

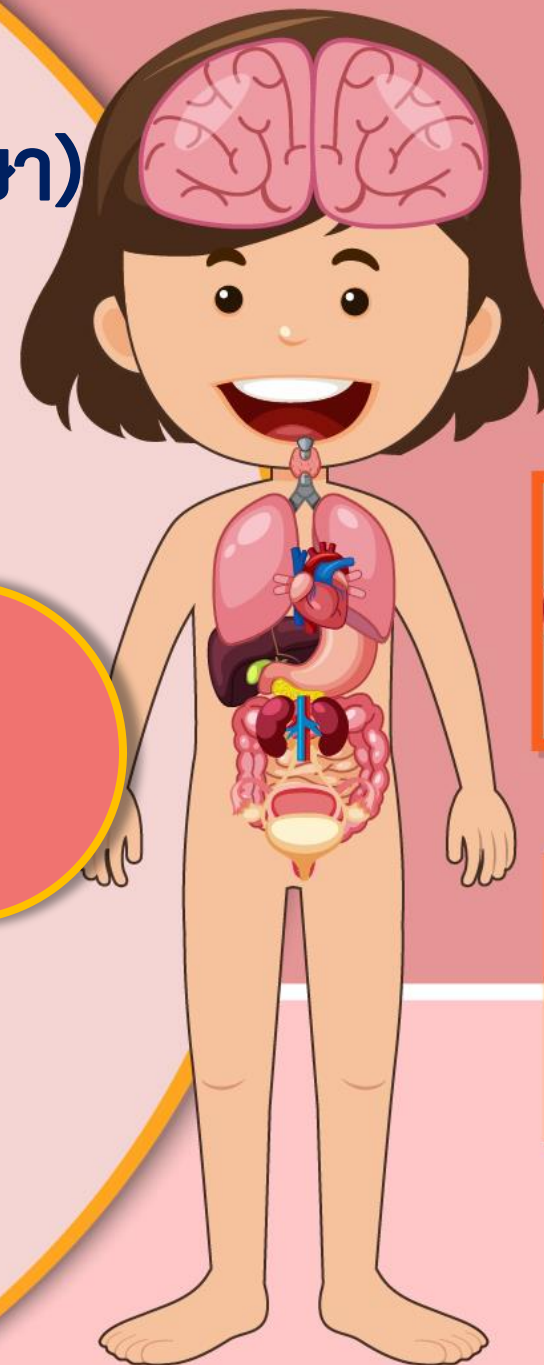
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

