com/content/detail/>



ตับ ช่วยขับหรือกำจัดสารพิษที่สะสมอยู่ในร่างกายและเป็น
แหล่งที่สะสมแร่ธาตุ วิตามินต่าง ๆ



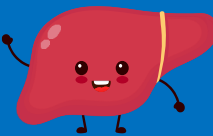
สารพิษมาจากอะไร ?



ตับ

Liver

การดูแลรักษา



ภาพ ยา

ที่มา <https://pxhere.com/th/photo/609514>

ไม่กินยาเอง หรือกินยามากเกินไป เพราะสารเคมีจะไปสะสมในตับ

ตับ

Liver

การดูแลรักษา



ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
เพื่อป้องกันโรค

ตับ

Liver

การดูแลรักษา



ดื่มน้ำที่สะอาด ไม่ดื่มน้ำอัดลม
หรือเครื่องดื่มน้ำตาล
เพราะจะทำให้ตับทำงานหนัก



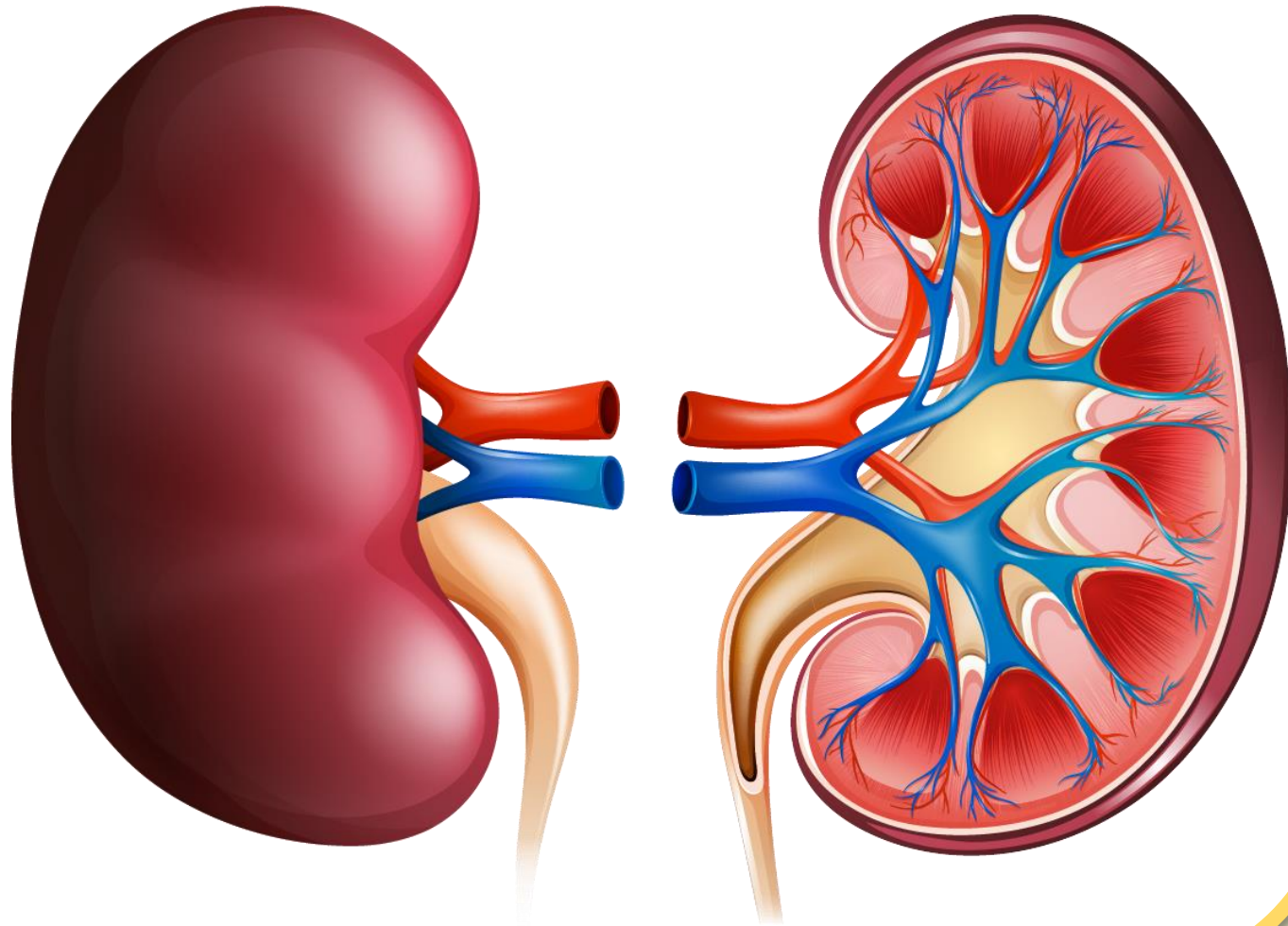
ภาพ น้ำสะอาด





นักเรียนเคยกลั่นปัสสาวะนาน ๆ
หรือไม่?



