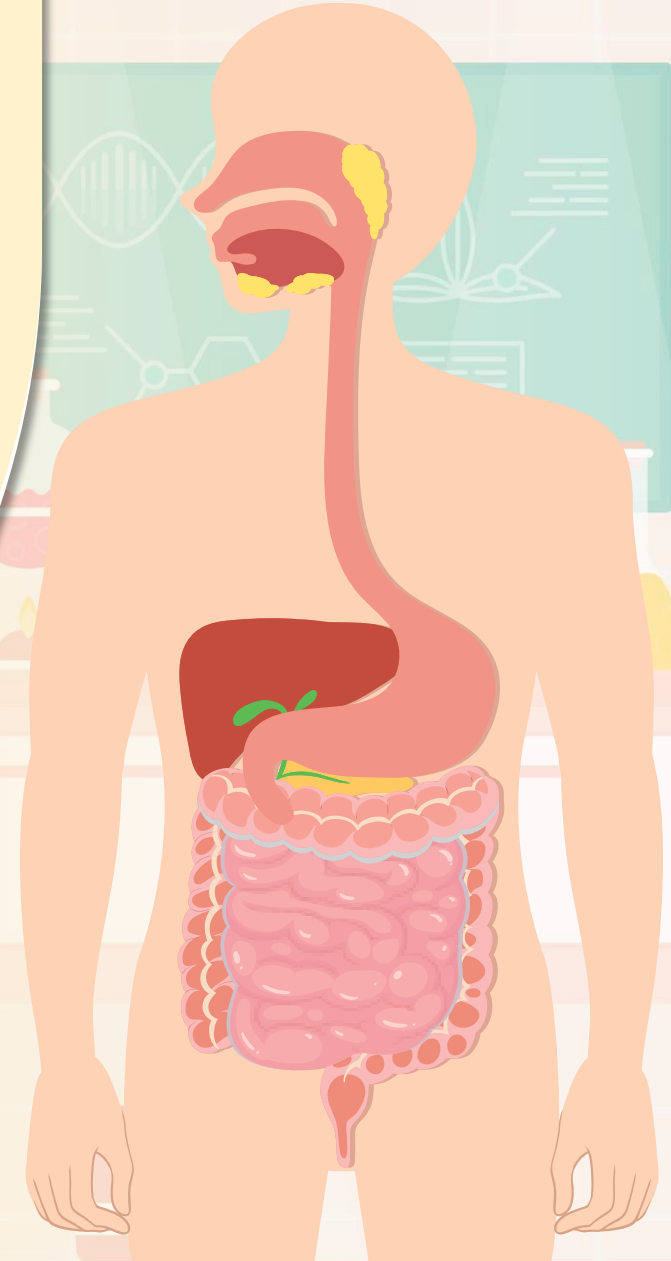
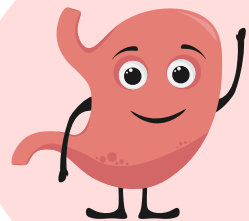


# รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

## เรื่อง กระเพาะอาหาร

ครูผู้สอน ครูภัทรวรรณ เจริญสุวรรณ







นักเรียนคิดว่าชายคนนี้  
มีอาการเจ็บป่วยอะไร ?



นักเรียนเคยมีอาการแบบนี้หรือไม่ ?



สาเหตุที่ทำให้ปวดท้องมีอะไรบ้าง ?

