

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑

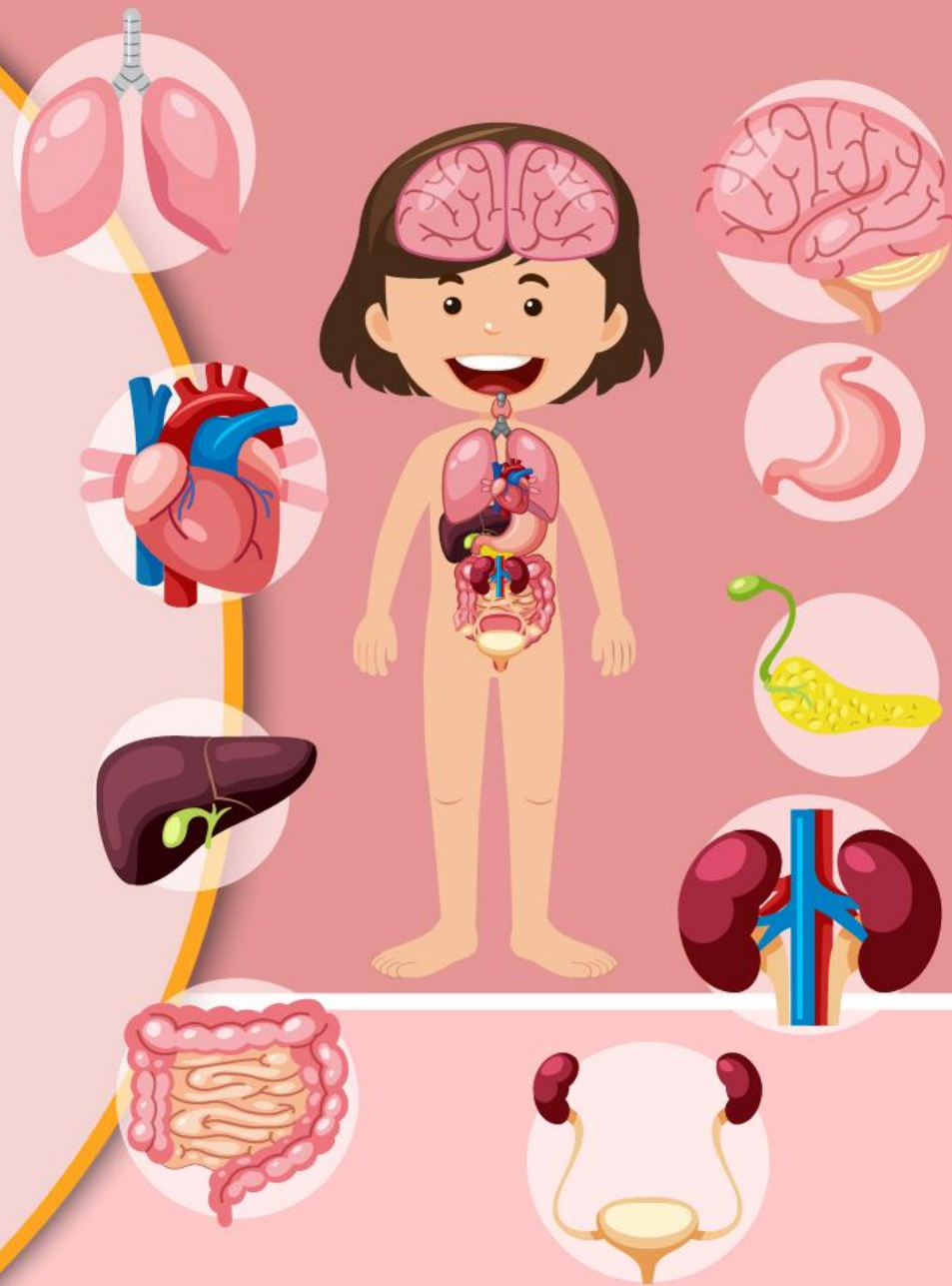
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

เรื่อง ตับและไต

ครูผู้สอน ครูภัทรวรรณ เจริญมสุวรรณ

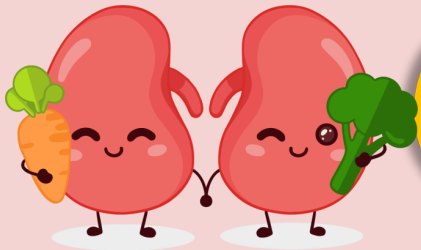
ครูสุจิตรา

บุญธรรม



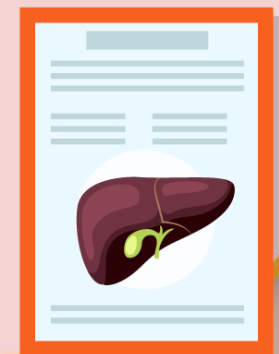
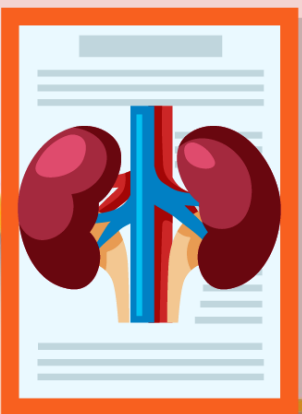
เรื่อง ตับและไต





จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. บอกชื่อและตำแหน่งของอวัยวะภายใน
๒. เสนอแนวทางการดูแลรักษาอวัยวะภายใน
๓. เห็นความสำคัญของอวัยวะภายใน





นักเรียนคิดว่า เครื่องดื่มประเภทนี้
มีประโยชน์ต่อร่างกายหรือไม่ ?



