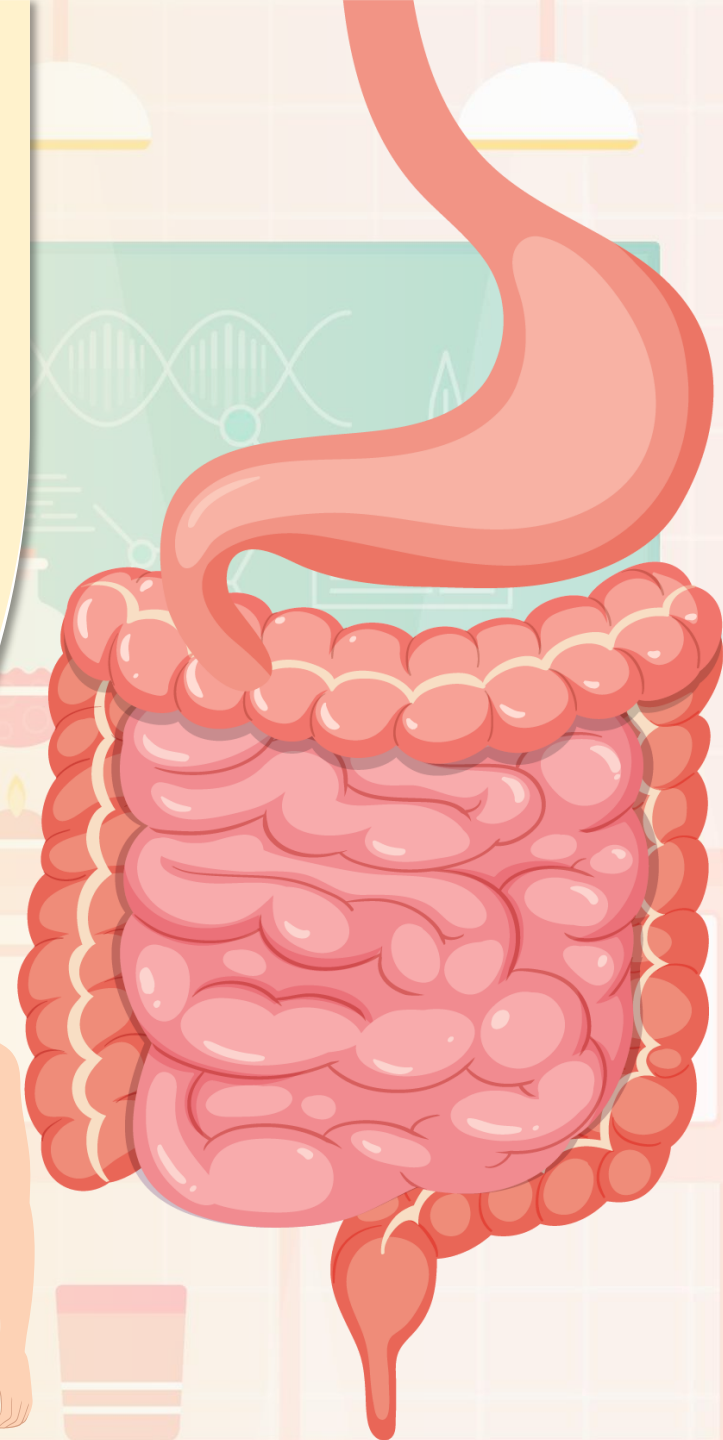
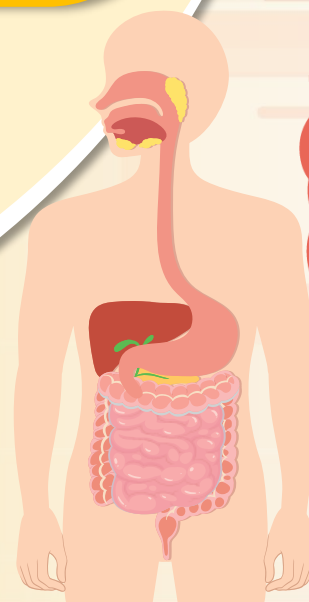


รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

เรื่อง ลำไส้เล็กและลำไส้ใหญ่

ครูผู้สอน ครูภัทรวรรณ เหมี่ยมสุวรรณ



ทบทวนความจำ





การเดินทางของอาหาร ผ่านอวัยวะใดบ้าง





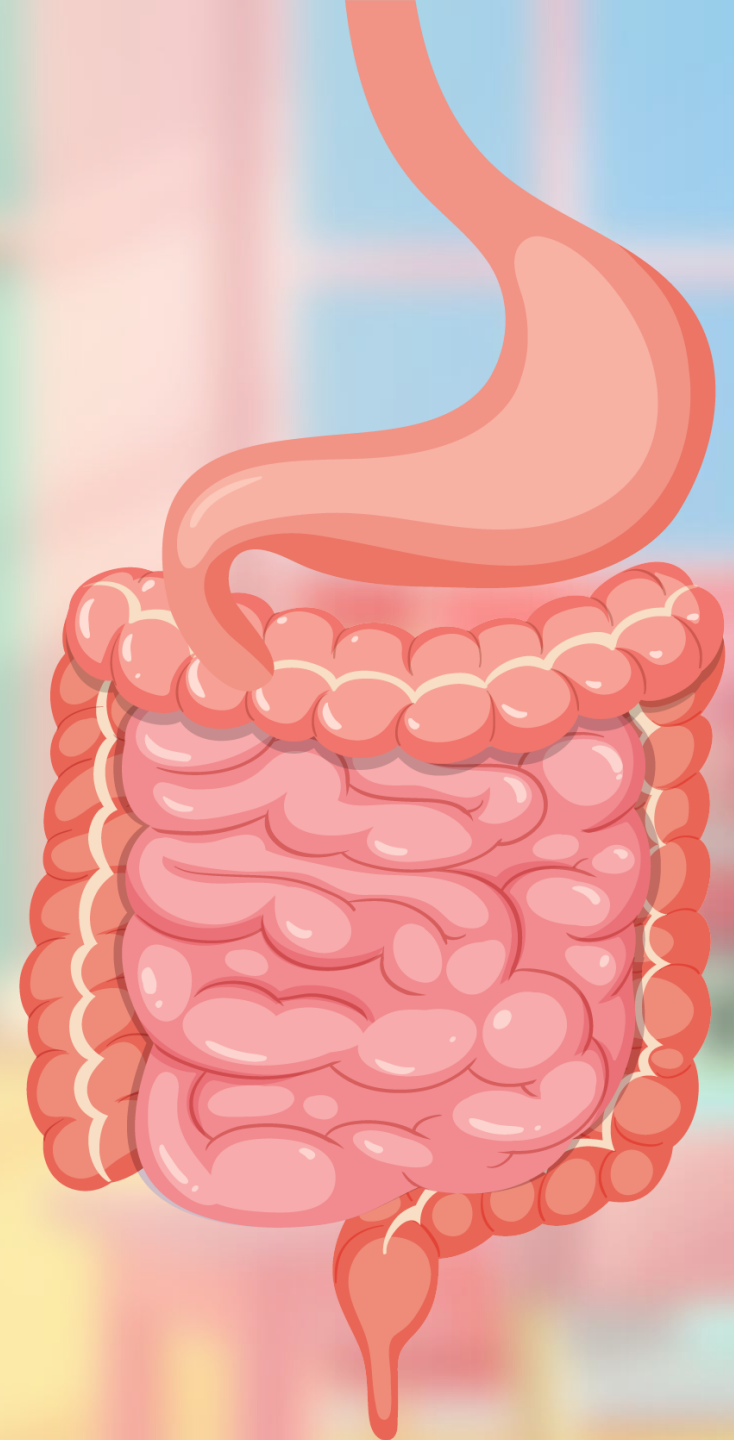
กระเพาะอาหารมีความสำคัญ กับระบบย่อยอาหารอย่างไร



