



รายวิชา กลุ่มบูรณาการ (แกนหลักสุขศึกษาและพลศึกษา)



ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

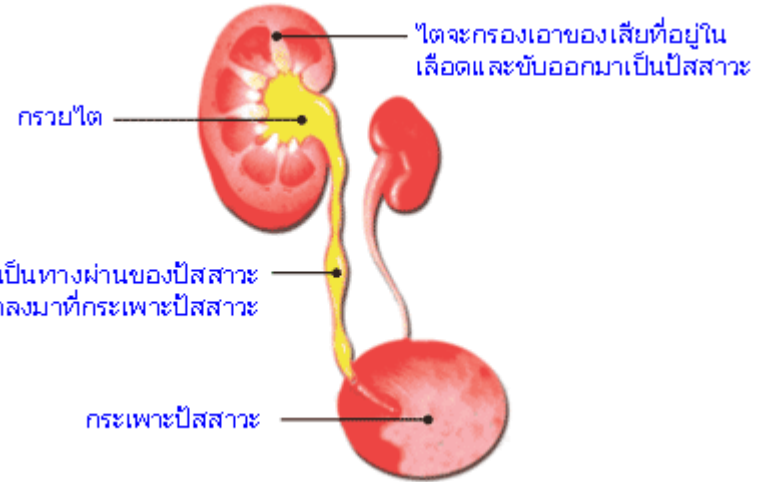
ผู้สอน ครูกรรณิกา เพชรศรี

เรื่อง ระบบขับถ่าย



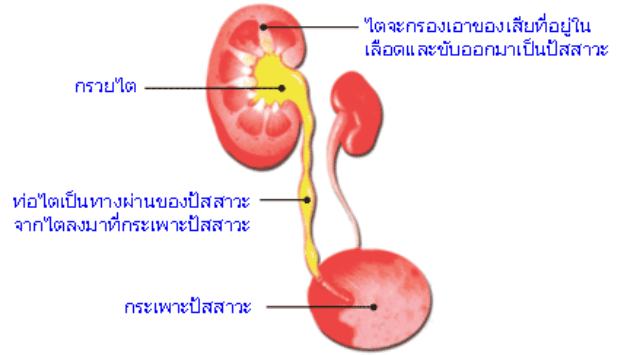


ระบบการขับถ่าย



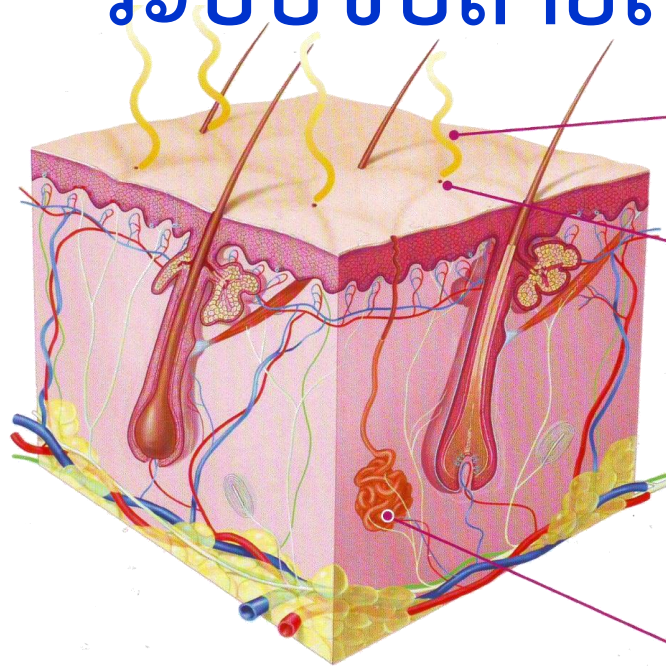


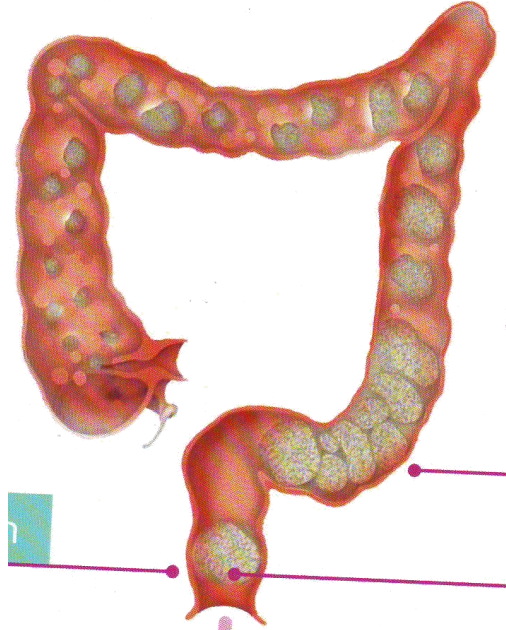
ระบบการขับถ่ายปัสสาวะ





ระบบขับถ่ายเหงื่อ





ขับถ่ายอุจจาระ