เรื่อง ลำไส้เล็กและลำไส้ใหญ่

ครูผู้สอน ครูภัทรวรรณ เจริญมสุวรรณ
ครูสุจิตรา บุญธรรม



เรื่อง

ลำไส้เล็กและลำไส้ใหญ่

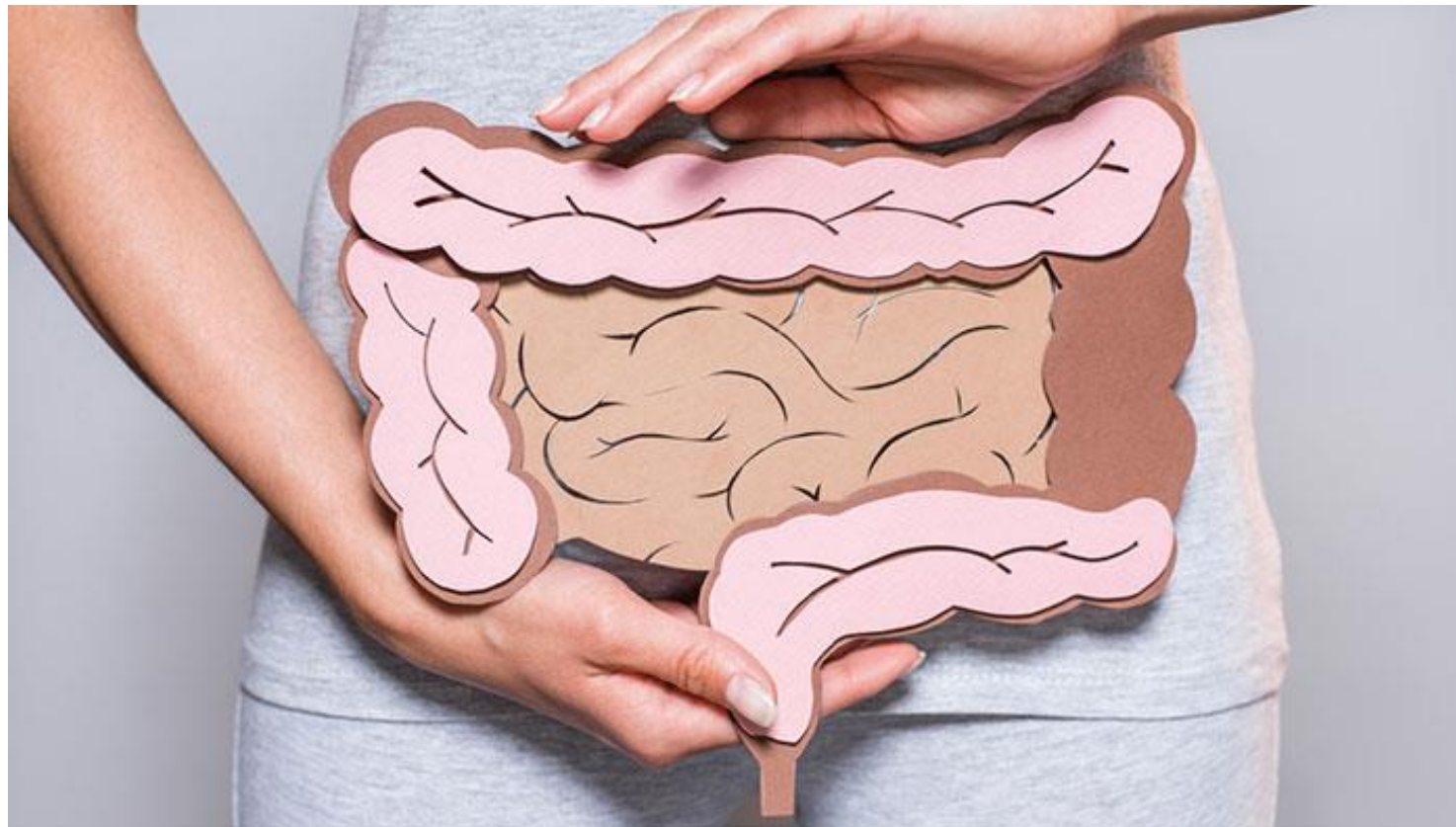




จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะภายใน
๒. อธิบายวิธีดูแลป้องกันอวัยวะภายใน
๓. เห็นความสำคัญของอวัยวะภายใน