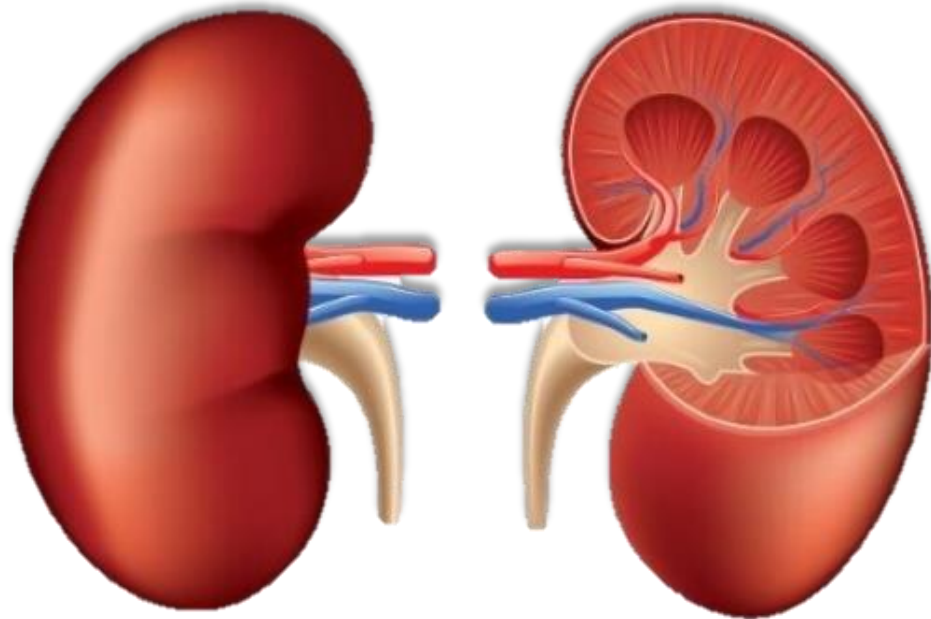
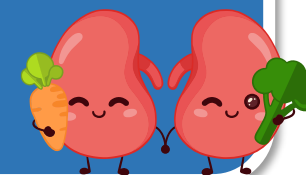


