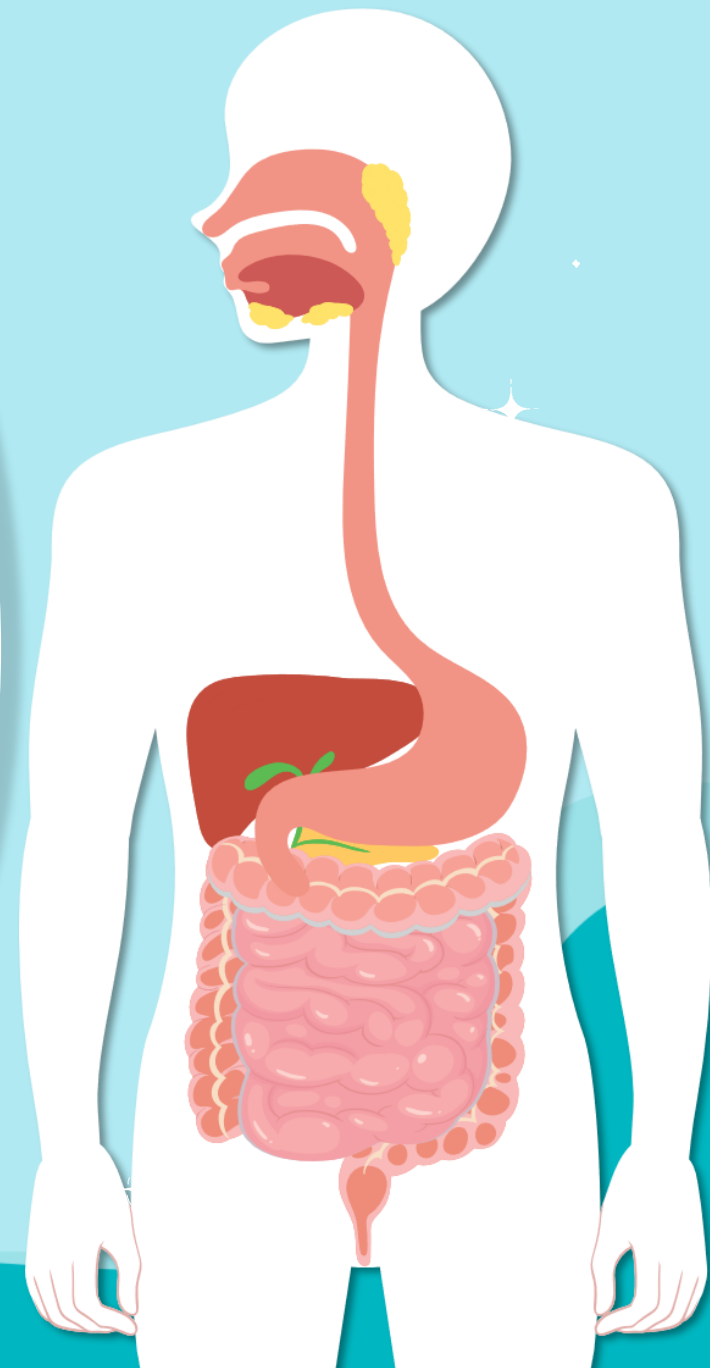


รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

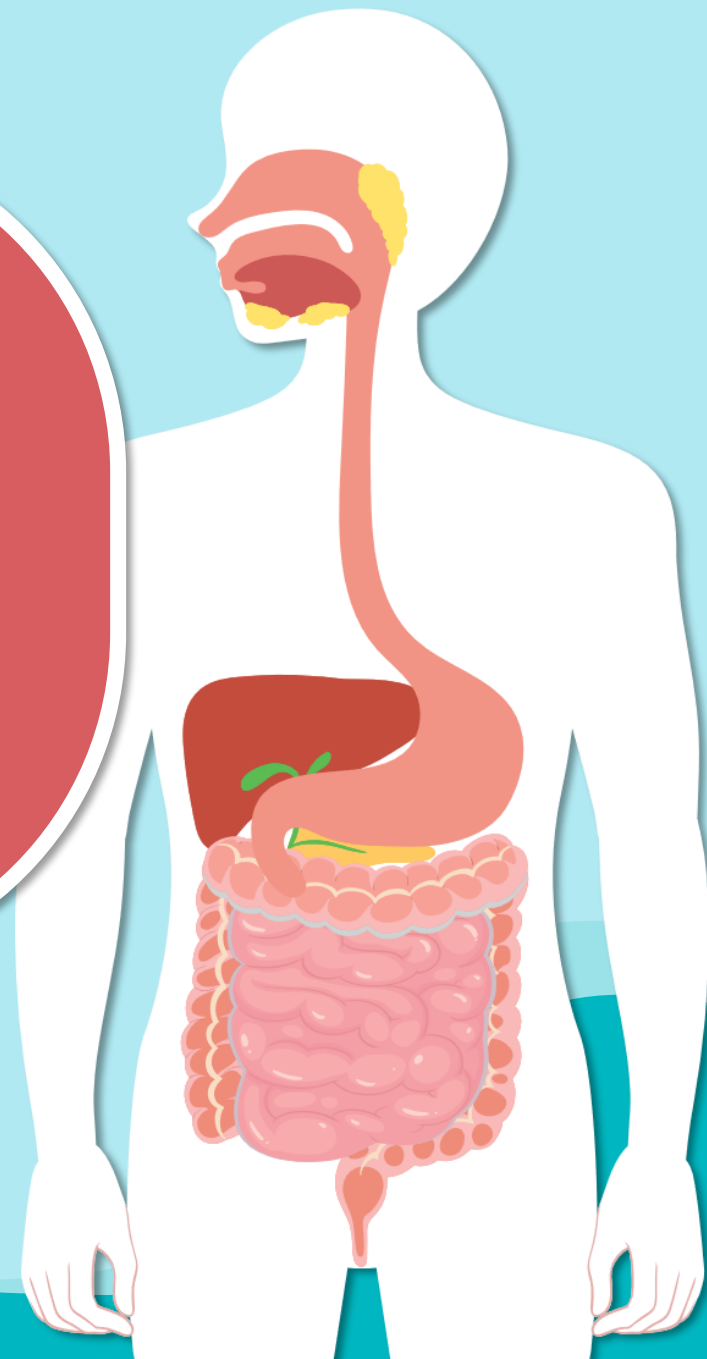
รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

เรื่อง การเดินทางของอาหาร

ครูผู้สอน ครูสุจิตรา บุญธรรม

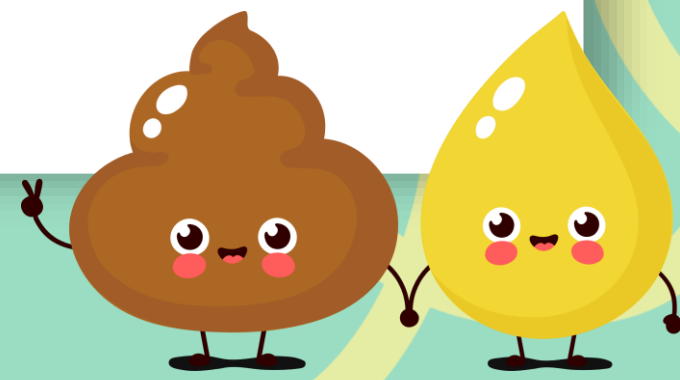


การเดินทางของ อาหาร



จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ
๒. ดูแลระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ
๓. เห็นประโยชน์ของการดูแลระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่าย