การเดินทางของอาหาร



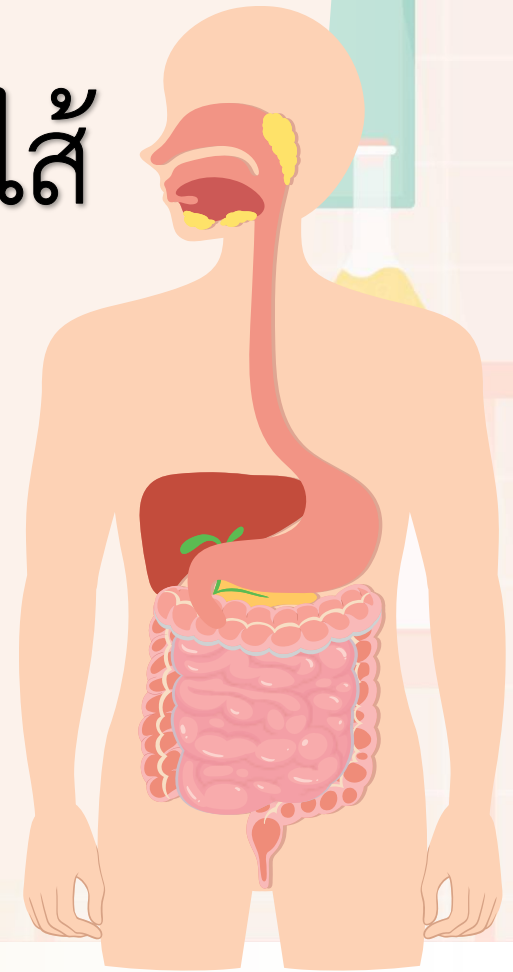
เรื่อง
ลำไส้เล็กและลำไส้ใหญ่

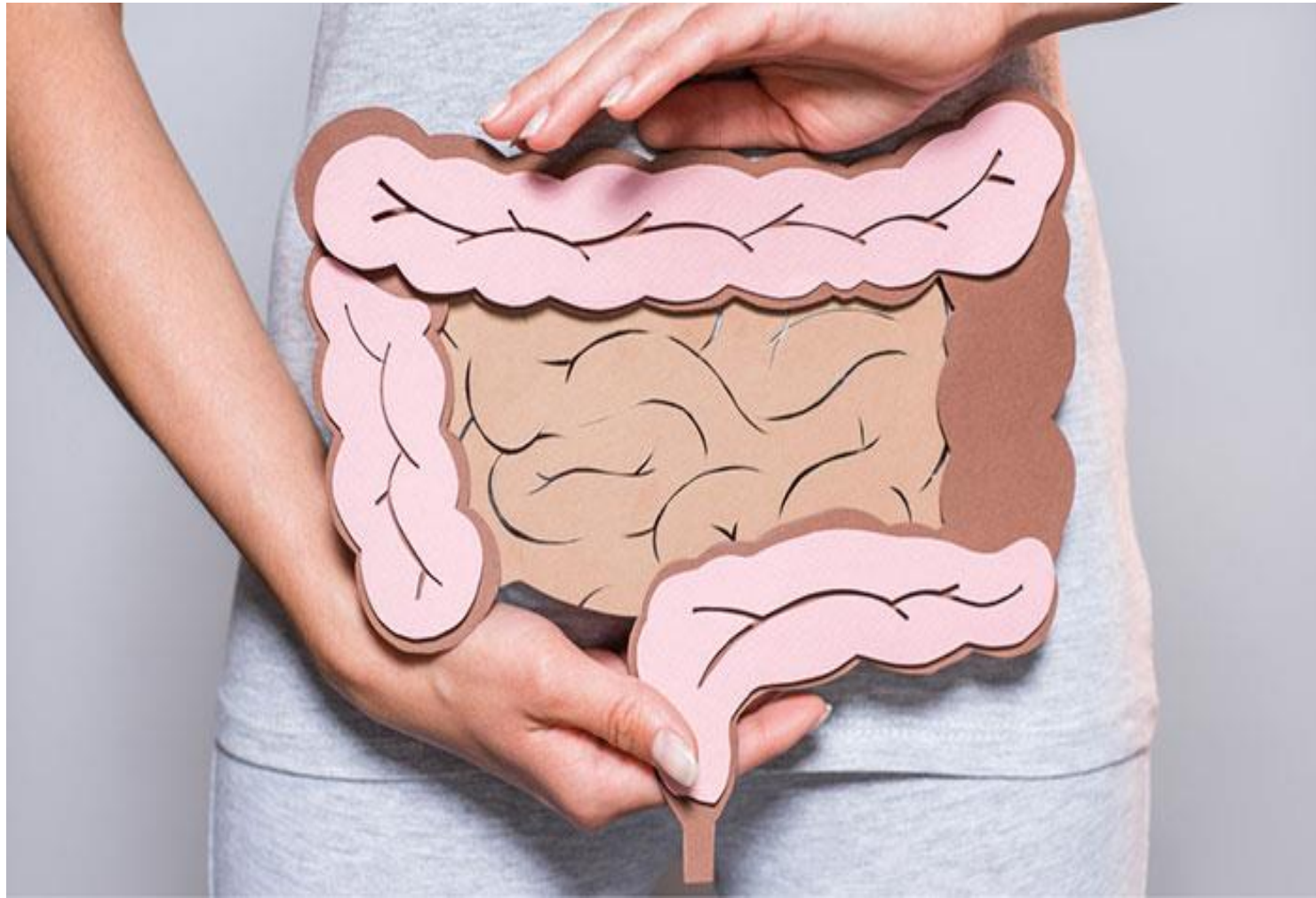




จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. บอกลักษณะและหน้าที่ของลำไส้
๒. เสนอวิธีการดูแลรักษาลำไส้
๓. เห็นความสำคัญของลำไส้