ไต

Kidney

ไต
Kidney

ไต เป็นอวัยวะภายใน มีลักษณะ
คล้ายเมล็ดถั่ว อยู่ภายในช่องท้อง



ภาพ ไต

ที่มา <https://www.honestdocs.co/acute-kidney-failure-symptom>



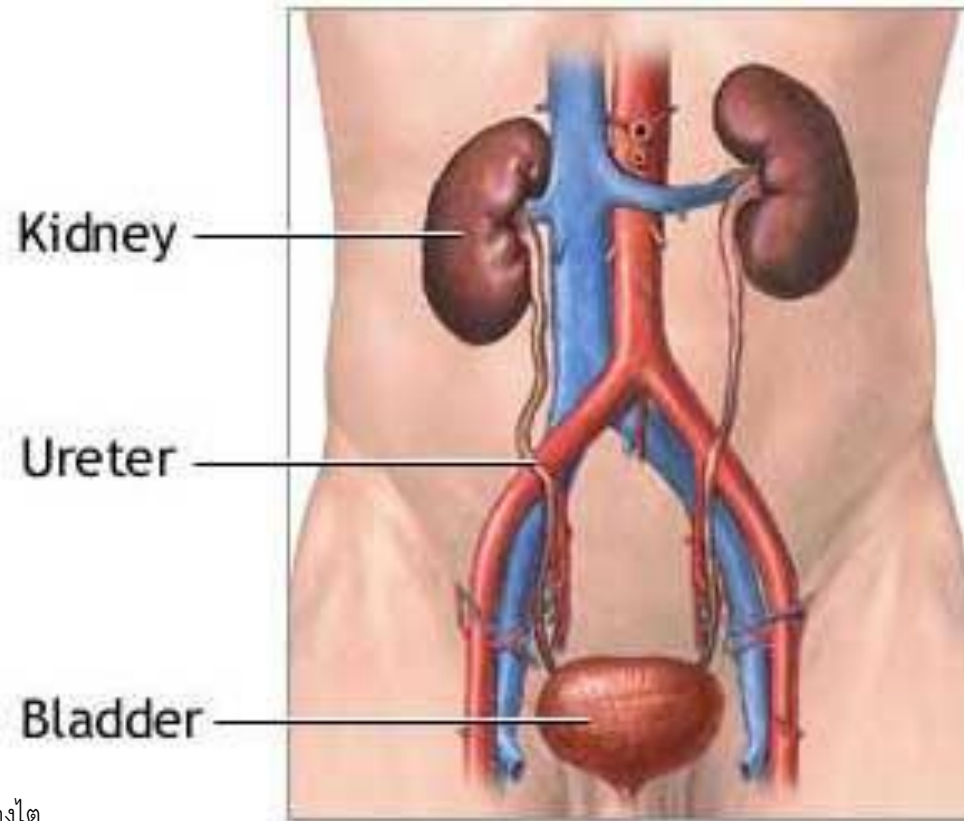
ภาพ เมล็ดถั่วแดง

ที่มา <https://dlnpng.com/png/7067924>

ไต

Kidney

ไต มี ๒ ข้าง ซึ่งอยู่ด้านซ้ายและ
ด้านขวาของกระดูกสันหลัง

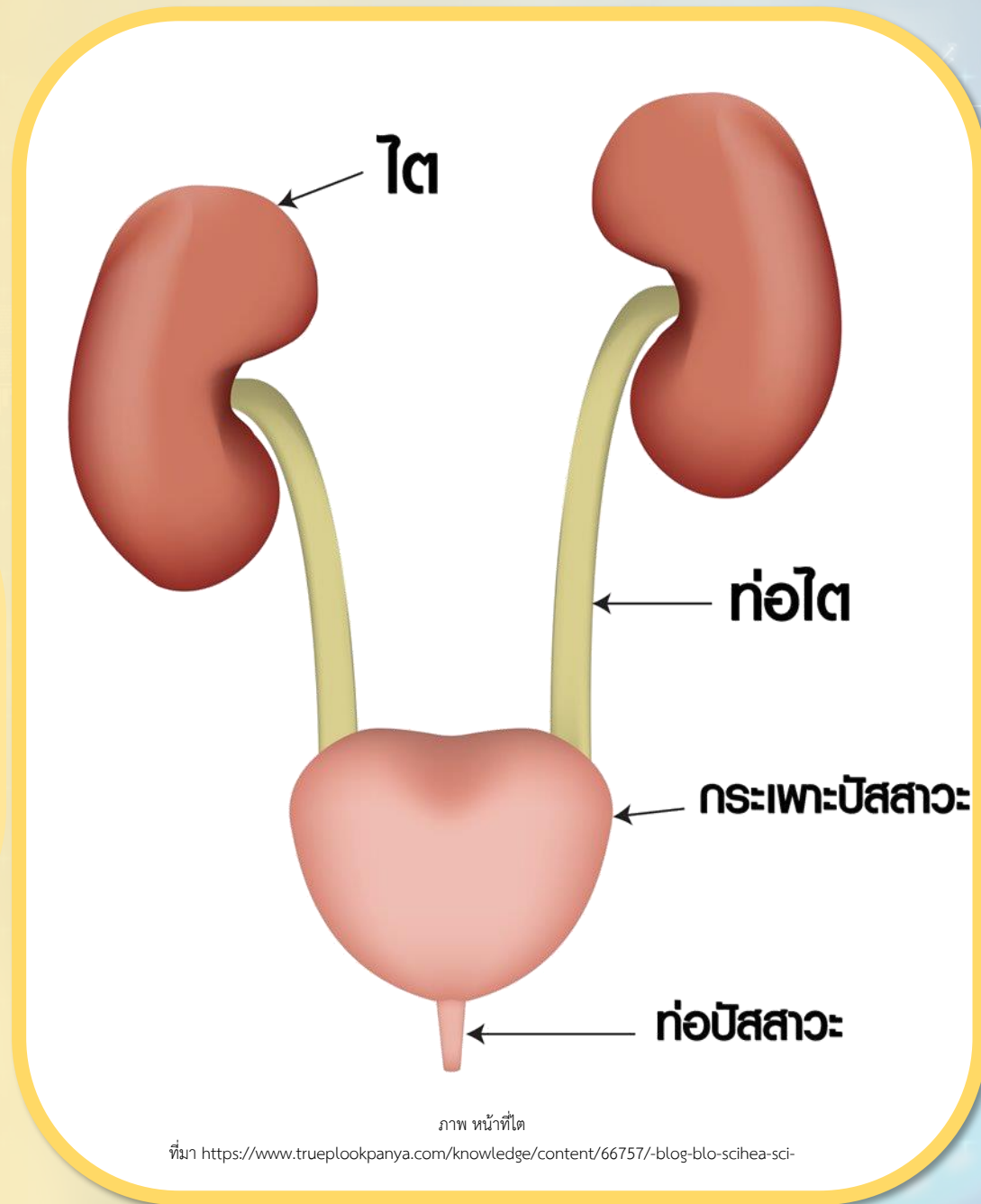
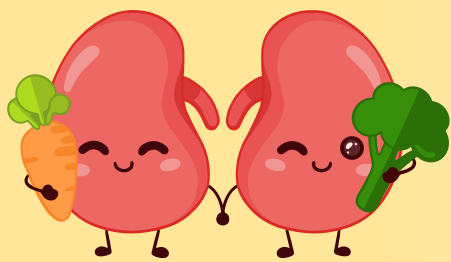