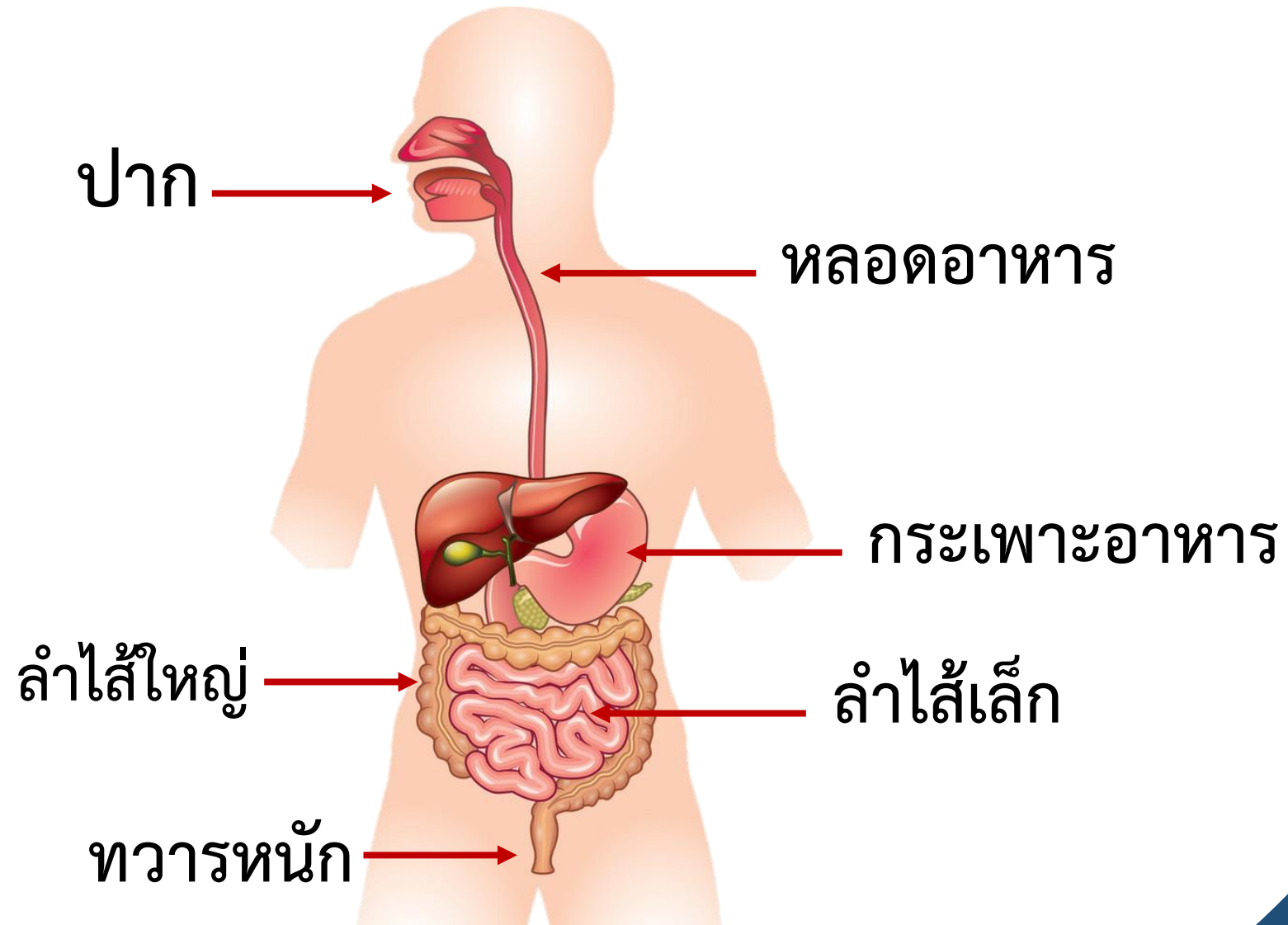


อวัยวะที่สำคัญในระบบ

ย่อยอาหารมีอะไรบ้าง



ระบบย่อยอาหาร



อวัยวะที่สำคัญในระบบย่อยอาหาร

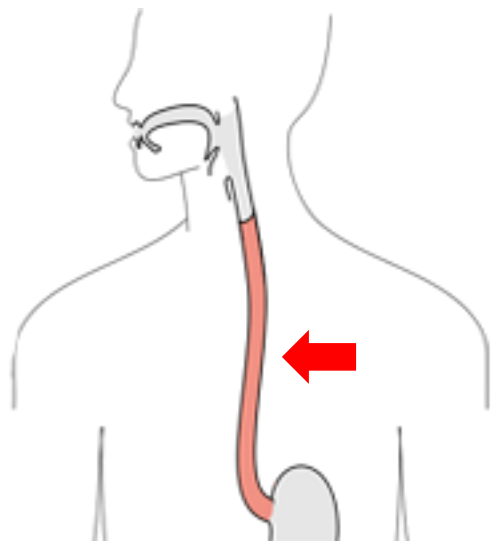


ปากและฟัน

ทำหน้าที่บดเคี้ยวอาหาร
และเป็นการย่อยอาหาร
ขั้นแรก



อวัยวะที่สำคัญในระบบย่อยอาหาร



หลอดอาหาร

เป็นทางผ่านของอาหารไปสู่
กระเพาะอาหาร โดยการบีบและ
คลายตัวช่วยให้อาหารเล็กลง