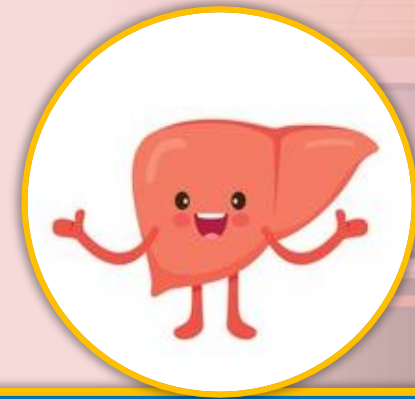
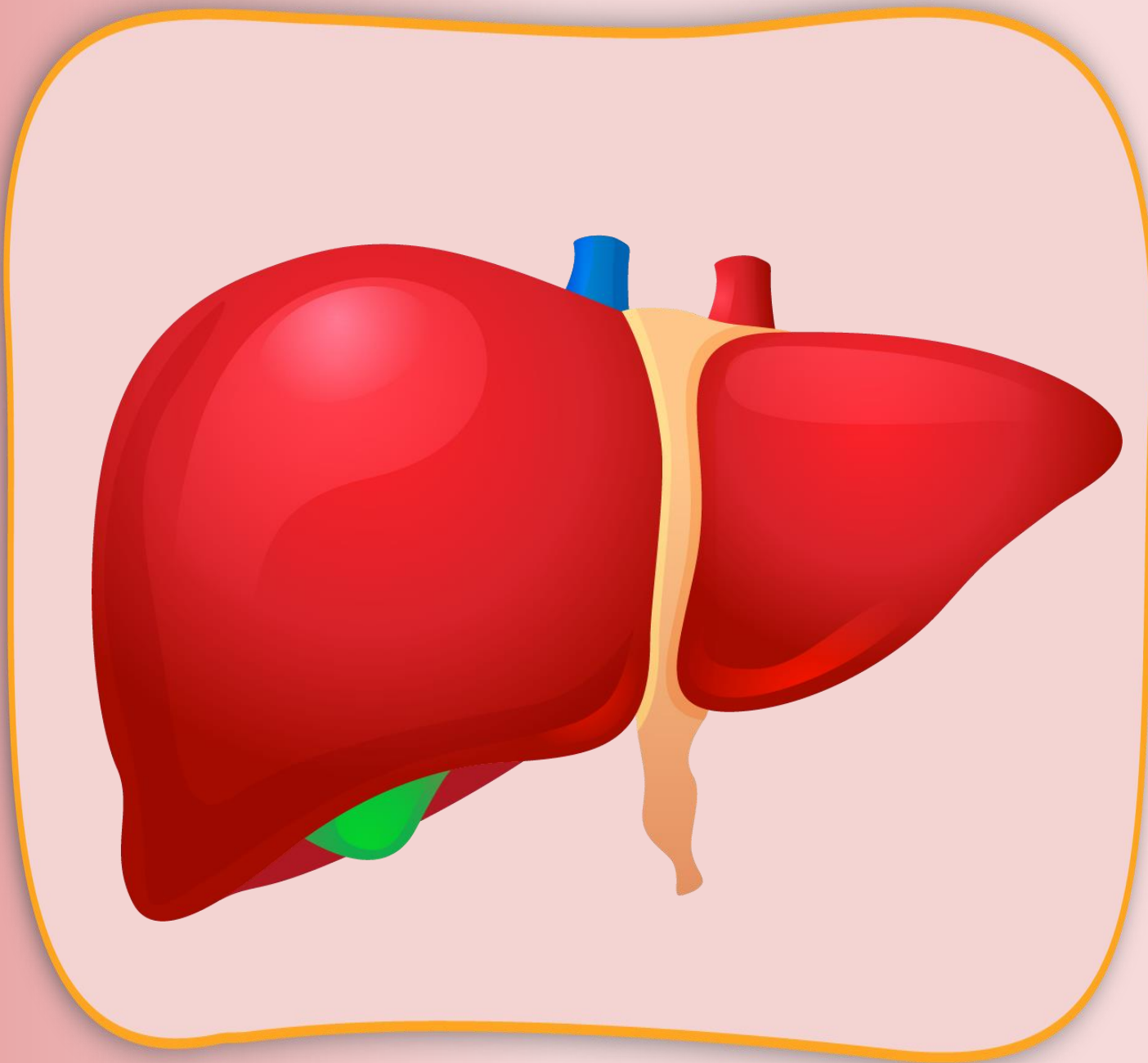