ภาพ ตำแหน่งของไต

ที่มา <http://www.thaibdlab.com/polycystic%20kidney%20disease.htm>

ไต
Kidney

ไต ทำหน้าที่กรองของเสีย
ออกจากเลือดและขับออกมา
ในรูปของปัสสาวะ

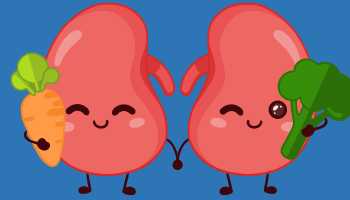


ภาพ หน้าไต

ที่มา <https://www.trueplookpanya.com/knowledge/content/66757/-blog-blo-scihea-sci->

ไต
Kidney

การดูแลรักษา



ภาพ อาหารรสจัด

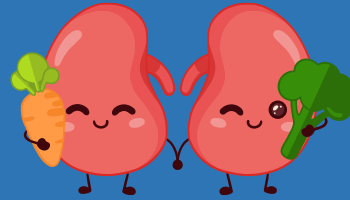
ที่มา <https://www.winnews.tv/news/15715>

ไม่รับประทานอาหารรสจัดเกินไป
เพราะจะทำให้ไตทำงานหนัก

ไต

Kidney

การดูแลรักษา



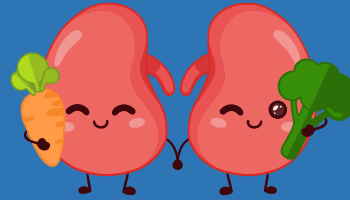
ไม่กลั้นปัสสาวะเป็นเวลานาน ๆ
เพราะอาจทำให้เกิดภาวะกรวยไต
อักเสบและโรคอื่น ๆ ตามมา