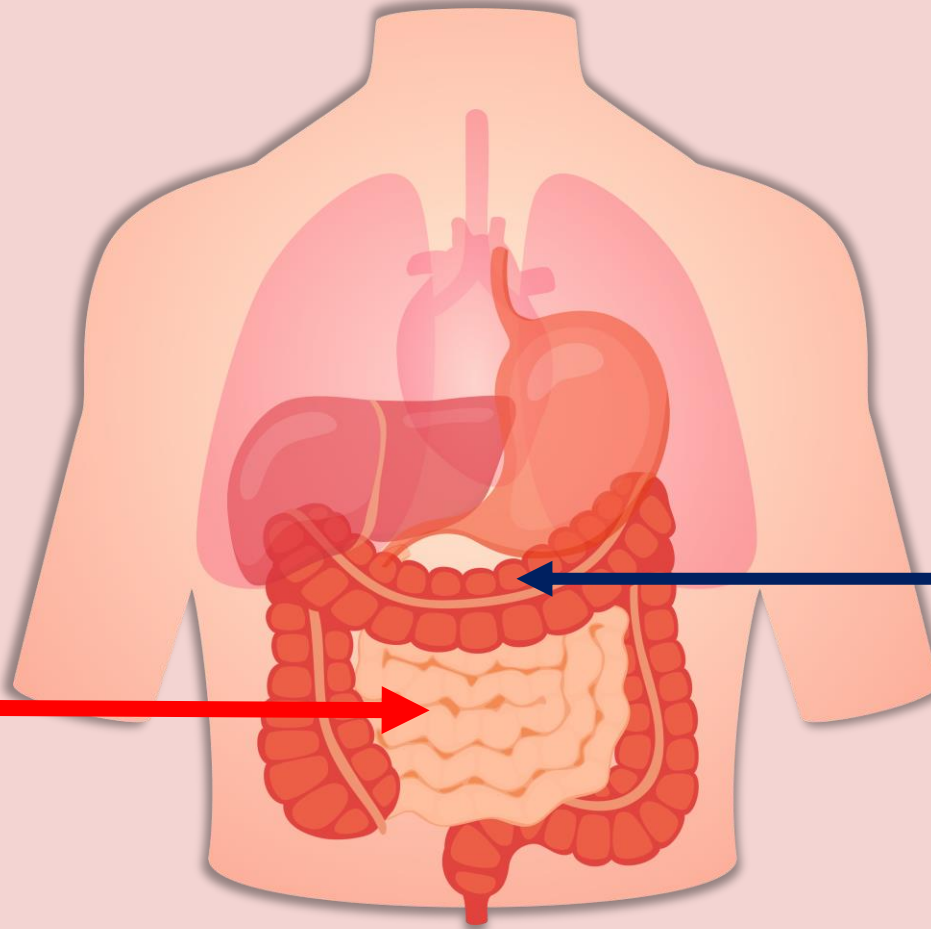
ลำไส้



ที่มา <https://hellokhunmor.com//สุขภาพ/ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพทั่วไป/ดีที่ออกซ์ร่างกายแบบธรรมชาติ-ลำไส้สารพิษ/>