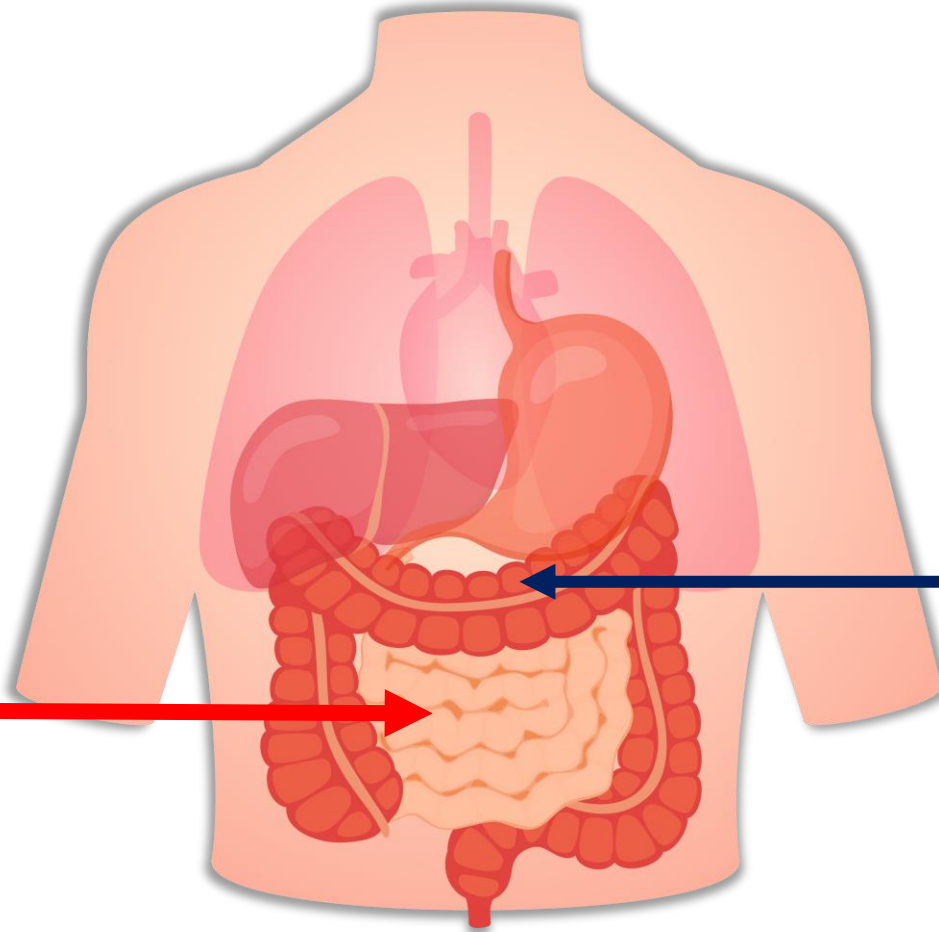




ลำไส้



ลำไส้



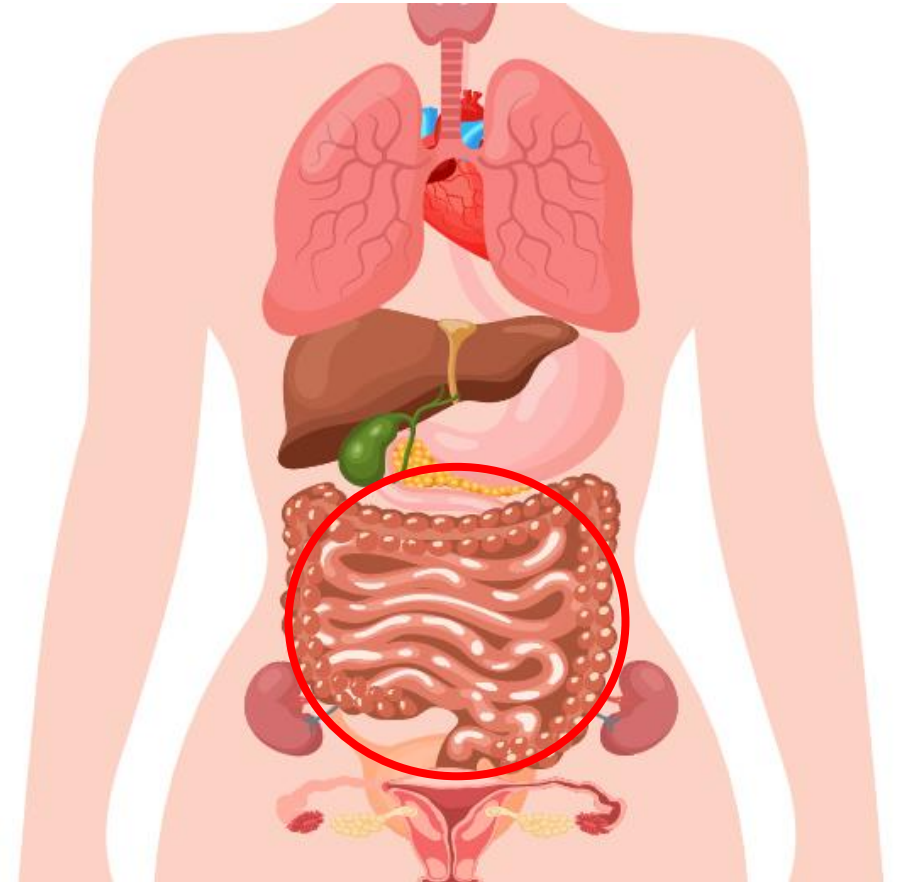
ลำไส้เล็ก

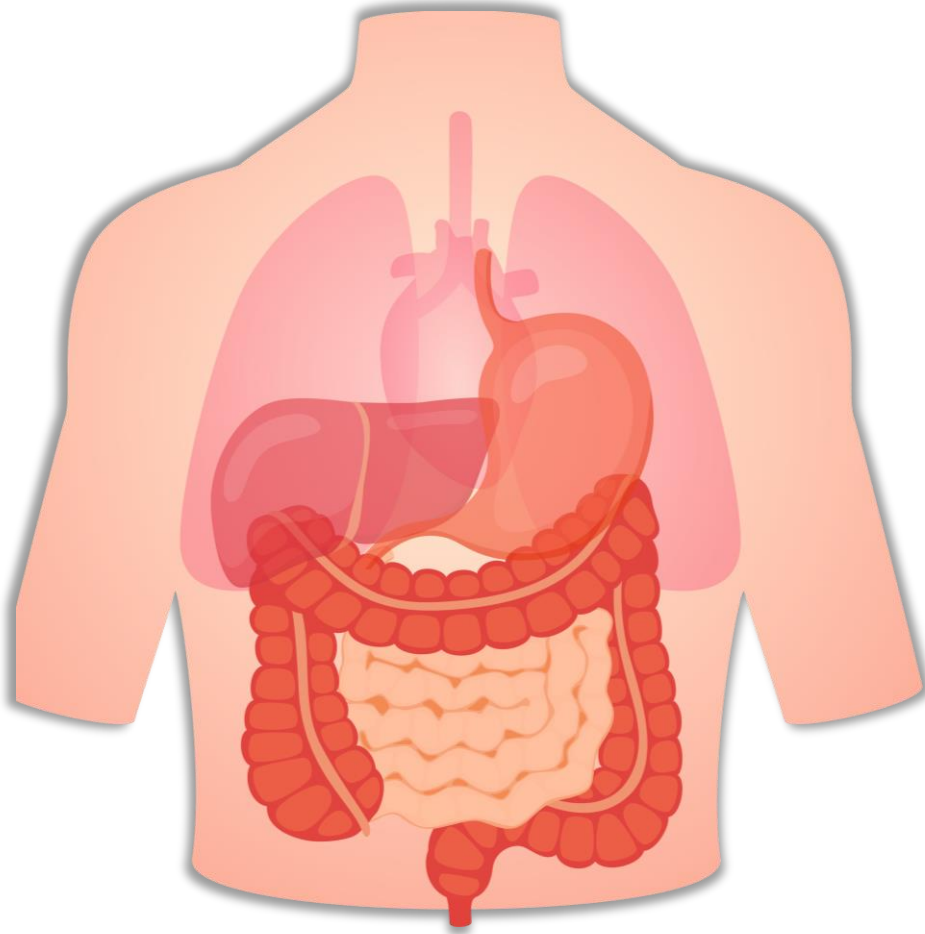
ลำไส้ใหญ่



ลำไส้

ลำไส้ มีลักษณะเป็นท่อกลวงยาว
ขดไปมาอยู่ในช่องท้อง