ภาพ การรับประทานยาเยอะ ๆ
ที่มา

https://www.js100.com/en/site/post_share/view/74751

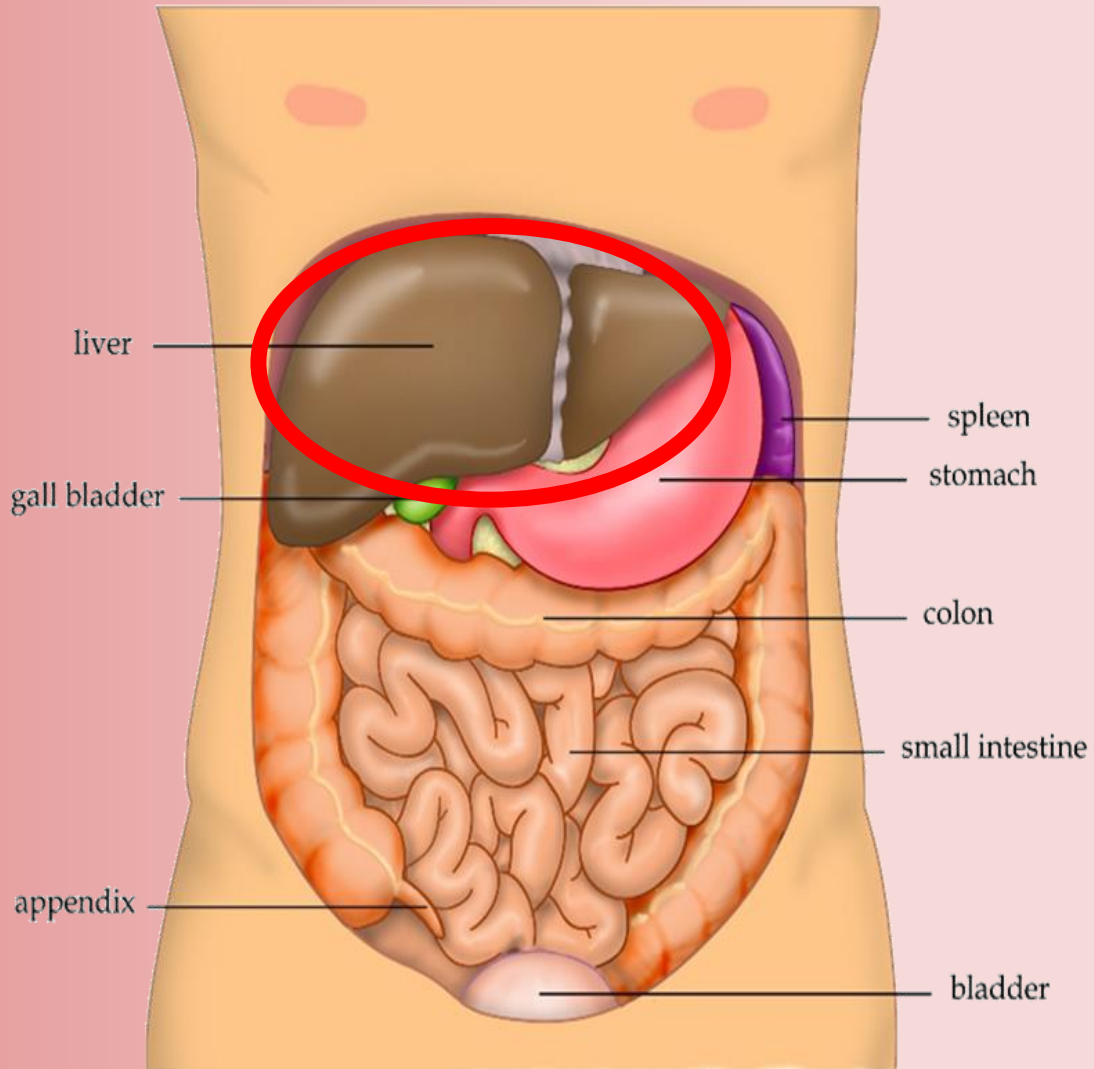
นักเรียนคิดว่า การรับประทานยามาก ๆ
ส่งผลเสียต่ออวัยวะใด ?