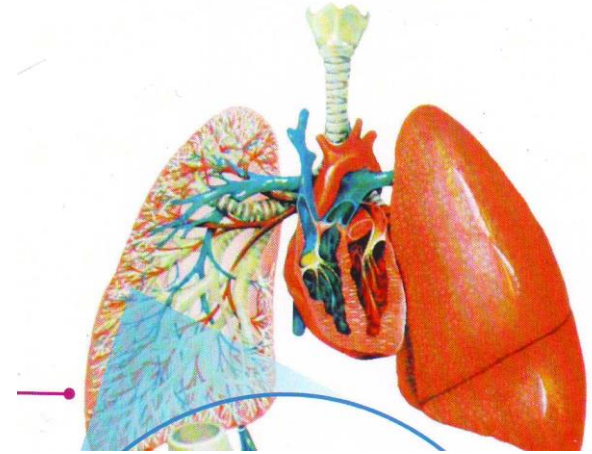




ระบบขับถ่ายแก๊ส

อวัยวะสำคัญ

- ปอด

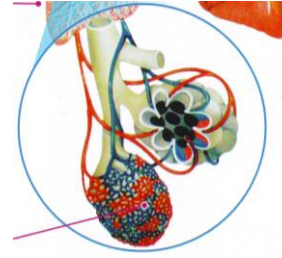


ทำหน้าที่แลกเปลี่ยนก๊าซ





- ถุงลมปอด



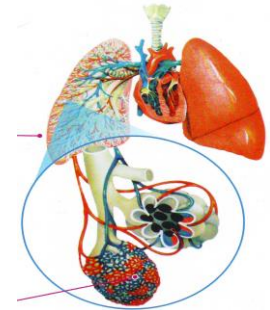
ทำหน้าที่ แลกเปลี่ยนแก๊สระหว่างอากาศ
ที่อยู่ในถุงลมกับอากาศในเม็ดเลือดฝอย
ที่อยู่รอบๆถุงลม





การดูแลระบบขับถ่ายแก๊ส

1. ควรอยู่ในบริเวณที่ที่มีอากาศบริสุทธิ์
2. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ