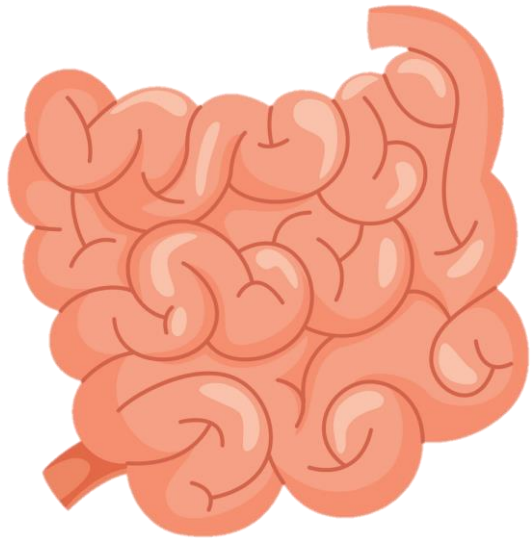
อวัยวะที่สำคัญในระบบย่อยอาหาร



กระเพาะอาหาร

ย่อยอาหารประเภทโปรตีน
สามารถดูดซึมยาและ
แอลกอฮอล์ได้ดี

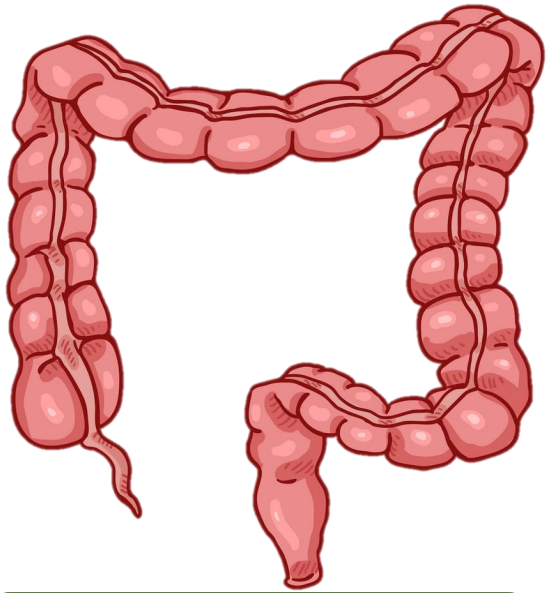
อวัยวะที่สำคัญในระบบย่อยอาหาร



ลำไส้เล็ก

มีการย่อยและดูดซึม
สารอาหารมากที่สุด

อวัยวะที่สำคัญในระบบย่อยอาหาร



ลำไส้ใหญ่

ดูดซึม น้ำ วิตามิน และเกลือแร่
ที่เหลือจากการดูดซึมของลำไส้เล็ก
และส่งต่อกากอาหารไปยังทวารหนัก



