



รายวิชา กลุ่มบูรณาการ (แกนหลักสุขศึกษาและพลศึกษา)



ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

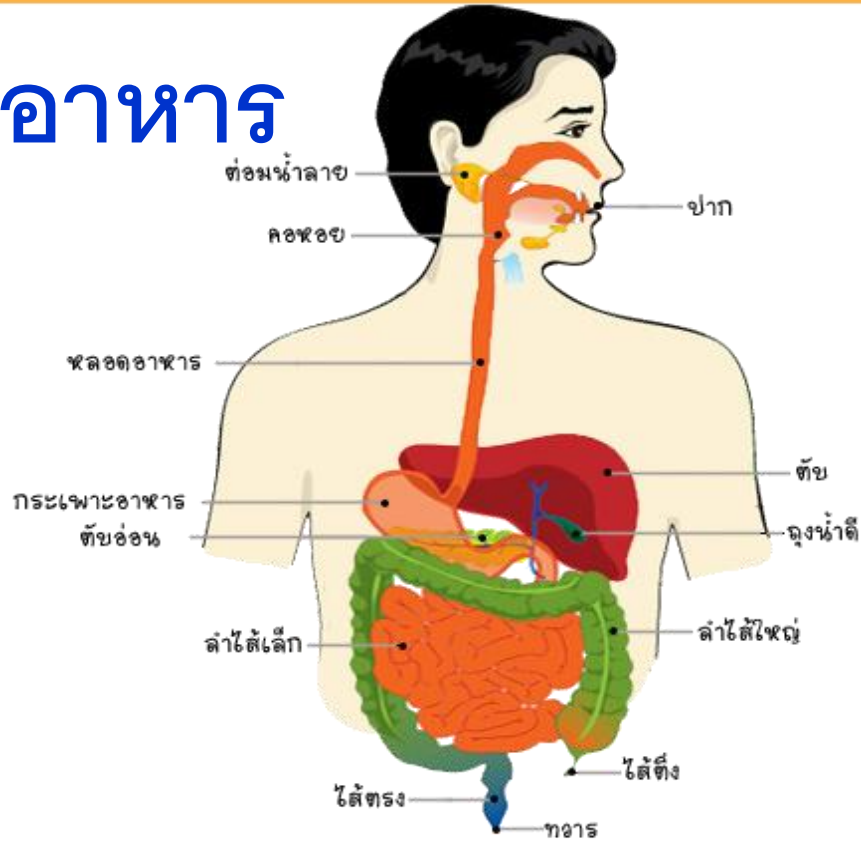
ผู้สอน ครูกรรณิกา เพชรศรี

เรื่อง ระบบขับถ่าย



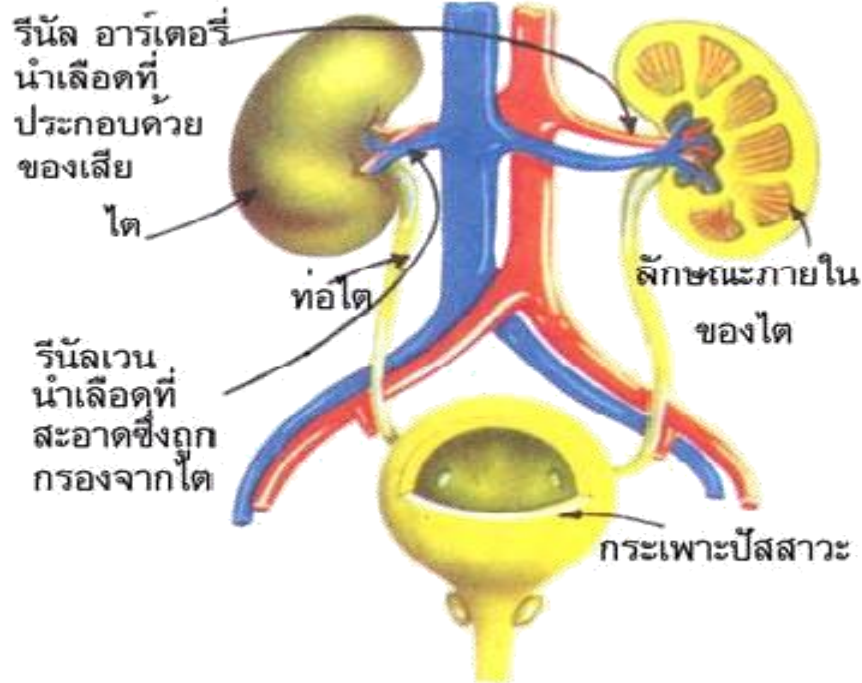


ระบบย่อยอาหาร



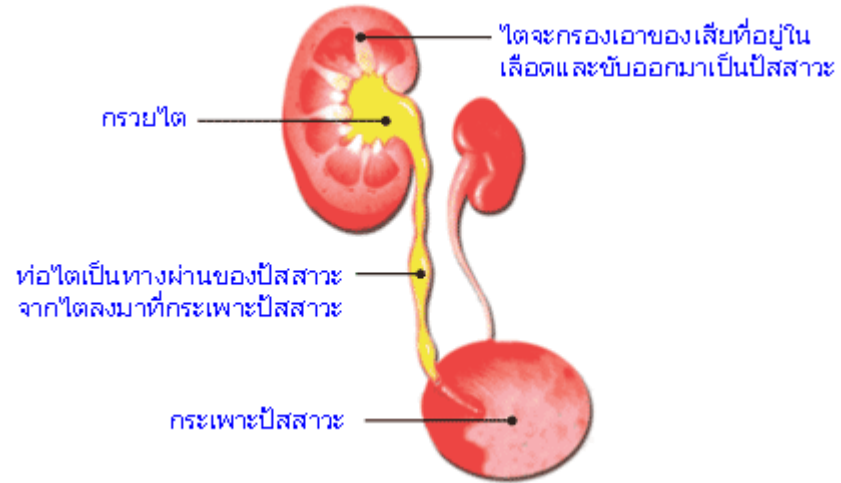