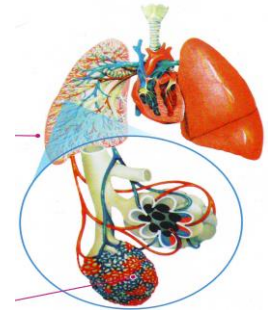
การดูแลระบบขับถ่ายแก๊ส

3. เมื่อต้องอยู่ในบริเวณที่ที่มีควัน หรือฝุ่น

ละอองมาก ควรใช้ผ้าปิดจมูก

4. ไม่สูบบุหรี่และควรหลีกเลี่ยง

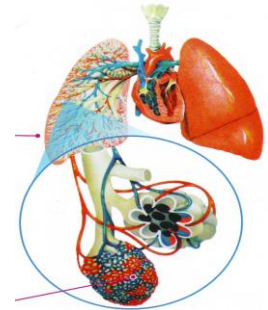
บริเวณที่มีผู้สูบบุหรี่





แบบฝึกหัด

ให้นักเรียนเขียน ✓ หน้าคำตอบที่ถูกต้อง
และเขียน ✗ หน้าคำตอบที่ผิด



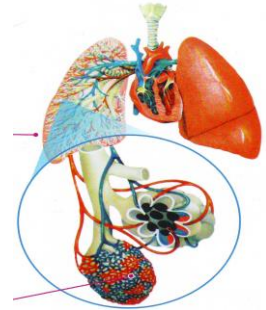


แบบฝึกหัด

.....1. ท่อปัสสาวะเป็นทางผ่านใน
การกำจัดของเสียออกจากร่างกาย

.....2. การกลั้นปัสสาวะจะช่วยลด

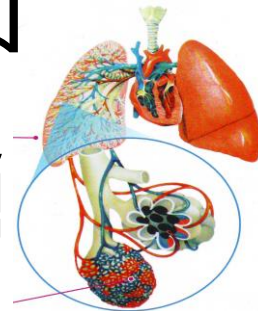
การสูญเสียน้ำในร่างกาย





แบบฝึกหัด

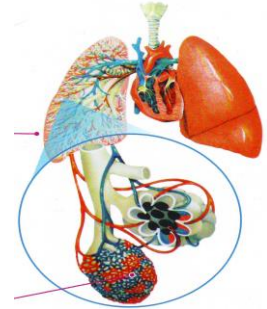
.....3. กระเพาะปัสสาวะช่วยดูดซึม
วิตามินและแร่ธาตุจากน้ำกลับเข้าสู่
ร่างกาย





แบบฝึกหัด

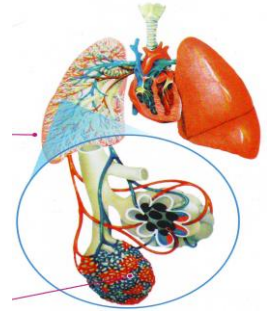
.....4. ระบบขับถ่ายปัสสาวะช่วย
กำจัดของเสียออกจากร่างกาย ทำให้
สุขภาพดี





แบบฝึกหัด

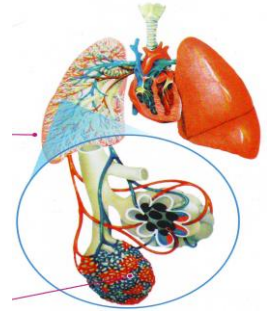
.....5. หากไตทำงานผิดปกติจะส่งผล
กระทบต่อการกรองของเสียออกจาก
เลือด





แบบฝึกหัด

ให้นักเรียนสรุปความสำคัญของระบบ
ขับถ่ายปัสสาวะ และการปฏิบัติตน
เพื่อดูแลรักษาระบบขับถ่ายปัสสาวะ
ให้ทำงานตามปกติ





แบบฝึกหัด

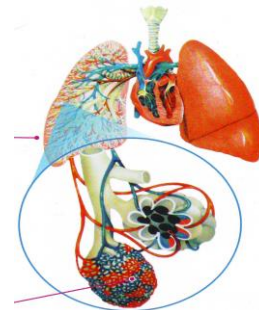
ระบบขับถ่ายปัสสาวะ

ความสำคัญ.....

การปฏิบัติตนเพื่อดูแลรักษา.....

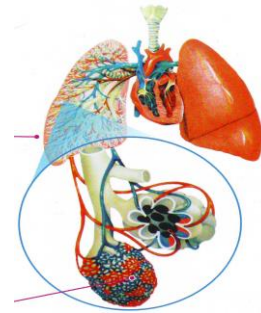
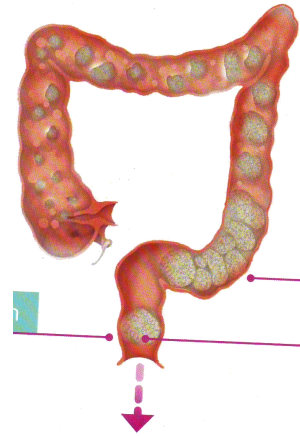
ถ้าปฏิบัติเป็นประจำ ผลที่เกิดขึ้น.....

ถ้าไม่ปฏิบัติ ผลที่เกิดขึ้น.....





ทดสอบหลังเรียน





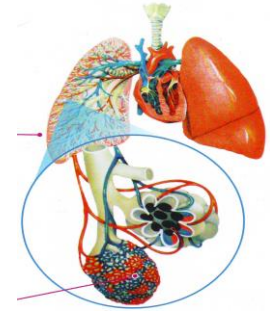
1) อวัยวะในข้อใดทำหน้าที่ ย่อยอาหารทั้งหมด