ร่างกายมีการขับกากอาหารหรือ
ของเสียออกมาในรูปอะไรบ้าง



ระบบขับถ่าย



อุจจาระ

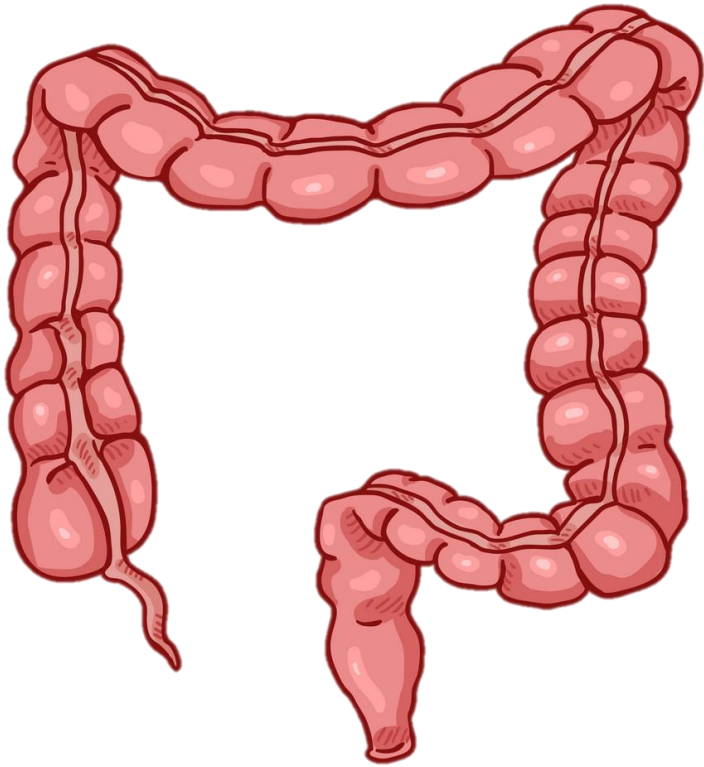


ปัสสาวะ



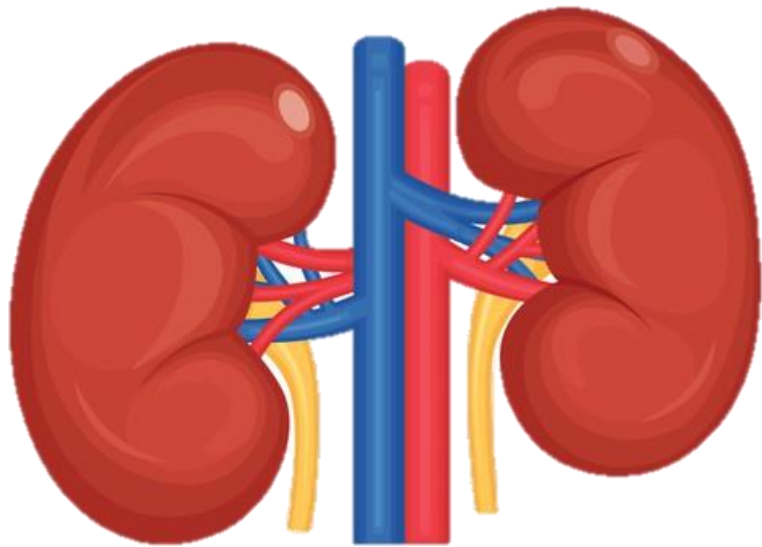
เหงื่อ

การขับถ่ายอุจจาระ



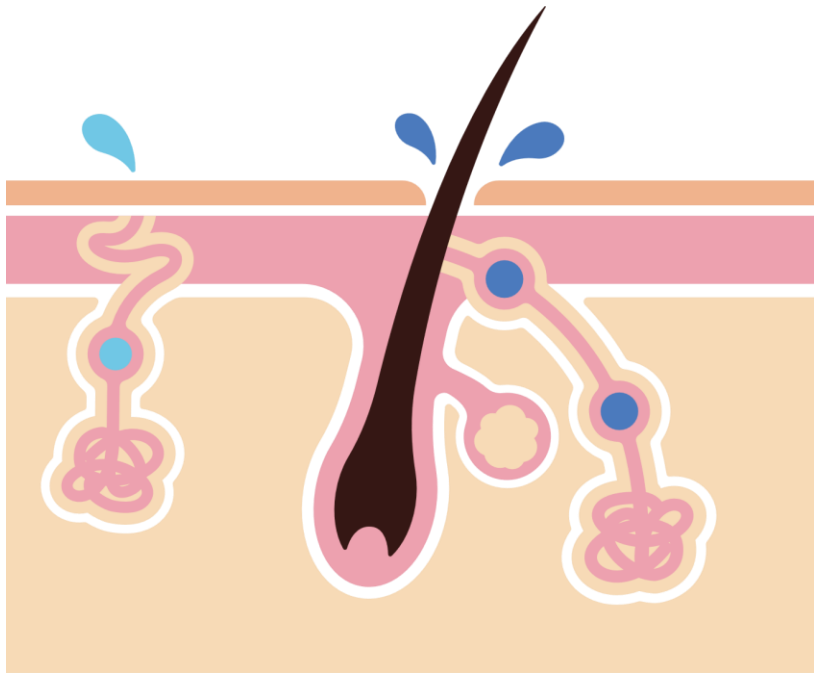
เมื่อร่างกายดูดซึมสารอาหาร
เรียบร้อยแล้ว ลำไส้ใหญ่จะบีบตัวให้
กากอาหารมารวมกัน แล้วขับถ่าย
ออกมาทางทวารหนัก