ระบบขับถ่าย





ระบบการขับถ่าย

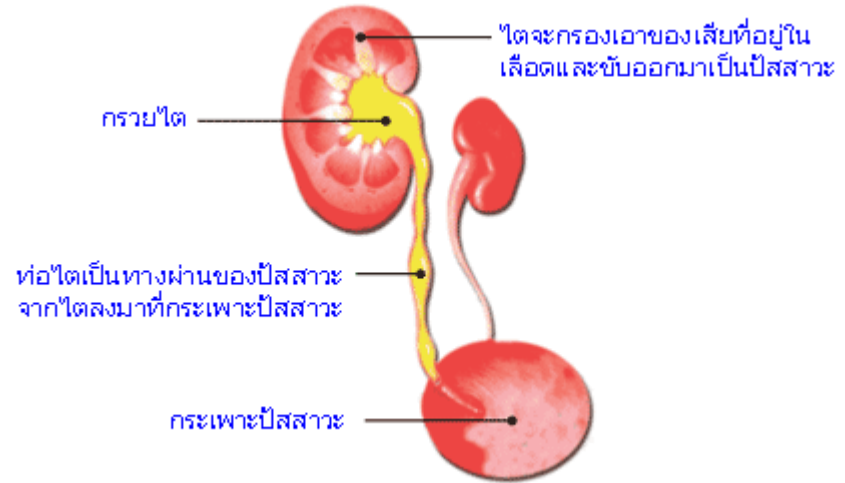


เป็นระบบที่ร่างกายขับถ่ายของเสียออกไป





ระบบการขับถ่าย

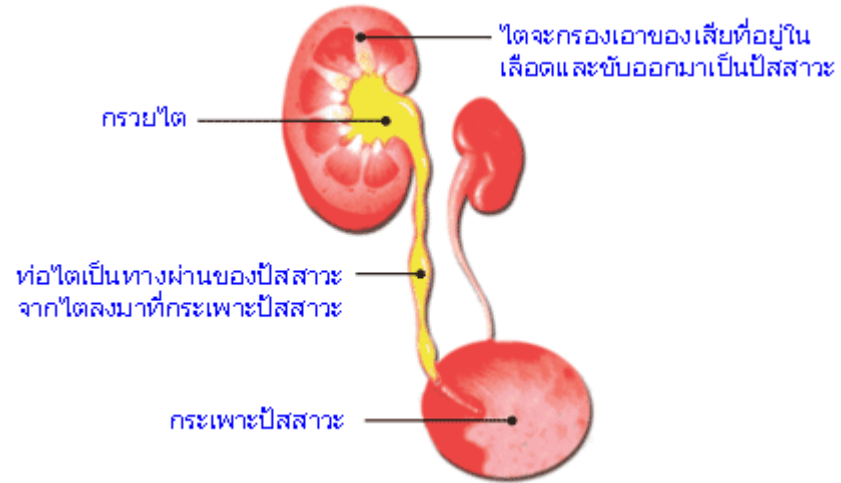


ของเสียในรูปของเหลวคือเหงื่อและปัสสาวะ





ระบบการขับถ่าย

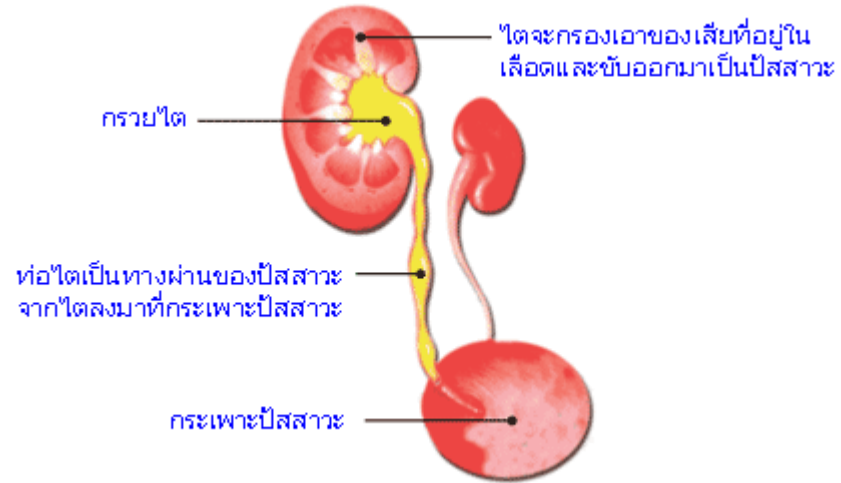