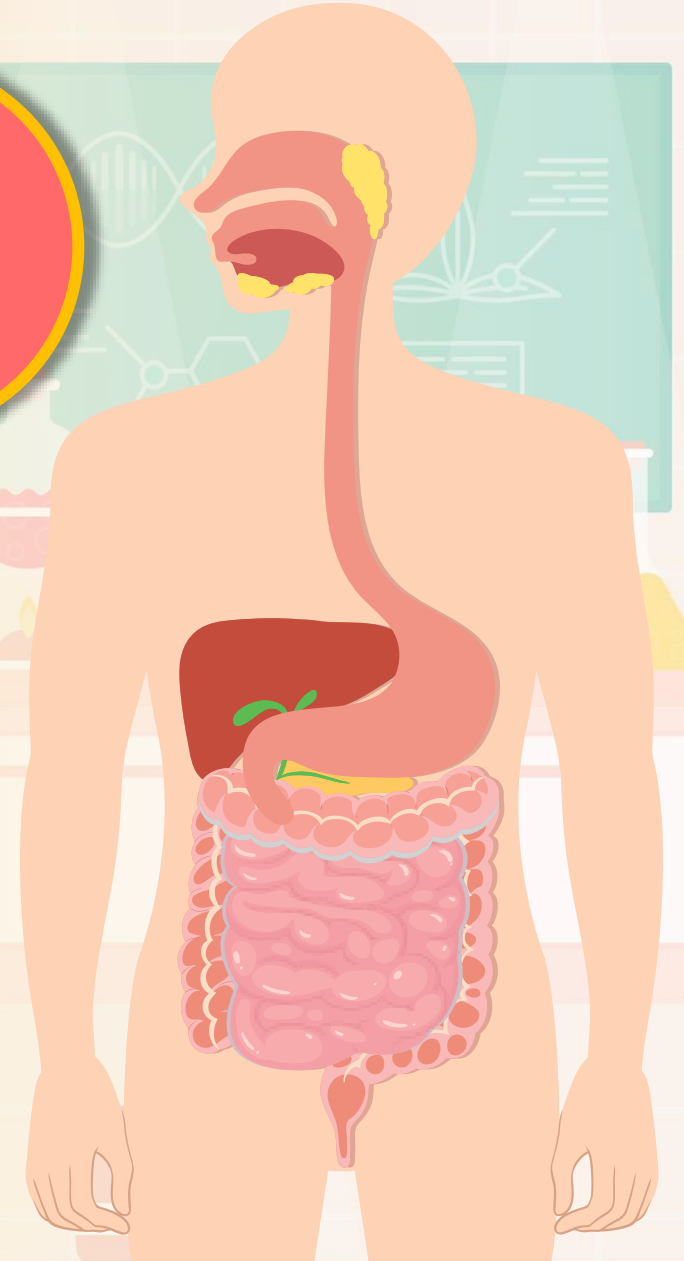


การปวดท้องเกี่ยวกับอวัยวะใดบ้าง ?



จากพฤติกรรมดั่งภาพ  
จะส่งผลเสียกับอวัยวะใดได้บ้าง

# เรื่อง กระเพาะอาหาร





## จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. บอกลักษณะและหน้าที่ของกระเพาะอาหาร
๒. เสนอวิธีดูแลรักษากระเพาะอาหาร
๓. เห็นความสำคัญของกระเพาะอาหาร