ภาพ กลั้นปัสสาวะ ที่มา <http://www.healthy1click.com/>

ไต
Kidney

การดูแลรักษา



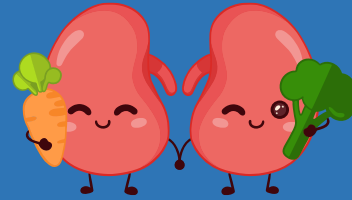
ภาพ น้ำดื่มสะอาด

ที่มา <https://women.mthai.com/beauty/health/87656.html>

ดื่มน้ำที่สะอาด
อย่างน้อยประมาณ ๖-๘ แก้ว

ไต
Kidney

การดูแลรักษา



ออกกำลังกายสม่ำเสมอ



ภาพ เด็กเล่นฟุตบอล

ที่มา <http://www.smilefootballclub.com/2015/12>

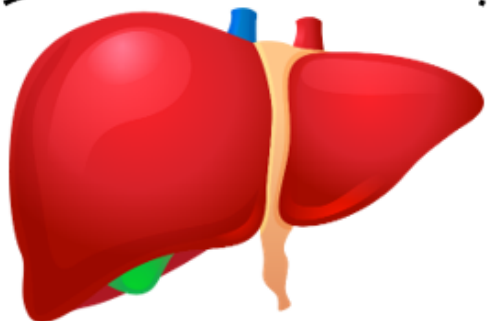
มีลักษณะคล้ายกับเมล็ดถั่ว

ขับของเสียออกมาเป็นปัสสาวะ

สร้างน้ำดี

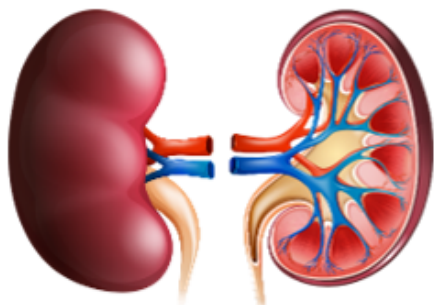
เป็นแหล่งสะสมแร่ธาตุและวิตามิน

ไม่กลั่นปัสสาวะนาน ๆ



.....

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



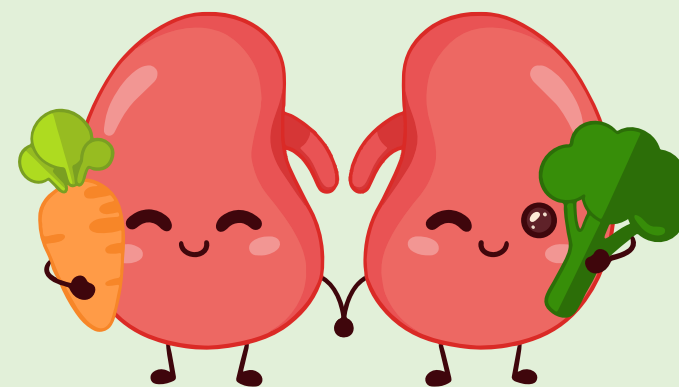
.....

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

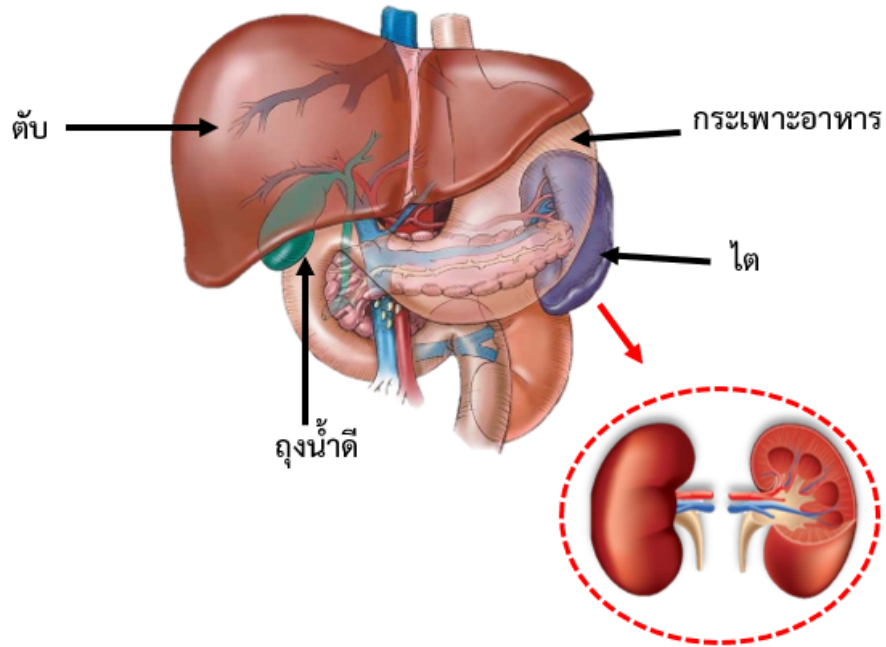


ใบงานที่ ๔ เรื่อง ตับและไต

คำชี้แจง ให้นักเรียนระบุชื่ออวัยวะจากภาพที่
ครูกำหนด และเลือกข้อความที่เกี่ยวข้องกับ
อวัยวะนั้น ใส่ด้านล่างของภาพ



สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th

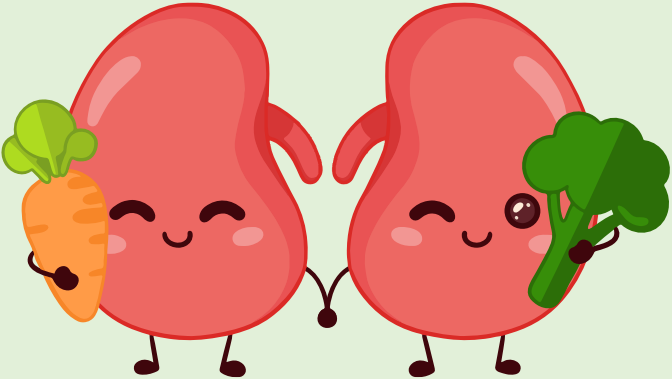


ตับมีหน้าที่สร้างน้ำดี
ซึ่งมีความสำคัญในการย่อยอาหาร
นอกจากนี้ ตับยังช่วยขับหรือกำจัดสารพิษที่สะสม
อยู่ในร่างกายและเป็นแหล่งที่สะสมแร่ธาตุ วิตามินต่าง ๆ

ไต มี ๒ ข้าง มีลักษณะคล้ายเมล็ดถั่ว อยู่ภายในช่องท้อง
ซึ่งอยู่ด้านซ้ายและด้านขวาของกระดูกสันหลัง
ทำหน้าที่กรองของเสียออกจากเลือด
และขับออกมาในรูปของปัสสาวะ



ใบความรู้ที่ ๕ เรื่อง ตับและไต



สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th



กิจกรรมของปลายทางในวันนี้

คำชี้แจงกิจกรรมนักเรียน

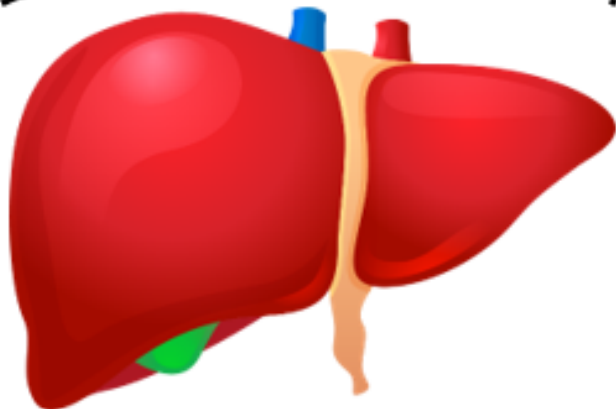
- นักเรียนทำใบงานที่ ๔ เรื่อง ตั๊บและไต
- นักเรียนสามารถศึกษาเพิ่มเติมได้จากใบความรู้ที่ ๕ เรื่อง ตั๊บและไต

คำชี้แจงกิจกรรมครู

- อธิบายคำชี้แจงใบงาน
- เสนอแนวทางหรือตัวอย่างเพิ่มเติมจากใบความรู้ที่ ๕ เรื่อง ตั๊บและไต
- ควบคุมดูแลการทำกิจกรรมของนักเรียนในห้องเรียน

เฉลย

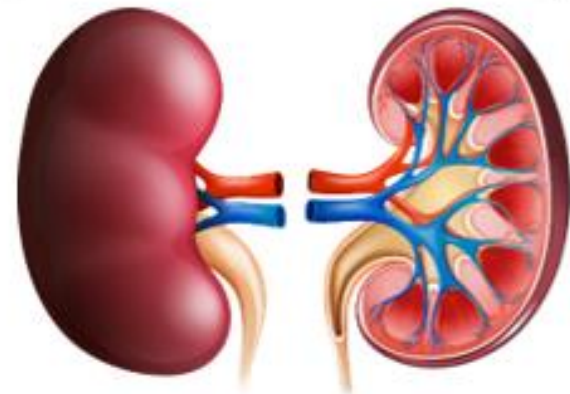
ใบงานที่ ๔ เรื่อง ตับและไต



.....ตับ.....

.....
.....สร้างน้ำดี.....
.....

.....
.....เป็นแหล่งสะสมแร่ธาตุและวิตามิน.....
.....
.....



.....ไต.....

.....
.....มีลักษณะคล้ายกับเมล็ดถั่ว.....
.....

.....
.....ขับของเสียออกมาเป็นปัสสาวะ.....
.....