ของเสียในรูปของแข็งคืออุจจาระ





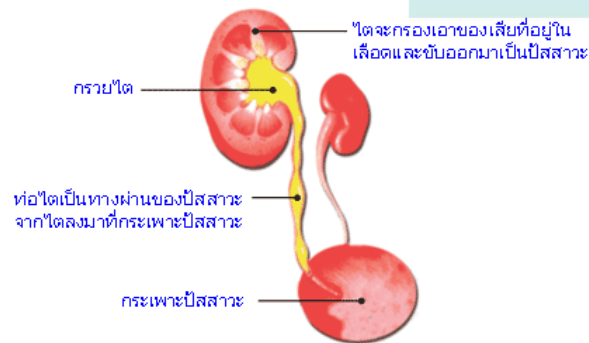
ระบบการขับถ่าย



ของเสียในรูปแก๊สคือลมหายใจ



ใบกิจกรรม

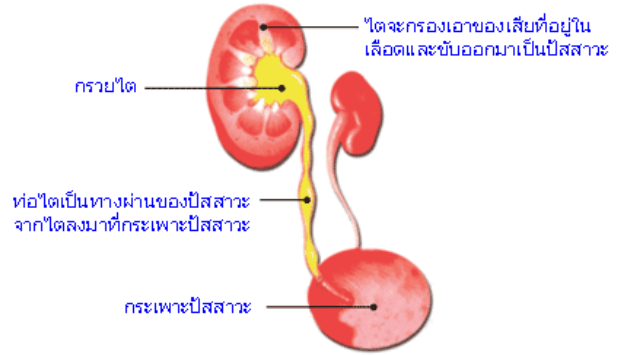


แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5-6 คน ระดมความคิด
อวัยวะที่สำคัญระบบขับถ่าย