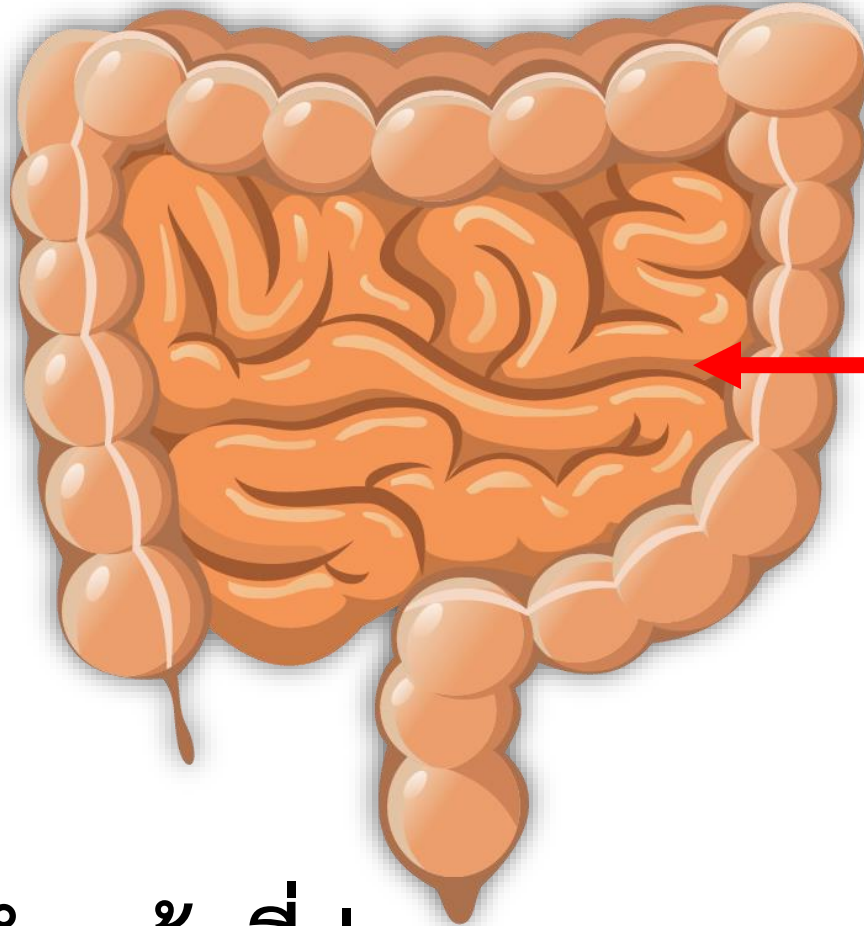


ลำไส้

ลำไส้ มี ๒ ประเภท คือ
ลำไส้เล็กและลำไส้ใหญ่



ลำไส้



ลำไส้เล็ก

ลำไส้เล็ก ทำหน้าที่ย่อยอาหารและดูดซึม
สารอาหารให้ร่างกาย



ลำไส้ใหญ่ ทำหน้าที่ดูดซึมน้ำและสารอาหาร
จากเส้นใยอาหาร และขับถ่ายออกมา
เป็นอุจจาระทางทวารหนัก