ก. ฟัน ลำไส้เล็ก กระเพาะอาหาร

ข. ฟัน กระเพาะอาหาร ลำไส้ใหญ่

ค. ลำไส้เล็ก ลำไส้ใหญ่ กระเพาะอาหาร

ง. หลอดอาหาร กระเพาะอาหาร ลำไส้ใหญ่





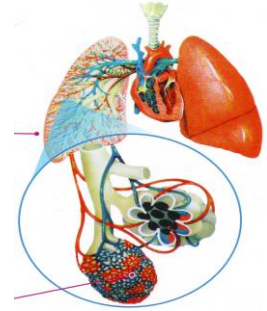
2) ลำไส้เล็กมีหน้าที่สำคัญอย่างไร

ก. กรองสารพิษออกจากร่างกาย

ข. ขับถ่ายของเสียออกทางปัสสาวะ

ค. ย่อยอาหารที่ได้จากการบดเคี้ยวของฟัน

ง. ย่อยอาหารและดูดซึมน้ำและสารอาหาร





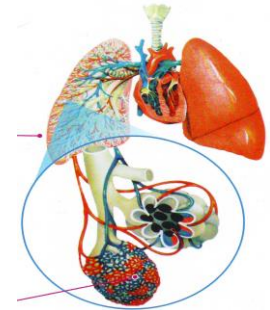
3) ข้อใดคือกากอาหารที่ถูกขับออกมา จากลำไส้ใหญ่

ก. ปัสสาวะ

ข. อุจจาระ

ค. ขี้โคล

ง. เหงื่อ





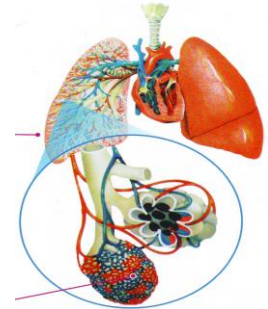
4) อวัยวะในข้อใดทำหน้าที่ขับสิ่งที่
ร่างกายไม่ได้ใช้ออกทางปัสสาวะ

ก. ไต

ข. ตับ

ค. ลำไส้เล็ก

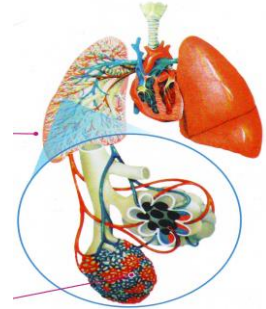
ง. ลำไส้ใหญ่





5) ถ้าระบบอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย ทำงานผิดปกติ จะส่งผลต่อสุขภาพอย่างไร

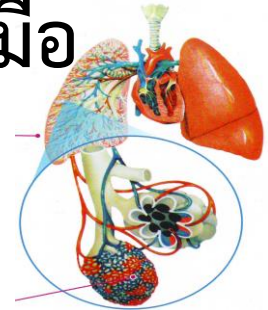
- ก. ร่างกายเจริญเติบโตสมวัย
- ข. มีสุขภาพดีกว่าคนวัยเดียวกัน
- ค. มีอายุยืนกว่าคนปกติทั่วไป
- ง. เจริญเติบโตช้าและเจ็บป่วยง่าย





6) การกระทำในข้อใดทำให้ ระบบย่อยอาหารทำงานมีประสิทธิภาพ

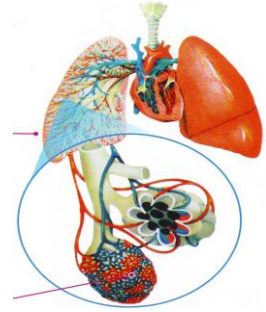
- ก. เคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน
- ข. รับประทานอาหารวันละหลายมื้อ
- ค. ดื่มน้ำวันละ 4-5 แก้ว
- ง. ดื่มนมสดทุกวัน





7) โรคกระเพาะอาหารมีสาเหตุจากข้อใด

- ก. รับประทานอาหารรสจัด
- ข. รับประทานอาหารไม่เป็นเวลา
- ค. รับประทานอาหารไม่ครบ 5 หมู่
- ง. รับประทานอาหารที่ปรุงสุกนานแล้ว





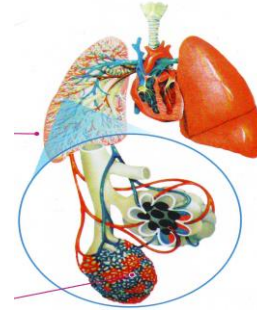
8) ถ้าต้องการให้ขับถ่ายง่ายควรปฏิบัติตนอย่างไร