การขับถ่ายปัสสาวะ



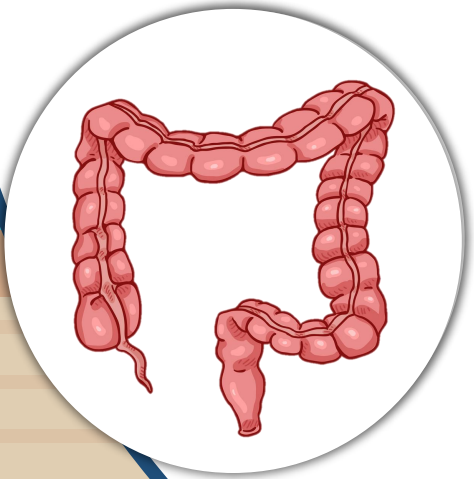
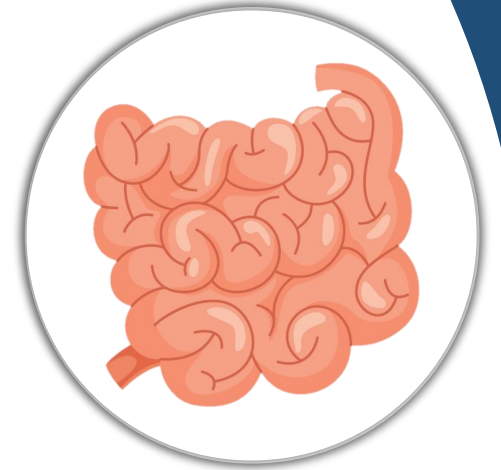
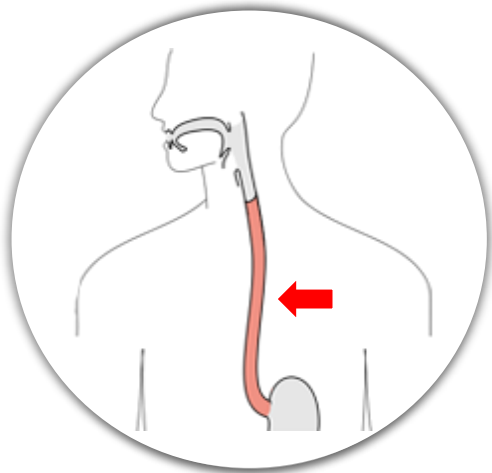
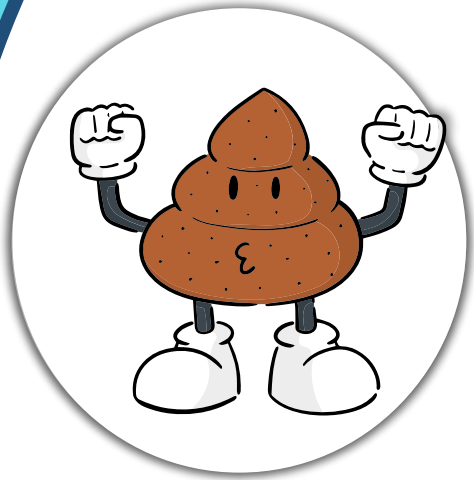
ไตจะทำหน้าที่กรองของเสีย
จากเลือด แล้วขับออกมา
ในรูปของปัสสาวะ