ไม่มีการย่อยอาหารที่ลำไส้ใหญ่



การดูแลรักษาลำไส้

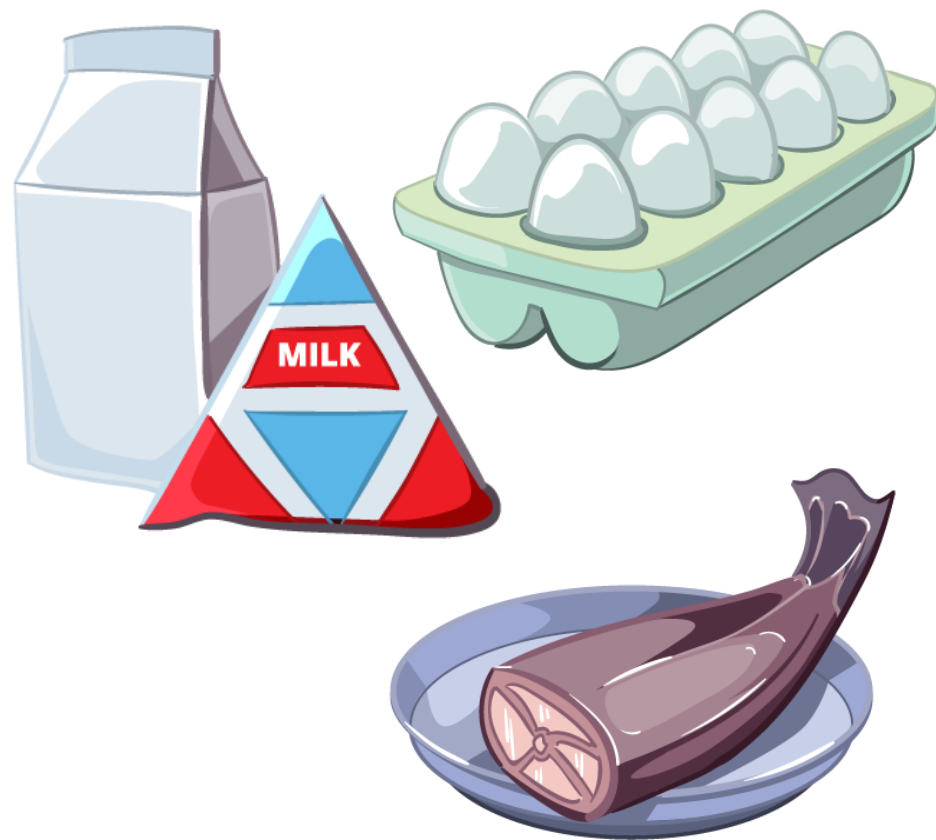
เคี้ยวอาหารให้ละเอียด
ก่อนกลืน





การดูแลรักษาลำไส้

เลือกรับประทาน เนื้อปลา นม ไข่
เพราะย่อยและดูดซึมง่าย





การดูแลรักษาลำไส้

รับประทานอาหารที่มีเส้นใย

เช่น ผักและผลไม้





การดูแลรักษาลำไส้

**ไม่รับประทานอาหารที่มีรสจัด
เพื่อไม่ให้เกิดการระคายเคือง**



ภาพ อาหารรสเผ็ด

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



การดูแลรักษาลำไส้

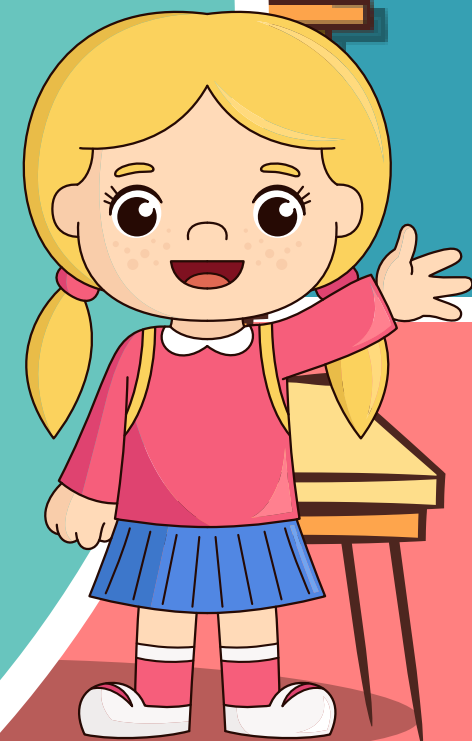
ขับถ่ายให้เป็นเวลา



กิจกรรม

YES OR NO

ใช่ หรือ ไม่ใช่



กิจกรรม

YES OR NO

ใช่ หรือ ไม่ใช่

ให้นักเรียนเลือกคำตอบ ถูก หรือ
ผิด จากคำถามต่อไปนี้