ก. รับประทานวิตามินเป็นประจำ

ข. รับประทานเนื้อสัตว์ให้มากๆ

ค. รับประทานอาหารที่ย่อยง่ายมีใยอาหารสูง

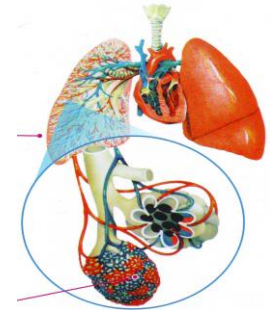
ง. รับประทานอาหารรสจัดเพื่อกระตุ้นการขับถ่าย





9) การกระทำในข้อใดที่เป็นอันตราย ต่อระบบขับถ่ายปัสสาวะมากที่สุด

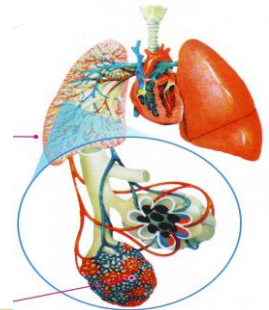
- ก. ไม่รับประทานผัก
- ข. พักผ่อนไม่เพียงพอ
- ค. กลั้นปัสสาวะไว้นานๆ
- ง. รับประทานอาหารไม่ตรงเวลา





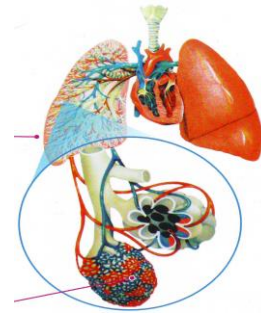
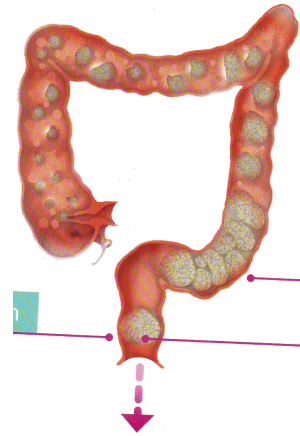
10) การกระทำในข้อใดส่งผลให้ระบบ ย่อยอาหารและระบบขับถ่ายทำงานเป็นปกติ

- ก. ออกกำลังกายทันทีหลังรับประทานอาหารเสร็จ
- ข. รับประทานอาหารที่มีรสจัดเป็นประจำ
- ค. รับประทานอาหารประเภทหมักดอง
- ง. รับประทานผักและผลไม้ทุกมื้อ