การขับเหงื่อ



เป็นการกำจัดของเสียออกมา
ทางผิวหนังการระบาย
ความร้อนของร่างกาย

บอกหน้าที่ฉันที บอกวิธีดูแลฉันด้วย



ชั้น ป.๔ - ป.๖ ภาคเรียนที่ ๑



แบบประเมินตนเอง

ชื่อ : _____ สกุล : _____ ชั้น _____ เลขที่ _____
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเดินทางของอาหาร

๑. กาเครื่องหมาย ✓ ในช่องระดับที่ฉันทำได้ตามระดับความสามารถของตนเอง และสิ่งที่ฉันตั้งใจจะทำให้ดีขึ้น

| สิ่งที่ฉันได้ทำ | ระดับที่ฉันทำได้ | | | | สิ่งที่ฉันตั้งใจจะทำให้ดีขึ้น |
|--|------------------|----|-------|----------|-------------------------------|
| | ดีมาก | ดี | พอใช้ | ปรับปรุง | |
| ๑. พุดและเขียนถ่ายทอดการทำงานและการดูแลระบบย่อยอาหารได้อย่างเป็นเหตุเป็นผล | | | | | <input type="checkbox"/> |
| ๒. พุดและเขียนถ่ายทอดการทำงานและการดูแลระบบขับถ่ายได้อย่างเป็นเหตุเป็นผล | | | | | <input type="checkbox"/> |
| ๓. เห็นประโยชน์ของการดูแลระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายให้เป็นปกติ | | | | | <input type="checkbox"/> |
| ๔. ดูแลระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายของตนเองให้ทำงานเป็นปกติ | | | | | <input type="checkbox"/> |

*หมายเหตุ : ครูเติมประเด็นที่สอดคล้องกับสมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

๒. สิ่งที่ฉันทำได้ดีและภูมิใจ (สามารถเขียนได้มากกว่า ๑ อย่าง)

.....
.....

๓. สิ่งที่ฉันยังไม่เข้าใจ / ยังทำได้ไม่ดี คือ..... (สามารถเขียนได้มากกว่า ๑ อย่าง)

.....
.....

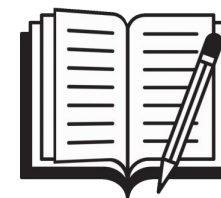
๔. สิ่งที่ฉันตั้งใจจะทำให้ดีขึ้นในการเรียนหน่วยต่อไป (สามารถเขียนได้มากกว่า ๑ อย่าง)

.....
.....

แบบประเมินตนเอง

สามารถดาวน์โหลดได้ที่

www.dltv.ac.th



ชั้น ป.๔-๖ กลางภาค



แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning log)

ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

ประจำ : กลางภาค ปลายภาค หน่วยการเรียนรู้ที่.....

สิ่งหนึ่งที่ฉันได้เรียนรู้จากการเรียนวิชา.....ในกลางภาคเรียน คือ

.....
.....

สิ่งที่ฉันชอบ / ทำได้ดี

.....
.....

สิ่งที่ฉันอยากจะบอกคุณครู คือ

.....
.....

สิ่งที่ฉันควรปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้น คือ

.....
.....

ฉันน่าจะเรียนรู้ได้ดีกว่านี้หาก

.....
.....