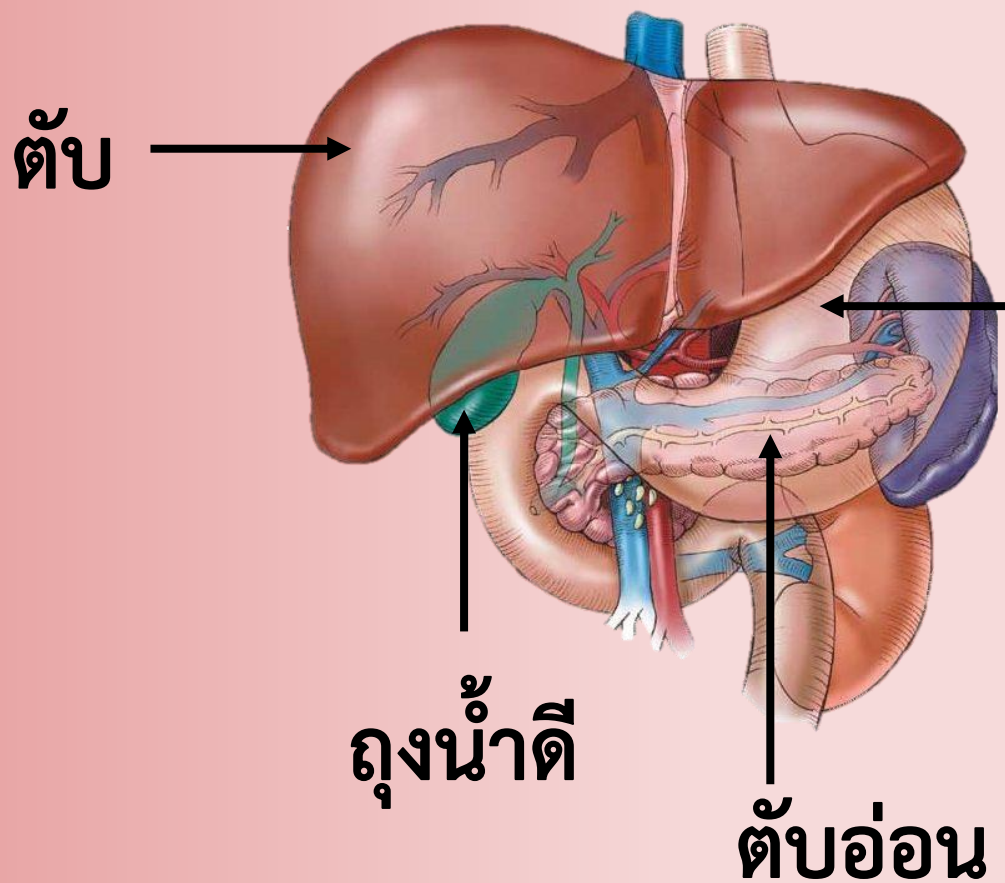
ตับ

Liver



ตับ เป็นอวัยวะภายในที่สำคัญและ
ใหญ่ที่สุดในช่องท้อง

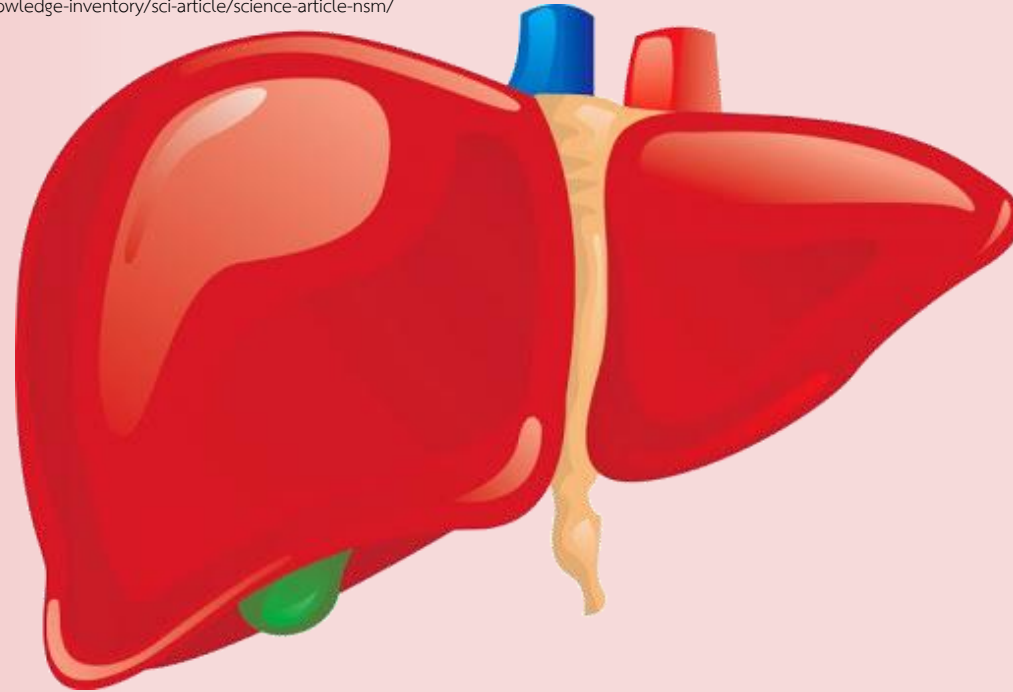
ภาพ ตับ



ตับมีหน้าที่สร้างน้ำดี
ซึ่งมีความสำคัญในการย่อยอาหาร

ภาพ ตับและถุงน้ำดี

ที่มา <https://www.sikarin.com/content/detail/>



ตับ ช่วยขับหรือกำจัดสารพิษที่สะสมอยู่ในร่างกายและเป็น
แหล่งที่สะสมแร่ธาตุ วิตามินต่าง ๆ



สารพิษมาจากอะไร ?



ภาพ เนื้อสัตว์ต่าง ๆ

ที่มา <https://news.kapook.com/topics/>



ภาพ ยา

ที่มา <https://www.thaihealthcare.com/>



ภาพ ผักและผลไม้

ที่มา https://www.transparentpng.com/download/vegetables-basket-_16480.html



ภาพ เครื่องดื่มที่ไม่ดีต่อสุขภาพ

ที่มา <http://www.lokwanee.com/web2013/?p=346270>

ตับ

Liver

การดูแลรักษา



ภาพ ยา

ที่มา <https://pxhere.com/th/photo/609514>

ไม่กินยาเอง หรือกินยามากเกินไป เพราะสารเคมีจะไปสะสมในตับ



การดูแลรักษา



ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
เพื่อป้องกันโรค

ภาพ น้ำสะอาด

ที่มา <https://www.gangbeauty.com/variety/123003>

ตับ

Liver

การดูแลรักษา

ดื่มน้ำที่สะอาด ไม่ดื่มน้ำอัดลม
หรือเครื่องดื่มชูกำลัง
เพราะจะทำให้ตับทำงานหนัก



ภาพ น้ำสะอาด

ที่มา <https://www.gangbeauty.com/variety/123003>



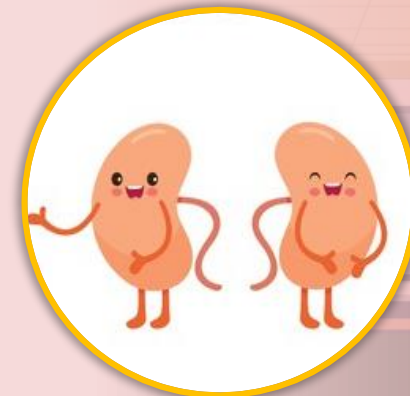


ภาพ การรับประทานยาเยอะ ๆ
ที่มา

https://www.js100.com/en/site/post_share/view/74751

นักเรียนเคยกลั่นปัสสาวะนาน ๆ
หรือไม่?