ลำไ้ แบ่งออกเป็น ๒ ประเภท
คือ ลำไ้เล็ก และ ลำไ้ใหญ่

YES

NO



ลำไ้ เป็นอวัยวะภายใน
ที่อยู่บริเวณทรวงอก

YES

NO



ถ้าได้เล็ก ทำหน้าที่ย่อยอาหาร
และดูดซึมสารอาหารให้ร่างกาย

YES

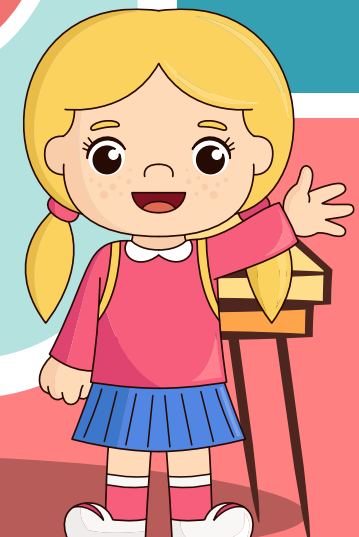
NO



ลำไ้ใหญ่ทำหน้าที่ดูดซึมน้ำจากกากอาหาร

YES

NO



กากอาหารที่ผ่านการย่อยอาหารเสร็จแล้ว
จะถูกขับถ่ายออกมาเป็นปัสสาวะ

YES

NO

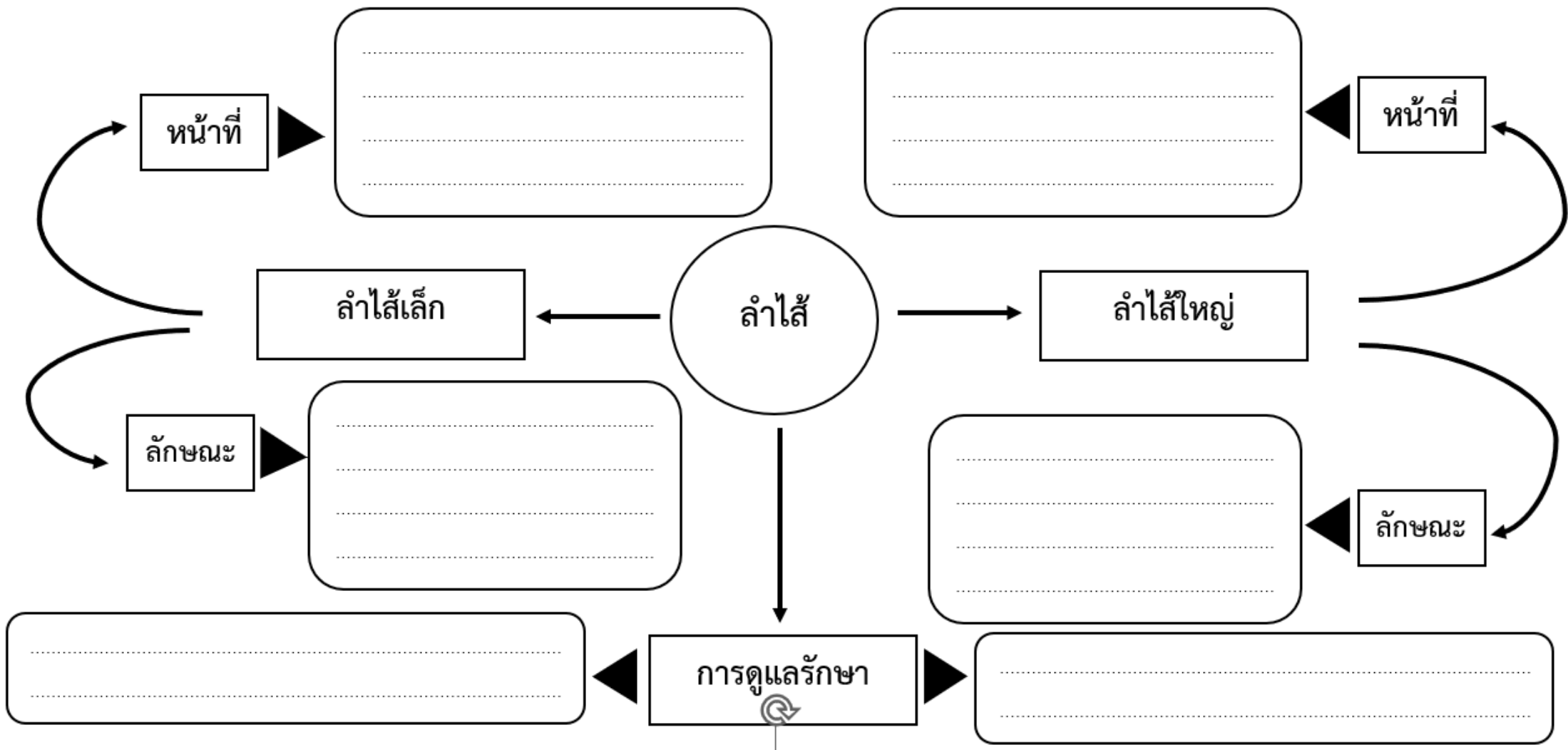




ใบงานที่ ๒ เรื่อง ลำไ้เล็กและลำไ้ใหญ่

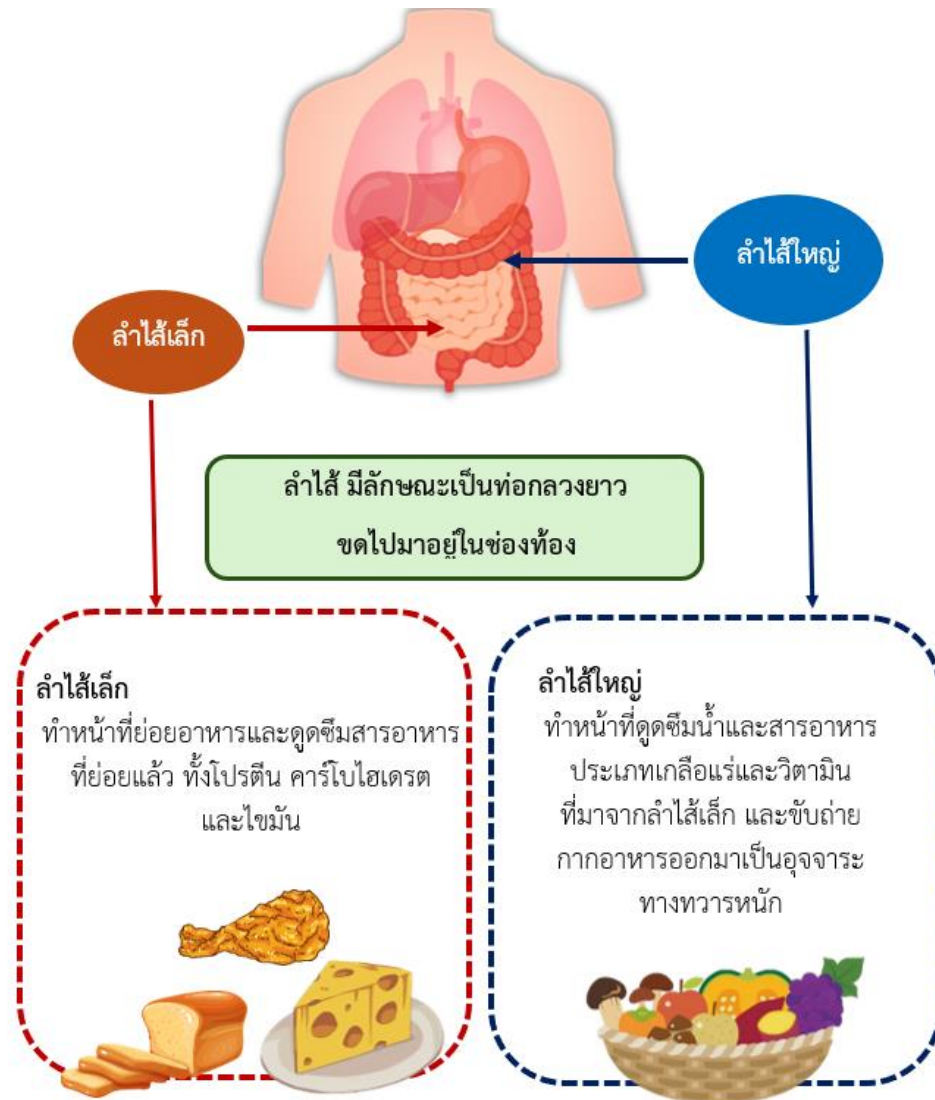
คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนแผนผังความคิด เรื่อง ลำไ้เล็ก
และลำไ้ใหญ่ ตกแต่งให้สวยงาม และอธิบายตาม
ความเข้าใจของตนเอง