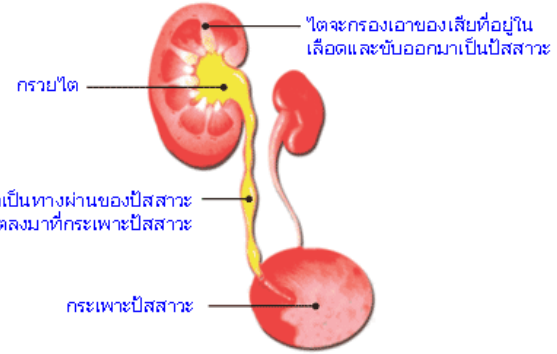
ระบบการขับถ่ายปัสสาวะ





อวัยวะที่สำคัญ ระบบการขับถ่ายปัสสาวะ

ไต



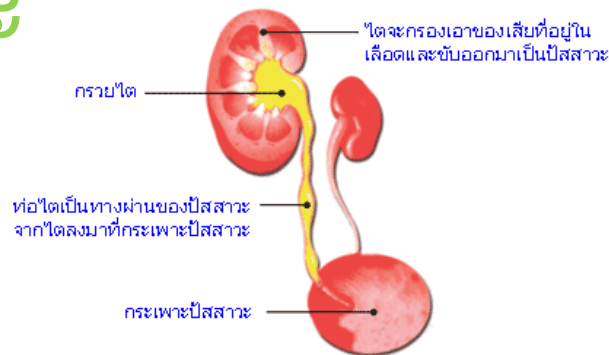
กรองของเสียออกจากเลือดแล้วขับ
ออกในรูปของน้ำปัสสาวะ





อวัยวะที่สำคัญ ระบบการขับถ่ายปัสสาวะ

-กรวยไต



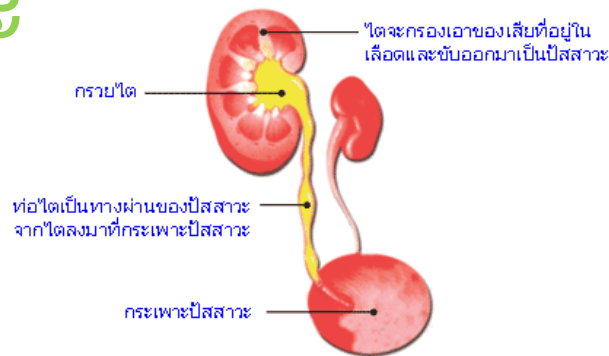
เป็นทางผ่านให้ปัสสาวะไหลมารวมกัน
แล้วจึงกรองเอายูเรียและสารพิษออก





อวัยวะที่สำคัญ ระบบการขับถ่ายปัสสาวะ

- หลอดไตหรือท่อไต



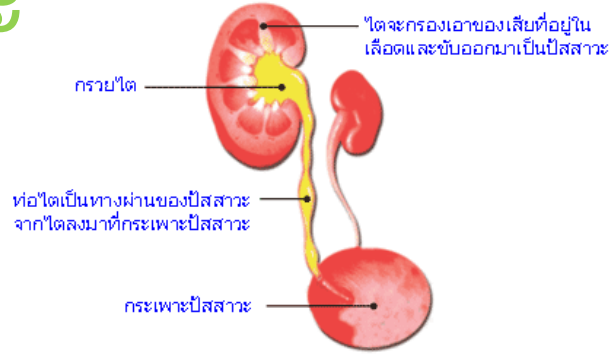
เป็นทางผ่านของน้ำปัสสาวะลงสู่
กระเพาะปัสสาวะ