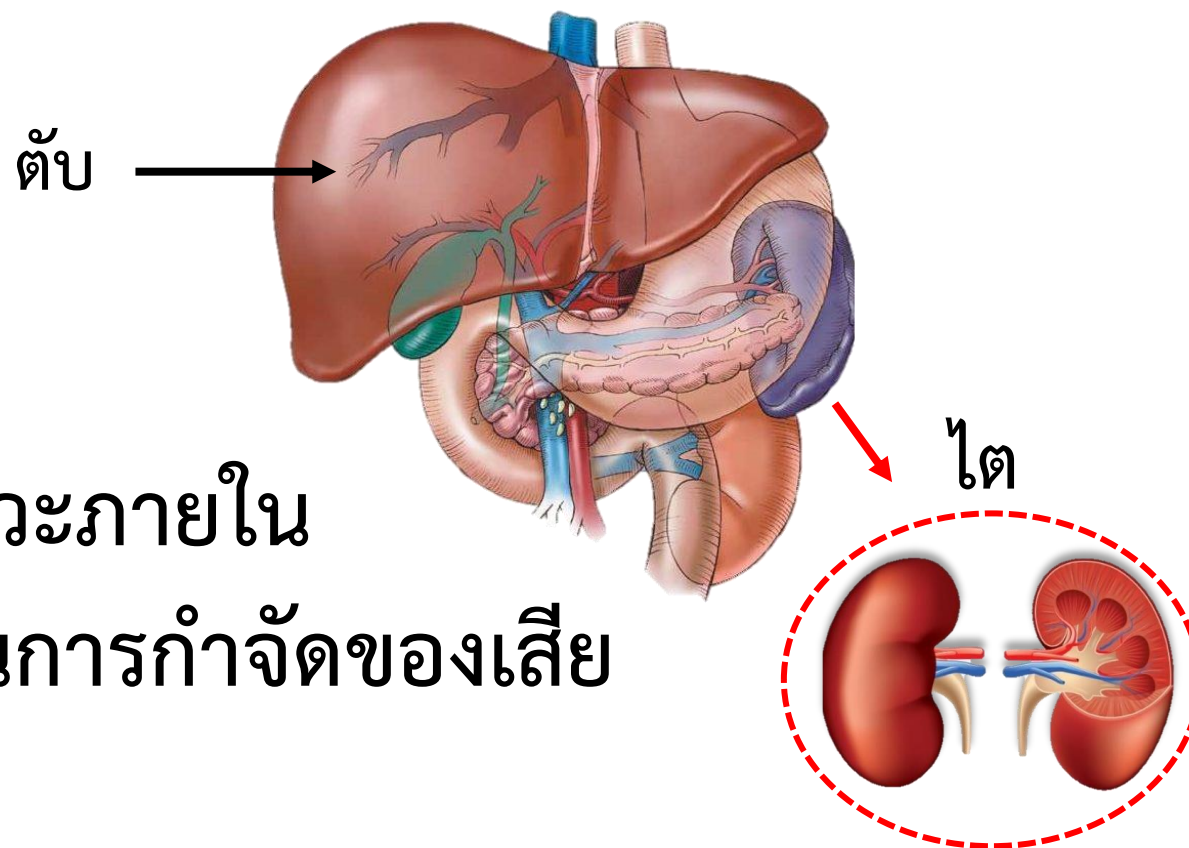
.....
.....ไม่กลั้นปัสสาวะนาน ๆ.....
.....

จากที่ได้เรียนรู้ว่า ยา มีผลเสียต่อตับและไต
นักเรียนมีแนวทางการปฏิบัติตนอย่างไร
หากจำเป็นต้องรับประทานยา





สรุปบทเรียน



ตับและไต เป็นอวัยวะภายใน
ทำหน้าที่สัมพันธ์กันในการกำจัดของเสีย

สรุปบทเรียน

เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์
และปลอดสารพิษ



ดื่มน้ำเปล่าที่สะอาด



สรุปบทเรียน



หมั่นออกกำลังกาย
เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง



บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง กระเพาะอาหาร

สิ่งที่ต้องเตรียม

- สมุดหรือกระดาษ
- อุปกรณ์เครื่องเขียน
- ใบความรู้ที่ ๖ เรื่อง กระเพาะอาหาร
- ใบงานที่ ๕ เรื่อง กระเพาะอาหาร

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th