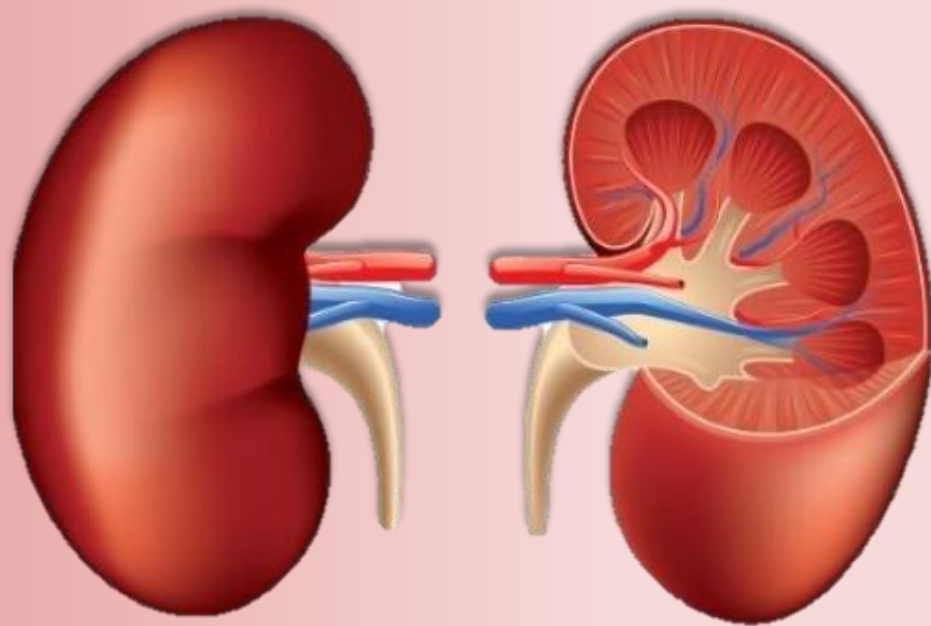


ไต

Kidney



ไต เป็นอวัยวะภายใน มีลักษณะ
คล้ายเมล็ดถั่ว อยู่ภายในช่องท้อง

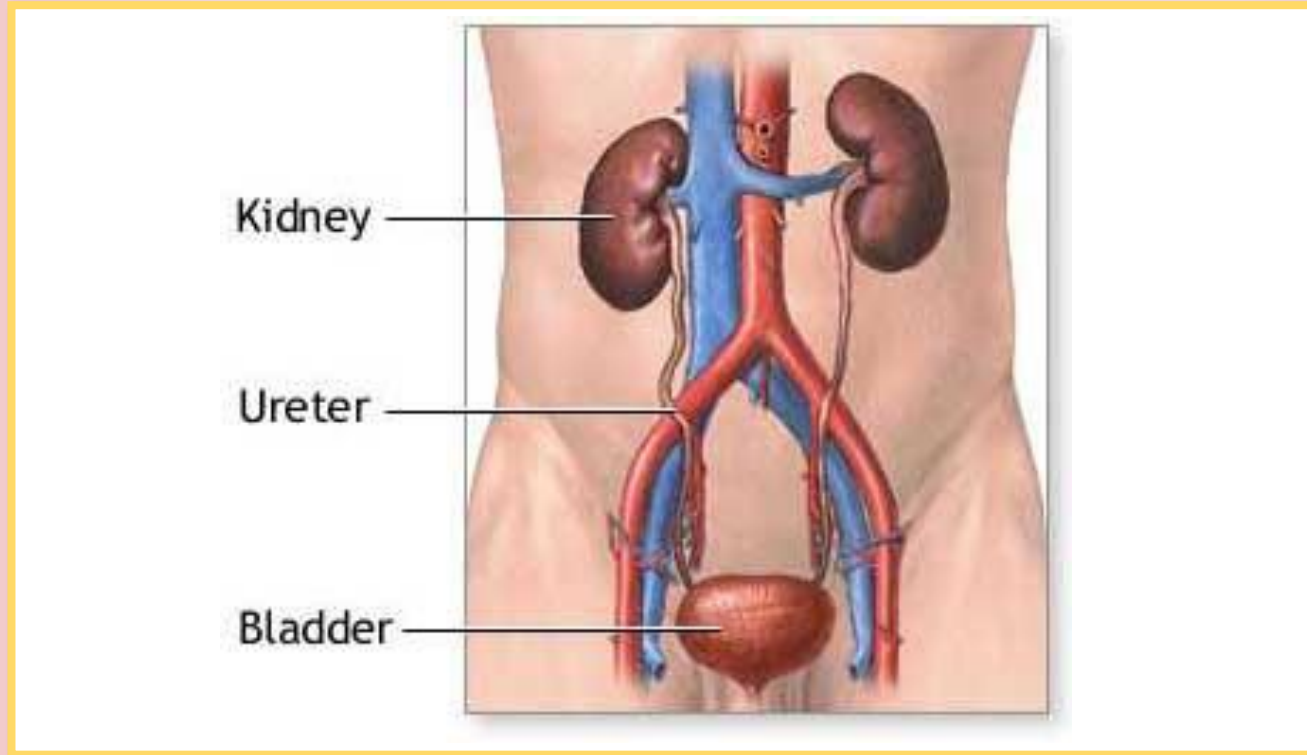


ภาพ เมล็ดถั่วแดง

ที่มา <https://d1png.com/png/7067924>



ไต มี ๒ ข้าง ซึ่งอยู่ด้านซ้ายและ
ด้านขวาของกระดูกสันหลัง

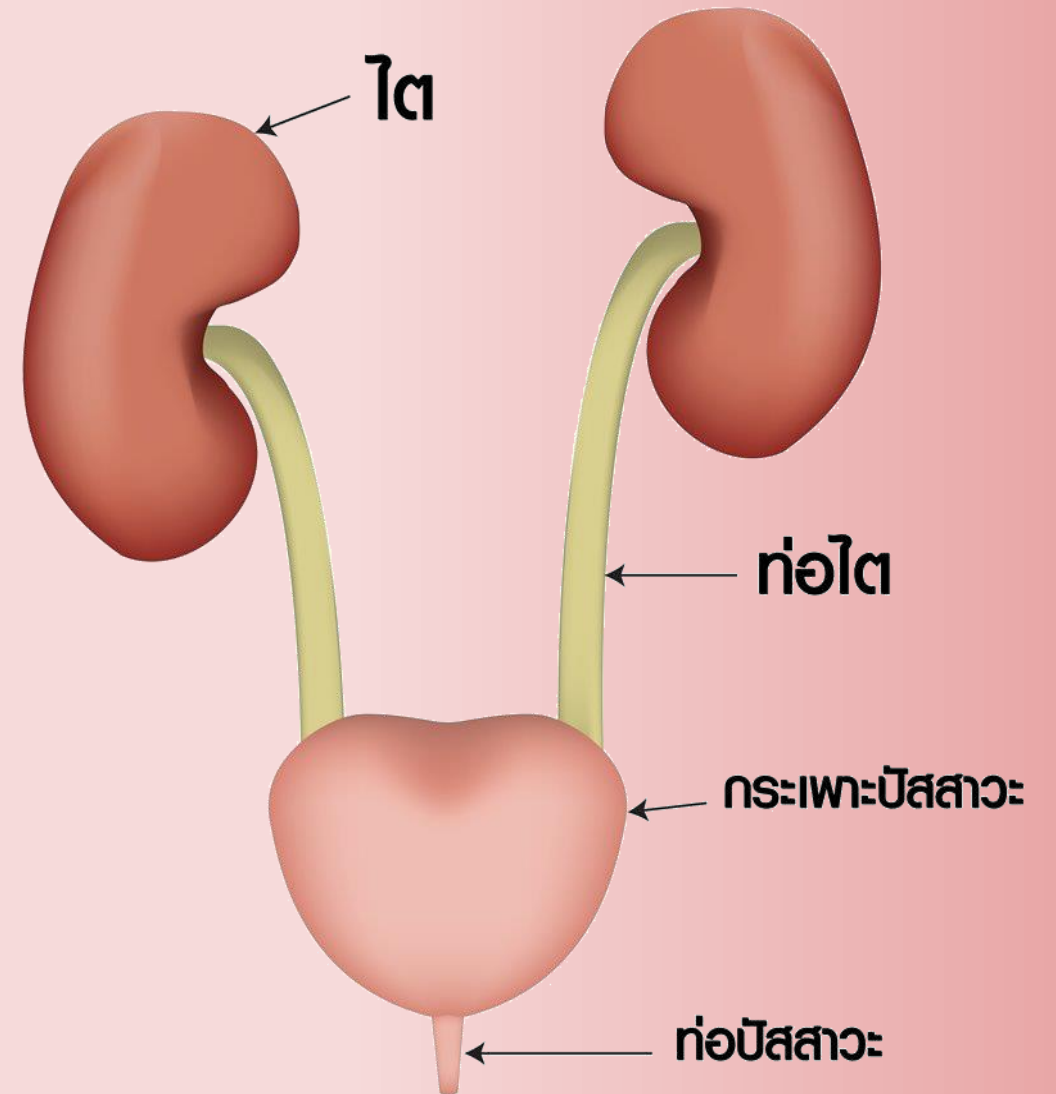


ภาพ ตำแหน่งของไต

ที่มา <http://www.thaibdlab.com/polycystic%20kidney%20disease.htm>



ไต ทำหน้าที่กรองของเสีย
ออกจากเลือดและขับออกมา
ในรูปของปัสสาวะ



ภาพ หน้าที่ไต

ที่มา <https://www.trueplookpanya.com/knowledge/content/66757/-blog-blo-scihea-sci->

ไต

Kidney

การดูแลรักษา



ไม่รับประทานอาหารรสจัดเกินไป
เพราะจะทำให้ไตทำงานหนัก

ไต

Kidney

การดูแลรักษา

ไม่กลั้นปัสสาวะเป็นเวลานาน ๆ
เพราะอาจทำให้เกิดภาวะกรวยไต
อักเสบและโรคอื่น ๆ ตามมา