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th



ใบความรู้ที่ ๗

เรื่อง ลำไส้เล็กและลำไส้ใหญ่





กิจกรรมของปลายทางในวันนี้

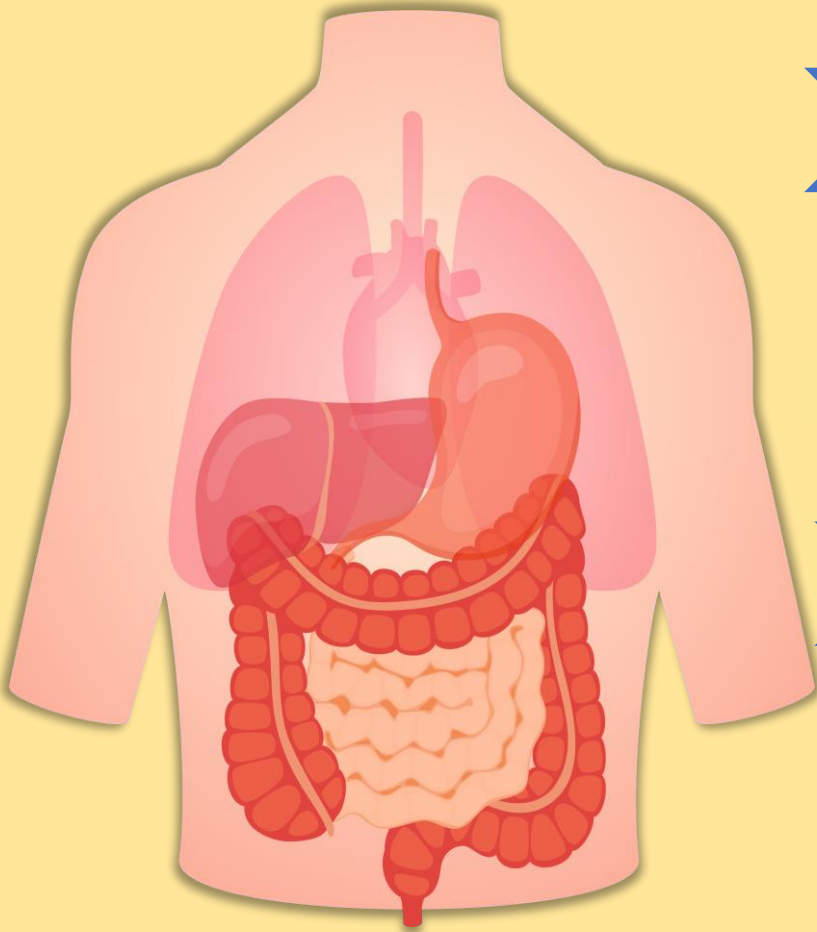
คำชี้แจงกิจกรรมนักเรียน

- นักเรียนทำใบงานที่ ๖ เรื่อง ลำไส้เล็กและลำไส้ใหญ่
- นักเรียนสามารถศึกษาเพิ่มเติมได้จากใบความรู้ที่ ๗ เรื่องลำไส้เล็กและลำไส้ใหญ่

คำชี้แจงกิจกรรมครู

- อธิบายคำชี้แจงใบงาน
- เสนอแนวทางหรือตัวอย่างเพิ่มเติมจากใบความรู้ที่ ๗ เรื่องลำไส้เล็กและลำไส้ใหญ่
- ควบคุมดูแลการทำกิจกรรมของนักเรียนในห้องเรียน

สรุปความรู้เกี่ยวกับ...ลำไส้



ลำไส้ เป็นอวัยวะภายในช่องท้อง
เป็นท่อกลวงยาว

แบ่งได้ ๒ ประเภท คือ
ลำไส้เล็กและลำไส้ใหญ่

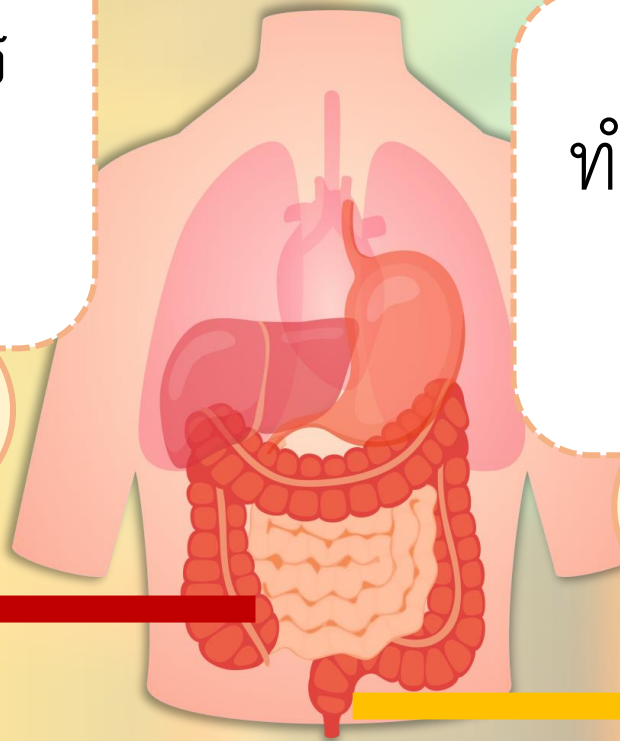
สรุปความรู้เกี่ยวกับ...ลำไส้

ทำหน้าที่ดูดซึมสารอาหาร
วิตามินต่าง ๆ

ลำไส้เล็ก

ทำหน้าที่ ดูดน้ำและเกลือแร่
และขับถ่ายเป็นอุจจาระ

ลำไส้ใหญ่



บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง ตัวเรา

สิ่งที่ต้องเตรียม

- สมุดบันทึก
- อุปกรณ์เครื่องเขียน
- ใ้บความรู้ที่ ๘ เรื่อง ตัวเรา
- รูปภาพอวัยวะภายใน

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th