# การเดินทางของอาหาร ผ่านอวัยวะใดบ้าง ?





เมื่อเรากินอาหารเข้าไป  
อาหารจะถูกเก็บไว้ที่ **อวัยวะใด ?**





กระเพาะอาหาร

STOMACH

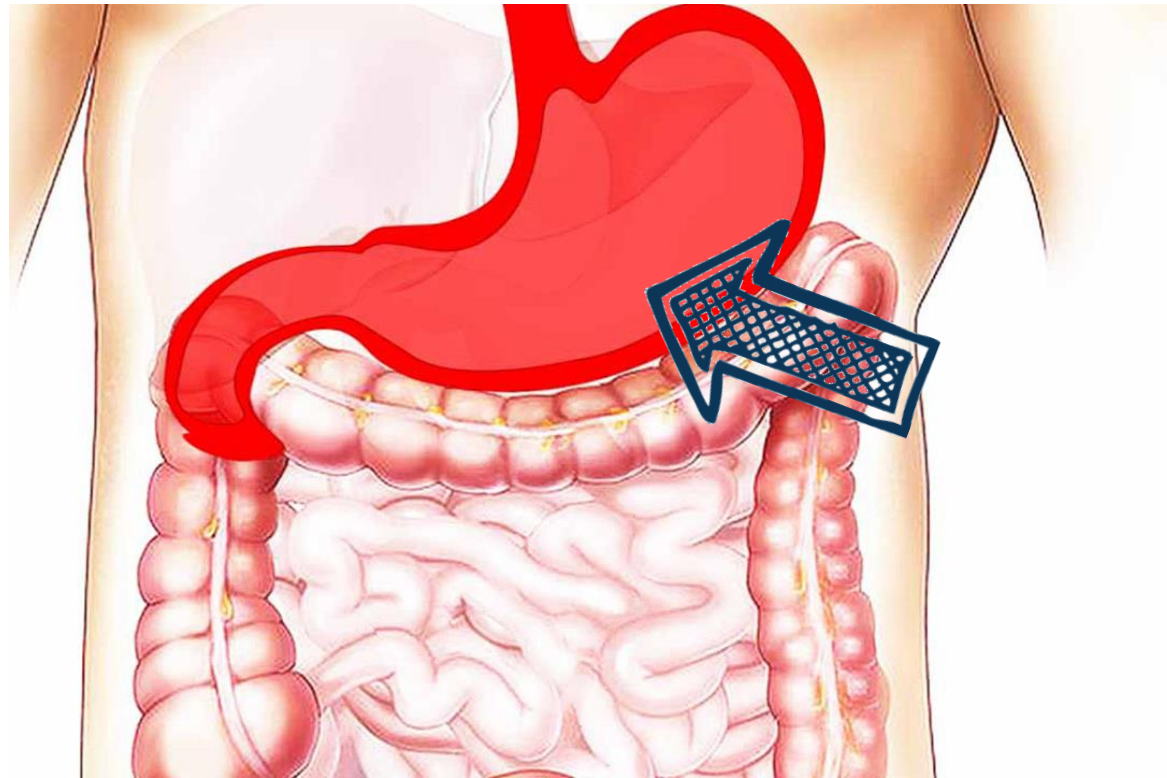
กระเพาะ  
อาหาร  

---

STOMACH

# กระเพาะอาหาร

## เป็นอวัยวะที่อยู่ภายในช่องท้อง

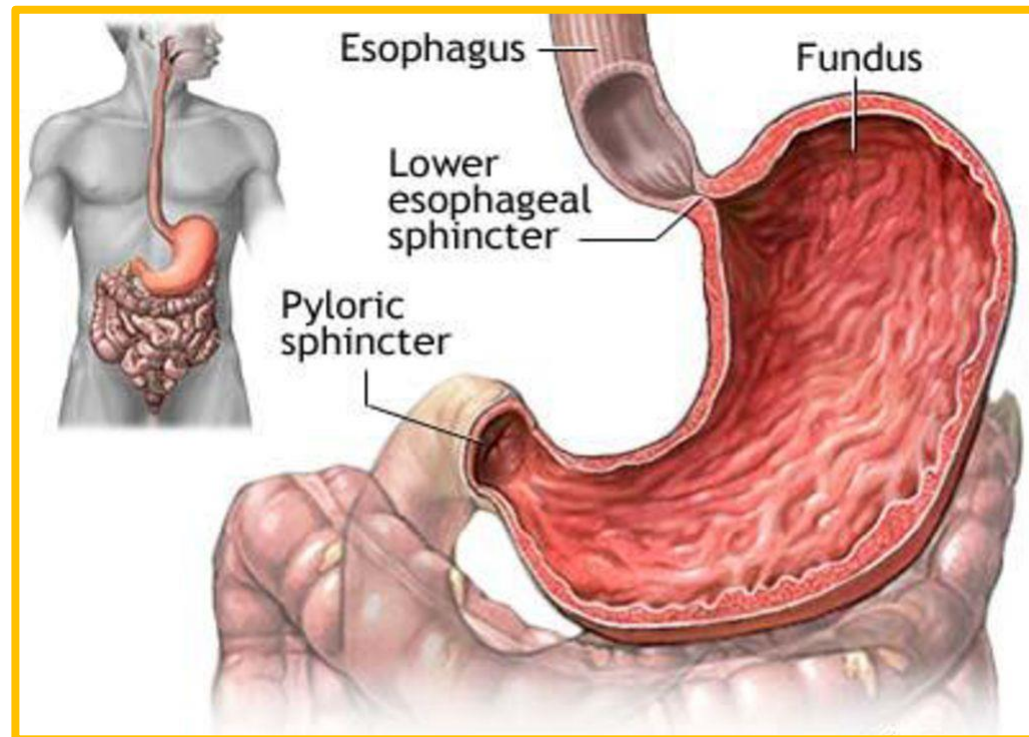