ภาพ กลั้นปัสสาวะ

ที่มา <http://www.healthy1click.com/>

ไต

Kidney

การดูแลรักษา



ดื่มน้ำที่สะอาด
อย่างน้อยประมาณ ๖-๘ แก้ว

ภาพ น้ำดื่มสะอาด

ที่มา <https://women.mthai.com/beauty/health/87656.html>

ไต

Kidney

การดูแลรักษา

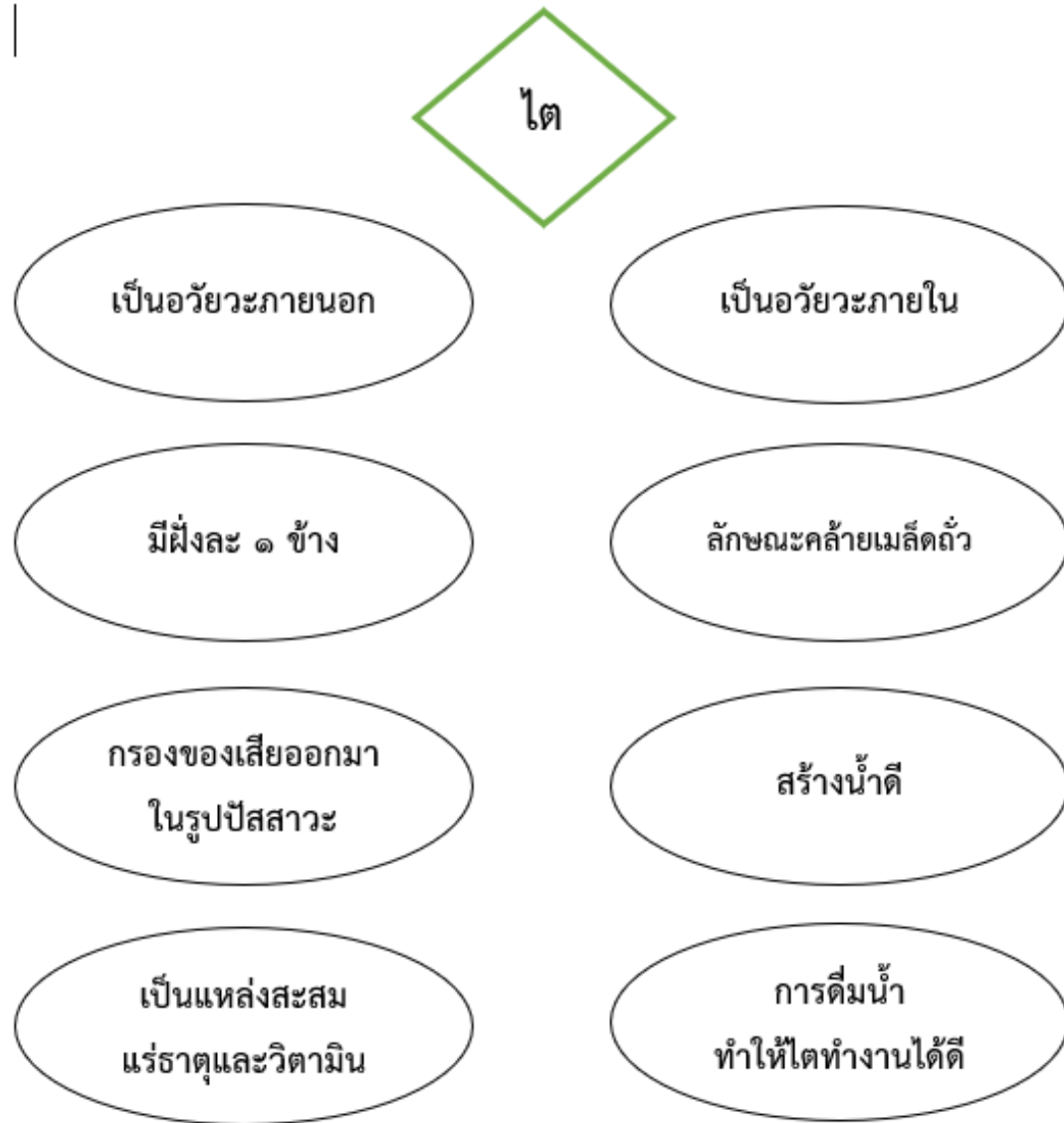
ออกกำลังกายสม่ำเสมอ



ภาพ เด็กเล่นฟุตบอล

ที่มา <http://www.smilefootballclub.com/2015/12>

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกระบายสีทับข้อความที่เกี่ยวข้องกับไตให้ถูกต้อง



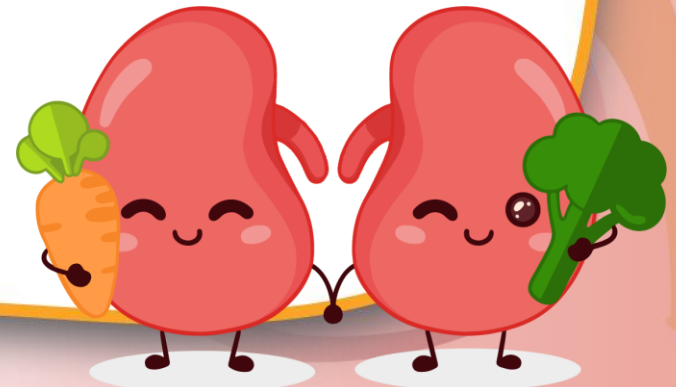
ใบงานที่ ๔ เรื่อง ตับและไต

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกระบายสี
ทับข้อความที่เกี่ยวข้องกับไตให้ถูกต้อง

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th

ใบงานที่ ๔ เรื่อง ตับและไต

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกระบายสี
ตับข้อความที่เกี่ยวข้องกับไตให้ถูกต้อง