แบบบันทึกการเรียนรู้

สามารถดาวน์โหลดได้ที่

www.dltv.ac.th



คำชี้แจงกิจกรรมนักเรียน

ให้นักเรียนฟังคำชี้แจง
และลงมือทำกิจกรรม

คำชี้แจงบทบาทครูปลายทาง

ให้คำแนะนำและดูแล
นักเรียนระหว่างที่
นักเรียนทำกิจกรรม



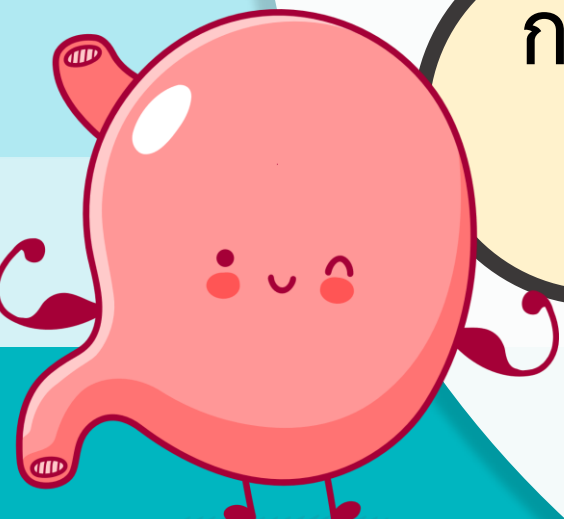
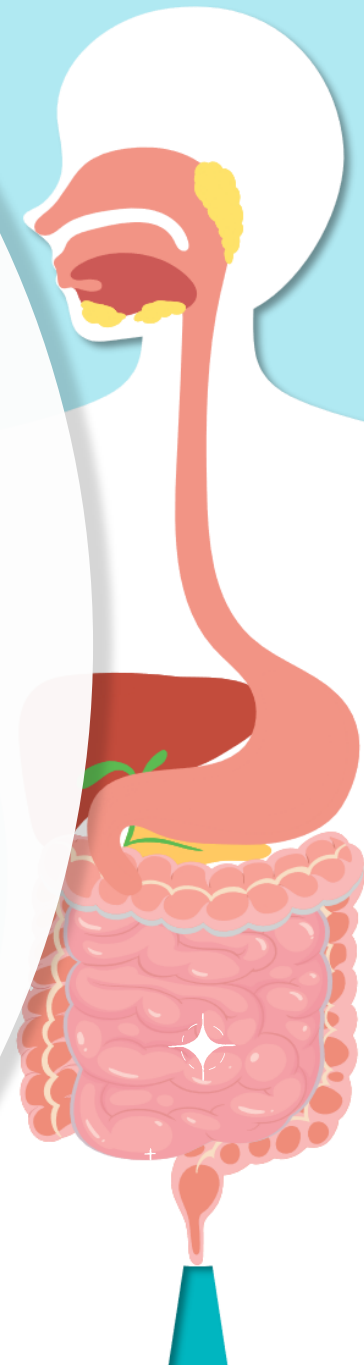


สรุปบทเรียน

ระบบย่อยอาหาร

ระบบขับถ่าย

การดูแลระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่าย
ให้ทำงานตามปกติ



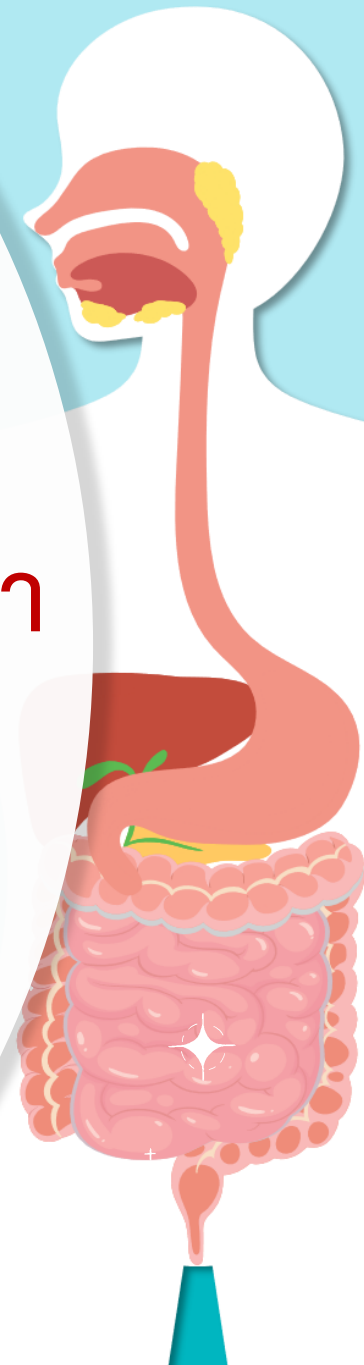


บทเรียนครั้งต่อไป

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ พฤติกรรมดี มีวิธีแก้ปัญหา

เรื่อง

การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย





สิ่งที่ต้องเตรียม

ใบงานที่ ๑ เรื่อง เกิดอะไรขึ้นบ้างนะ
ตัวฉันกับตัวเธอเหมือนกันไหม

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th