ภาพ ตำแหน่งของกระเพาะอาหาร

ที่มา <https://www.springnews.co.th/alive/lifestyle/health/287561>

กระเพาะ  
อาหาร  
STOMACH

กระเพาะอาหาร มีลักษณะเป็นถุงกล้ามเนื้อ  
มีความเหนียวและยืดหดตัวได้

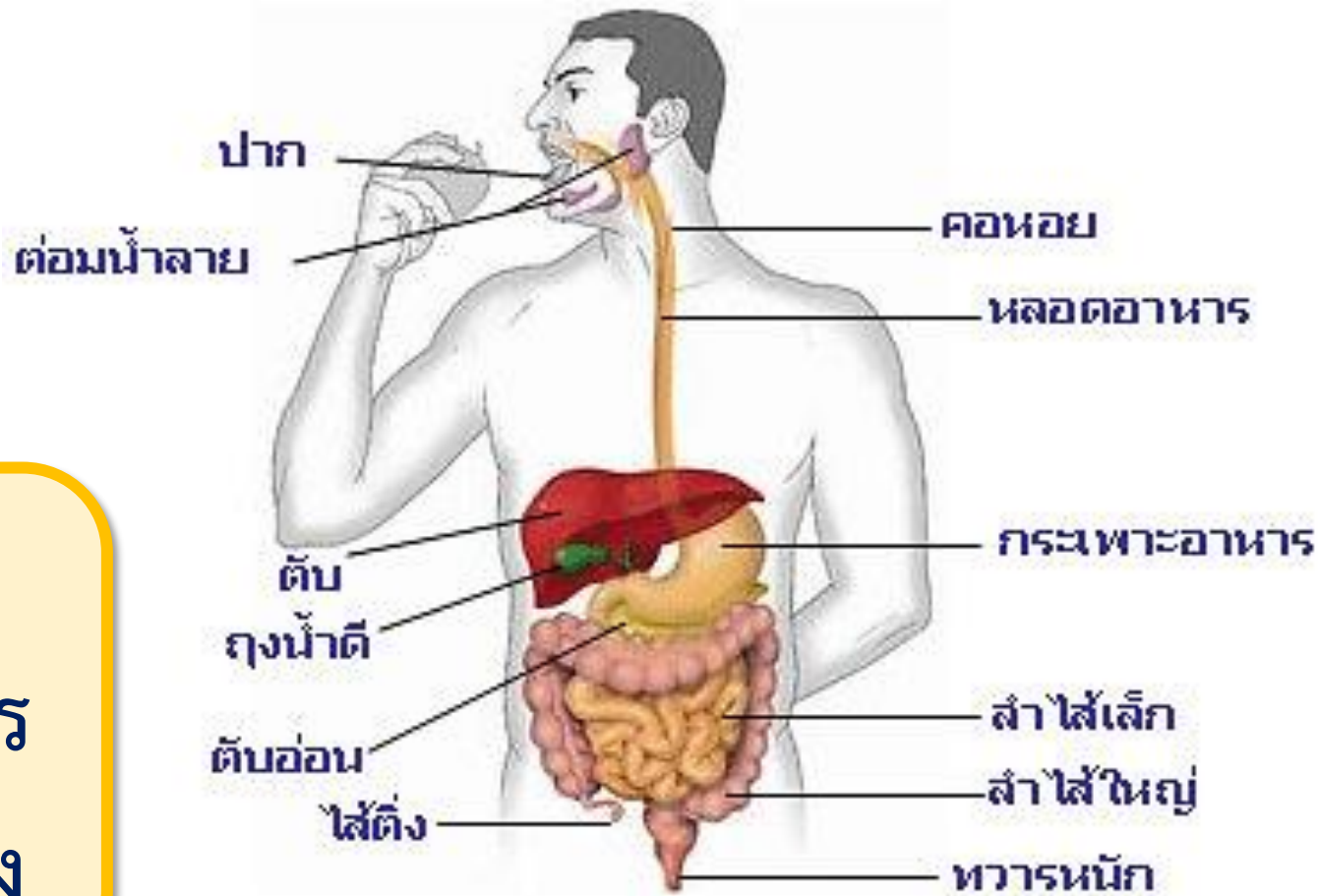


ภาพ กระเพาะอาหาร ที่มา <https://slideplayer.in.th/slide/17921929/>