อวัยวะที่สำคัญ ระบบการขับถ่ายปัสสาวะ

กระเพาะปัสสาวะ



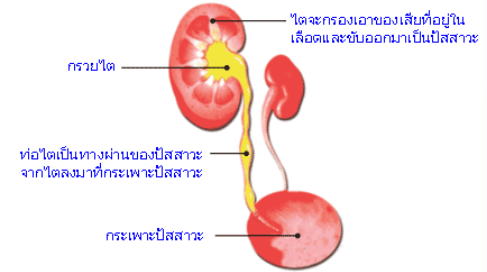
เป็นที่เก็บน้ำปัสสาวะเมื่อมีปริมาณมาก จะยืดหดตัว
ทำให้รู้สึกปวดและขับปัสสาวะผ่านทางท่อปัสสาวะ





การดูแลระบบขับถ่ายปัสสาวะ

1. ไม่กินอาหารที่มีรสเค็มจัด
2. ไม่ควรกลั้นปัสสาวะนานๆ
3. ดื่มน้ำสะอาดมากๆ

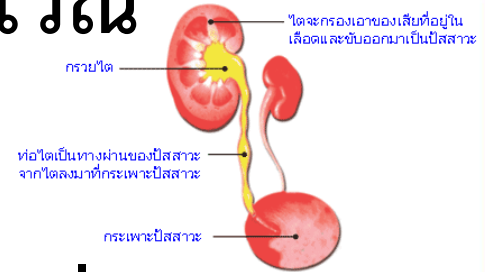


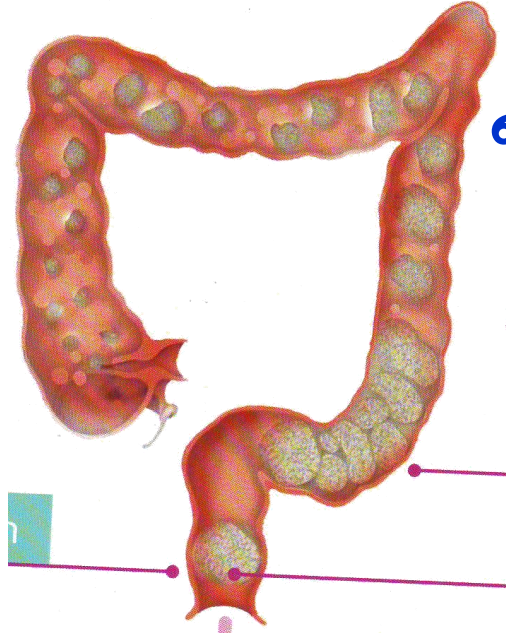


การดูแลระบบขับถ่ายปัสสาวะ

4. ทำความสะอาดร่างกายและบริเวณ
อวัยวะเพศให้สะอาด

5. เมื่อเกิดอาการผิดปกติในการขับถ่าย
ปัสสาวะ ให้พาไปพบแพทย์





ขับถ่ายอุจจาระ





ขับถ่ายอุจจาระ

ทำหน้าที่

ขับกากอาหารที่เหลือจากการย่อย

ออกจากร่างกายในรูปอุจจาระ





อวัยวะที่สำคัญระบบขับถ่ายอุจจาระ

ลำไส้ใหญ่



- ดูดซึมน้ำและเกลือแร่ออกจากกากอาหาร
- ขับเมือกออกมาหล่อลื่นให้กากอาหารที่แข็งเคลื่อนที่ผ่านไปสู่ปลายลำไส้ใหญ่ซึ่งเป็นส่วนที่สะสมอุจจาระ





ระบบขับถ่ายอุจจาระ





อวัยวะที่สำคัญระบบขับถ่ายอุจจาระ



ทวารหนัก

เป็นทางระบายอุจจาระ





การดูแลระบบขับถ่ายอุจจาระ

1. ไม่กินอาหารที่มีรสจัด
2. กินอาหารที่ปรุงสุก สะอาด
และไม่กินอาหารสุกๆดิบๆ





การดูแลระบบขับถ่ายอุจจาระ

3. ควรกินผักและผลไม้ทุกวัน



4. ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6 – 8 แก้ว

5. ควรฝึกนิสัยการขับถ่ายให้เป็นเวลา