ไต

เป็นอวัยวะภายนอก

มีฝัองละ ๑ ข้าง

กรองของเสียออกมา
ในรูปปัสสาวะ

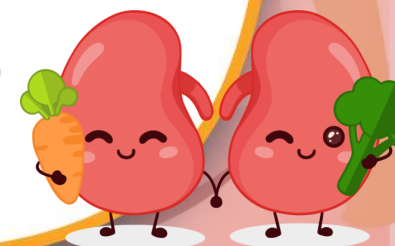
เป็นแหล่งสะสม
แร่ธาตุและวิตามิน

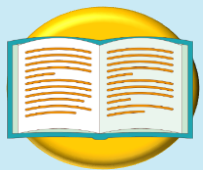
เป็นอวัยวะภายใน

ลักษณะคล้าย
เมล็ดถั่ว

สร้างน้ำดี

การดื่มน้ำ
ทำให้ไตทำงานได้ดี





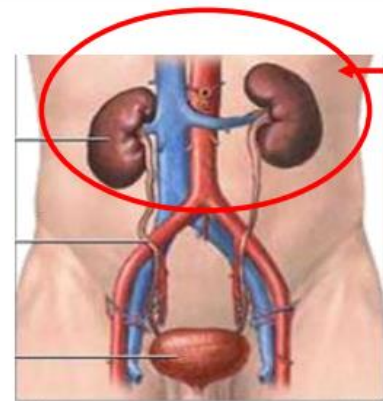
ใบความรู้ที่ ๕ เรื่อง ตับและไต

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th

ใบความรู้ที่ ๕ เรื่อง ตับและไต

หน่วยเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ร่างกายของเรา

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง ตับและไต



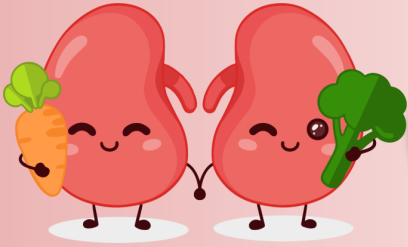
ไต

ไต เป็นอวัยวะภายใน มีลักษณะคล้ายเมล็ดถั่ว
อยู่ภายในช่องท้อง

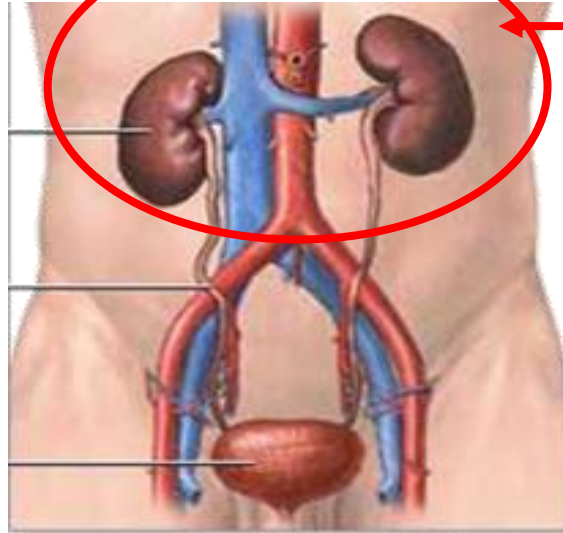


ไต ทำหน้าที่กรองของเสีย
ออกจากเลือดและขับออกมา
ในรูปของปัสสาวะ

ดื่มน้ำเปล่าที่สะอาดทำให้มีสุขภาพที่ดี

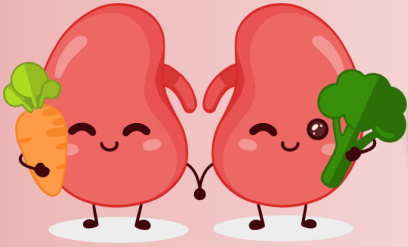


ใบความรู้ที่ ๕ เรื่อง ตับและไต



ไต

ไต เป็นอวัยวะภายใน มีลักษณะคล้ายเมล็ดถั่ว
อยู่ภายในช่องท้อง



ใบความรู้ที่ ๕ เรื่อง ตับและไต

ไต ทำหน้าที่กรองของเสียออก
จากเลือดและขับออกมาในรูปของปัสสาวะ



ดื่มน้ำเปล่าที่สะอาดทำให้มีสุขภาพที่ดี



กิจกรรมของปลายทางในวันนี้

คำชี้แจงกิจกรรมนักเรียน

- นักเรียนทำใบงานที่ ๔ เรื่อง ตั้บและไต
- นักเรียนสามารถศึกษาเพิ่มเติมได้จากใบความรู้ที่ ๕ เรื่อง ตั้บและไต

คำชี้แจงกิจกรรมครู

- อธิบายคำชี้แจงใบงาน
- เสนอแนวทางหรือตัวอย่างเพิ่มเติมจากใบความรู้ที่ ๕ เรื่อง ตั้บและไต
- ควบคุมดูแลการทำกิจกรรมของนักเรียนในห้องเรียน

เป็นอวัยวะ
ภายนอก

เป็นอวัยวะ
ภายใน

มีฝั่งละ ๑ ข้าง

ลักษณะคล้าย
เมล็ดถั่ว

กรองของเสีย
ออกมาในรูป
ปัสสาวะ

สร้างน้ำดี

เป็นแหล่งสะสม
แร่ธาตุและวิตามิน

การดื่มน้ำ
ทำให้ไตทำงาน
ได้ดี

เฉลย

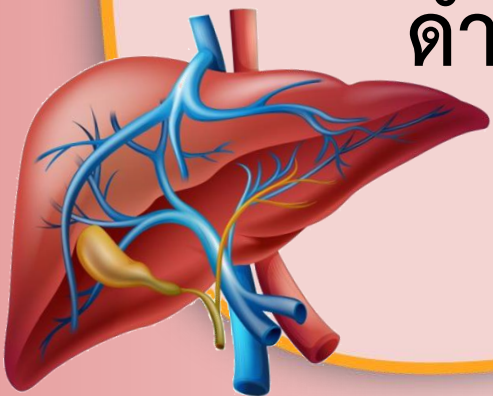
ใบงานที่ ๔ เรื่อง ตับและไต

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกระบายสี
ทับข้อความที่เกี่ยวข้องกับไตให้ถูกต้อง

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th

สรุปบทเรียน

ตับและไต เป็นอวัยวะภายในที่ทำงานอย่าง
เป็นระบบภายในร่างกายของเรา การดูแลรักษา
อวัยวะภายในร่างกายจะทำให้สามารถ
ดำรงชีวิตได้อย่างเป็นปกติ





บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง กระเพาะอาหาร

สิ่งที่ต้องเตรียม

- สมุดหรือกระดาด
- อุปกรณ์เครื่องเขียน
- ใบความรู้ที่ ๖ เรื่อง กระเพาะอาหาร
- ใบงานที่ ๕ เรื่อง กระเพาะอาหาร

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th