กระเพาะ  
อาหาร  
STOMACH

กระเพาะอาหาร  
ทำหน้าที่เป็นที่พักอาหาร  
และย่อยอาหารให้เล็กลง

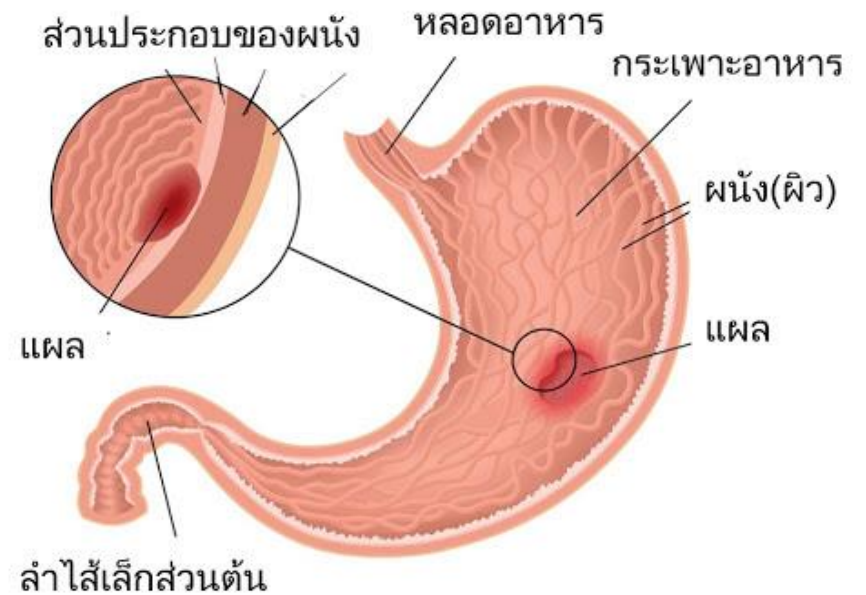




## โรคกระเพาะอาหาร คืออะไร ?

เป็นอาการของแผลที่เกิดในเยื่อบุ  
กระเพาะอาหาร ทำให้เกิดอาการ  
ปวดท้อง เนื่องจากกระคายเคือง  
กระเพาะอาหาร