เฉื่อยทตสอบหลังเรียน





1) อวัยวะในข้อใดทำหน้าที่

ย่อยอาหารทั้งหมด

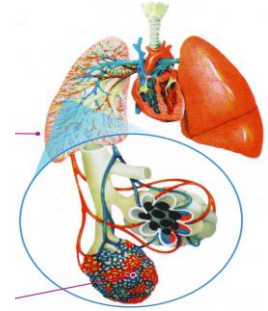


ก. ฟัน ลำไส้เล็ก กระเพาะอาหาร

ข. ฟัน กระเพาะอาหาร ลำไส้ใหญ่

ค. ลำไส้เล็ก ลำไส้ใหญ่ กระเพาะอาหาร

ง. หลอดอาหาร กระเพาะอาหาร ลำไส้ใหญ่





2) ลำไส้เล็กมีหน้าที่สำคัญอย่างไร

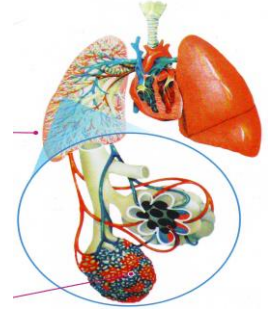
ก. กรองสารพิษออกจากร่างกาย

ข. ขับถ่ายของเสียออกทางปัสสาวะ

ค. ย่อยอาหารที่ได้จากการบดเคี้ยวของฟัน



ย่อยอาหารและดูดซึมน้ำและสารอาหาร





3) ข้อใดคือกากอาหารที่ถูกขับออกมา
จากลำไส้ใหญ่

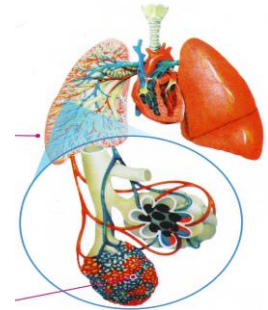
ก. ปัสสาวะ



ข. อุจจาระ

ค. ขี้ไคล

ง. เหงื่อ





4) อวัยวะในข้อใดทำหน้าที่ขับสิ่งที่
ร่างกายไม่ได้ใช้ออกทางปัสสาวะ

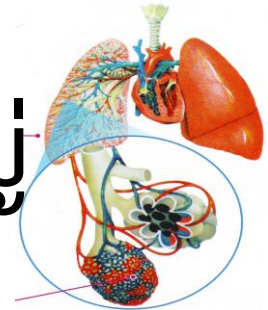


ไต

ข. ตับ

ค. ลำไส้เล็ก

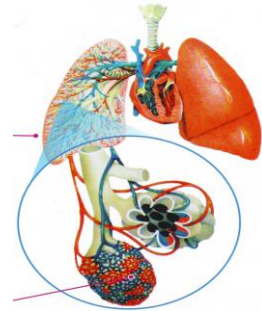
ง. ลำไส้ใหญ่





5) ถ้าระบบอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย ทำงานผิดปกติ จะส่งผลต่อสุขภาพอย่างไร

- ก. ร่างกายเจริญเติบโตสมวัย
- ข. มีสุขภาพดีกว่าคนวัยเดียวกัน
- ค. มีอายุยืนกว่าคนปกติทั่วไป



เจริญเติบโตช้าและเจ็บป่วยง่าย





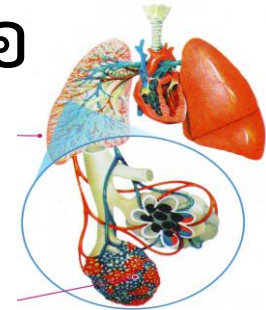
6) การกระทำในข้อใดทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานมีประสิทธิภาพ

😊 เคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน

ข. รับประทานอาหารวันละหลายมื้อ

ค. ดื่มน้ำวันละ 4-5 แก้ว

ง. ดื่มนมสดทุกวัน





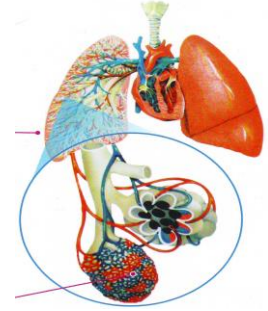
7) โรคกระเพาะอาหารมีสาเหตุจากข้อใด

ก. รับประทานอาหารรสจัด

😊 รับประทานอาหารไม่เป็นเวลา

ค. รับประทานอาหารไม่ครบ 5 หมู่

ง. รับประทานอาหารที่ปรุงสุกนานแล้ว





8) ถ้าต้องการให้ซั้บถ่าย

ง่ายควรปฏิบัติตนอย่างไร

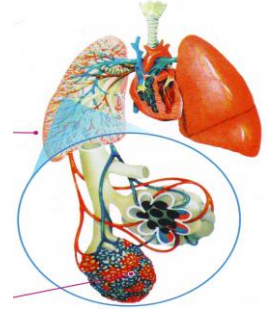
ก. รับประทานวิตามินเป็นประจำ

ข. รับประทานเนื้อสัตว์ให้มากๆ



รับประทานอาหารที่ย่อยง่ายมีใยอาหารสูง

ง. รับประทานอาหารรสจัดเพื่อกระตุ้นการซั้บถ่าย





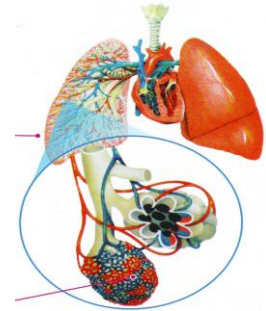
9) การกระทำในข้อใดที่เป็นอันตราย ต่อระบบขับถ่ายปัสสาวะมากที่สุด

ก. ไม่รับประทานผัก

ข. พักผ่อนไม่เพียงพอ

ค.  กลั้นปัสสาวะไว้นานๆ

ง. รับประทานอาหารไม่ตรงเวลา





10) การกระทำในข้อใดส่งผลให้ระบบ

ย่อยอาหารและระบบขับถ่ายทำงานเป็นปกติ

ก. ออกกำลังกายทันทีหลังรับประทานอาหารเสร็จ

ข. รับประทานอาหารที่มีรสจัดเป็นประจำ

ค. รับประทานอาหารประเภทหมักดอง



รับประทานอาหารผักและผลไม้ทุกมื้อ