### แผลในกระเพาะอาหาร Peptic Ulcer





# สาเหตุของโรคกระเพาะอาหาร



รับประทานอาหาร  
ไม่ตรงเวลา

ความเครียด

ทานอาหารรสจัด

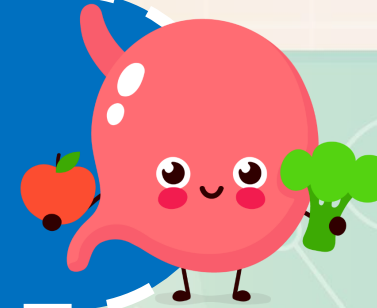
ดื่มน้ำอัดลม

กระเพาะ

อาหาร

STOMACH

# การดูแลรักษา



เคี้ยวอาหารให้  
ละเอียดก่อนกลืน





กระเพาะ

อาหาร

STOMACH

# การดูแลรักษา



ไม่รับประทานอาหารที่มีรสจัด  
เพื่อไม่ให้เกิดการระคายเคือง  
กระเพาะอาหาร



ภาพ อาหารรสเผ็ด

ที่มา <http://mobile.thai.china.com/1124/20160926/768030.html>

กระเพาะ

อาหาร

STOMACH

# การดูแลรักษา



รับประทานอาหาร  
ให้ตรงเวลา

ภาพ เวลาของมื้ออาหาร

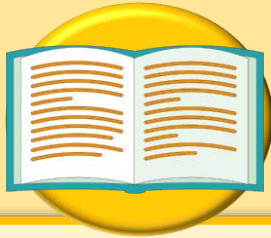
ที่มา <https://homgroom.com/en/node/52>





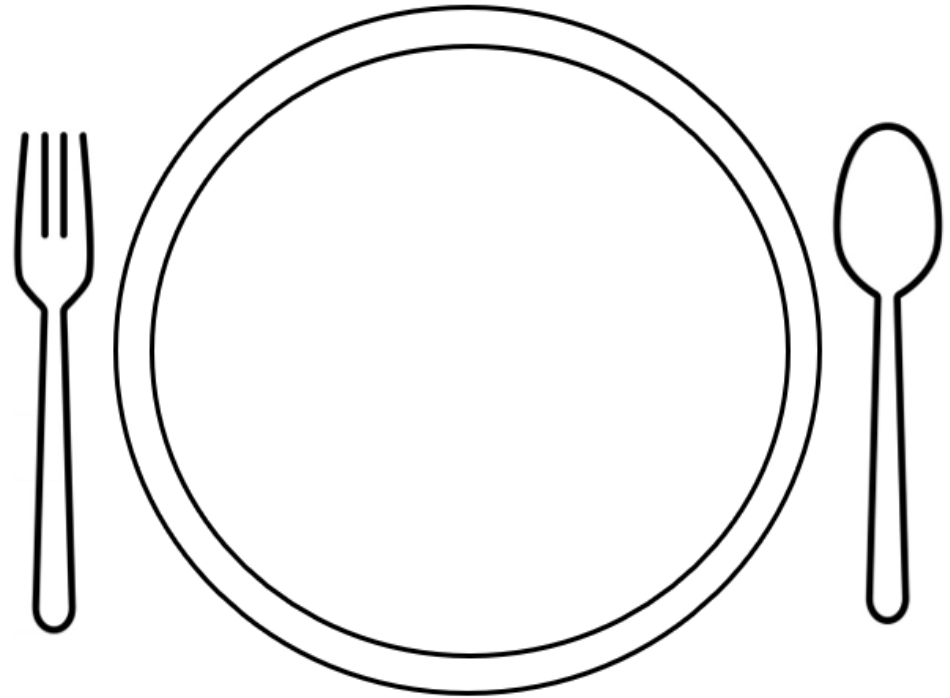
## ใบงานที่ ๕ เรื่องกระเพาะอาหาร

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนวาดภาพระบายสีเมนูอาหารที่ช่วยให้กระเพาะอาหารทำงานได้อย่างปกติ โดยระบุชื่อเมนู และวิเคราะห์ว่าอาหารของนักเรียนมีประโยชน์หรือไม่ พร้อมบอกเล่าเหตุผล



## ใบงานที่ ๕ เรื่องกระเพาะอาหาร

(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ [www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th))

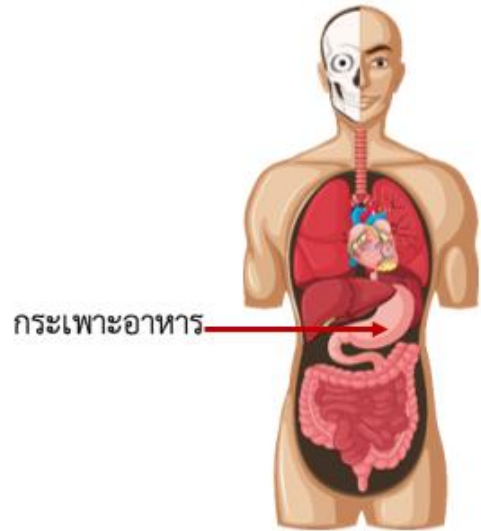


เมนูโปรดของฉัน คือ .....

มีประโยชน์

ไม่มีประโยชน์

## ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง กระเพาะอาหาร



กระเพาะอาหาร



กระเพาะอาหาร มีลักษณะเป็นถุงกล้ามเนื้อ มีความเหนียวและยืดหดตัวได้

ทำหน้าที่เป็นที่พัก  
อาหารและย่อยอาหาร  
ให้เล็กลง

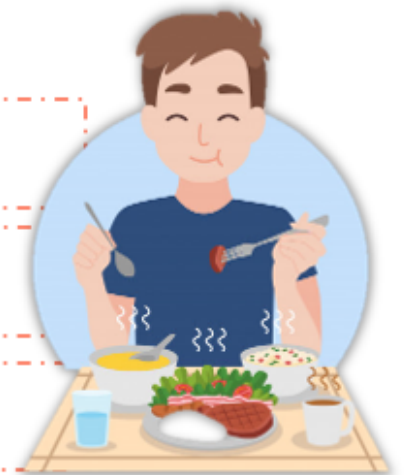


### การดูแลรักษา

เคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน

ไม่รับประทานอาหารที่มีรสจัด

รับประทานอาหารให้ตรงเวลา



(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ [www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th))







## กิจกรรมของปลายทางในวันนี้

### คำชี้แจงกิจกรรมนักเรียน

- นักเรียนทำใบงานที่ ๕ เรื่อง ภาวะโภชนาการ
- นักเรียนสามารถศึกษาเพิ่มเติมได้จากใบความรู้ที่ ๖ เรื่องภาวะโภชนาการ

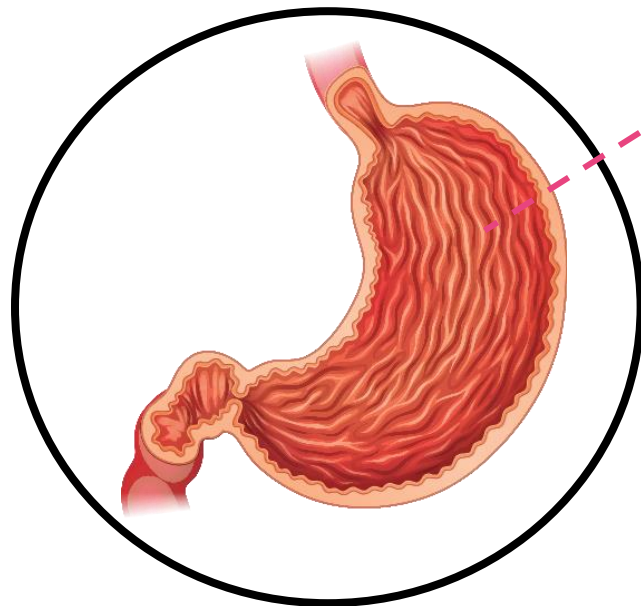
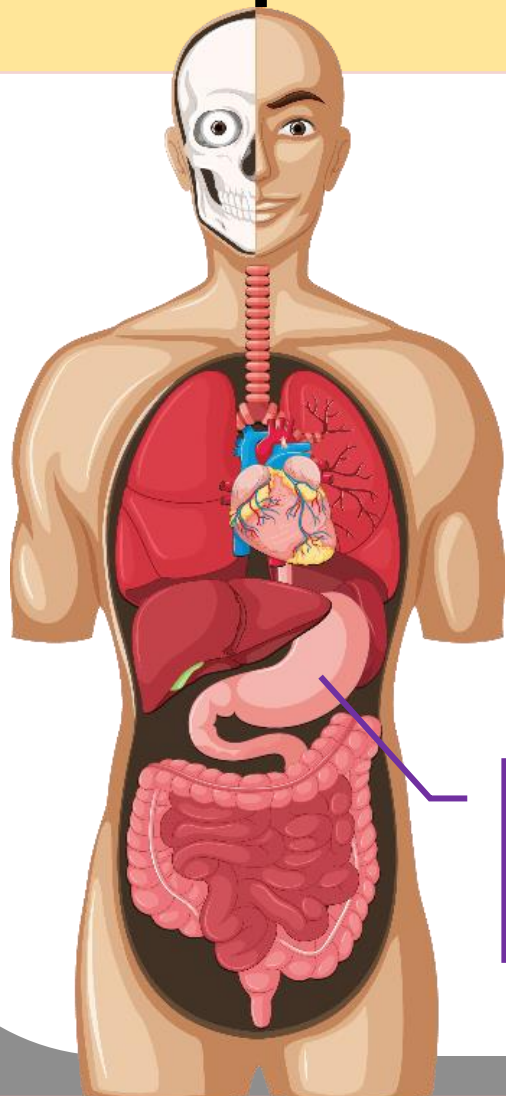
### คำชี้แจงกิจกรรมครู

- อธิบายคำชี้แจงใบงาน
- เสนอแนวทางหรือตัวอย่างเพิ่มเติมจากใบความรู้ที่ ๖ เรื่องภาวะโภชนาการ
- ควบคุมดูแลการทำกิจกรรมของนักเรียนในห้องเรียน

อาหารที่เราเลือกรับประทาน  
มีผลต่อกระเพาะอาหารอย่างไร



# สรุปความรู้เกี่ยวกับ...กระเพาะอาหาร



กระเพาะอาหาร

มีลักษณะเป็นถุงกล้ามเนื้อ



ทำหน้าที่เป็นที่พักอาหารและ  
ย่อยอาหารให้เล็กลง



# วิธีดูแลรักษากระเพาะอาหาร



รับประทานอาหาร  
ให้ตรงเวลา



ไม่รับประทานอาหาร  
ที่มีรสจัด



เคี้ยวอาหารให้  
ละเอียดก่อนกลืน

หลีกเลี่ยง  
การดื่มน้ำอัดลม



บทเรียนครั้งต่อไป

# เรื่อง ลำไ้

สิ่งที่ต้องเตรียม

- สมุดหรือกระดาษ
- อุปกรณ์เครื่องเขียน
- ใบความรู้ที่ ๗ เรื่อง ลำไ้เล็กและลำไ้ใหญ่
- ใบงานที่ ๖ เรื่องลำไ้เล็กและลำไ้ใหญ่

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ [www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th)