ลำไส้



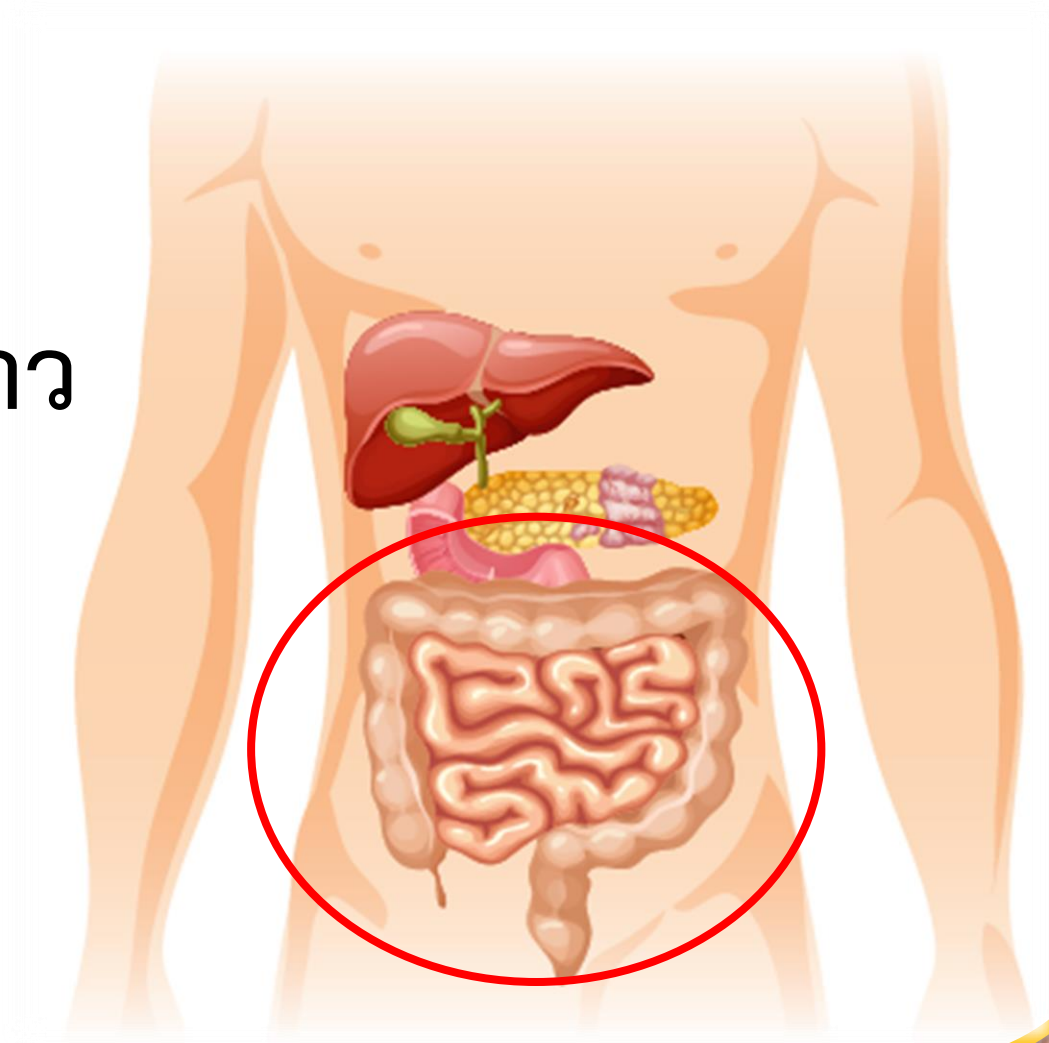
ลำไส้เล็ก

ลำไส้ใหญ่



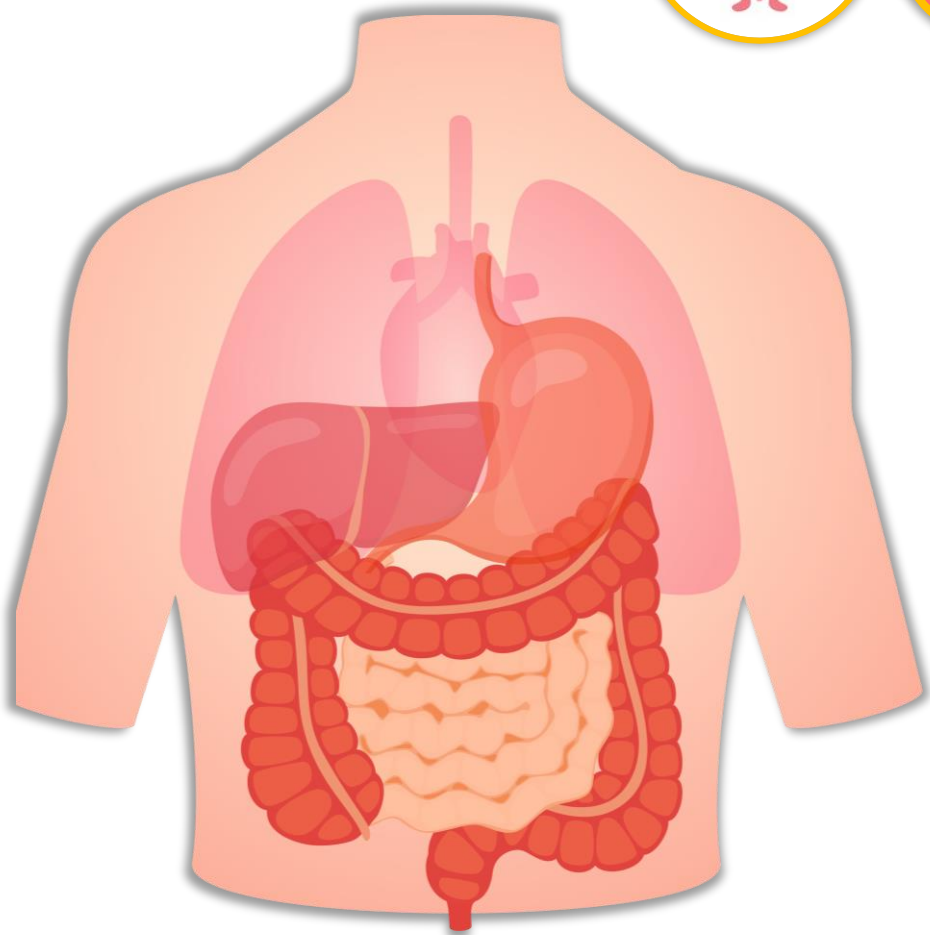
ลำไส้

ลำไส้ มีลักษณะเป็นท่อนกลวงยาว
ขดไปมาอยู่ในช่องท้อง





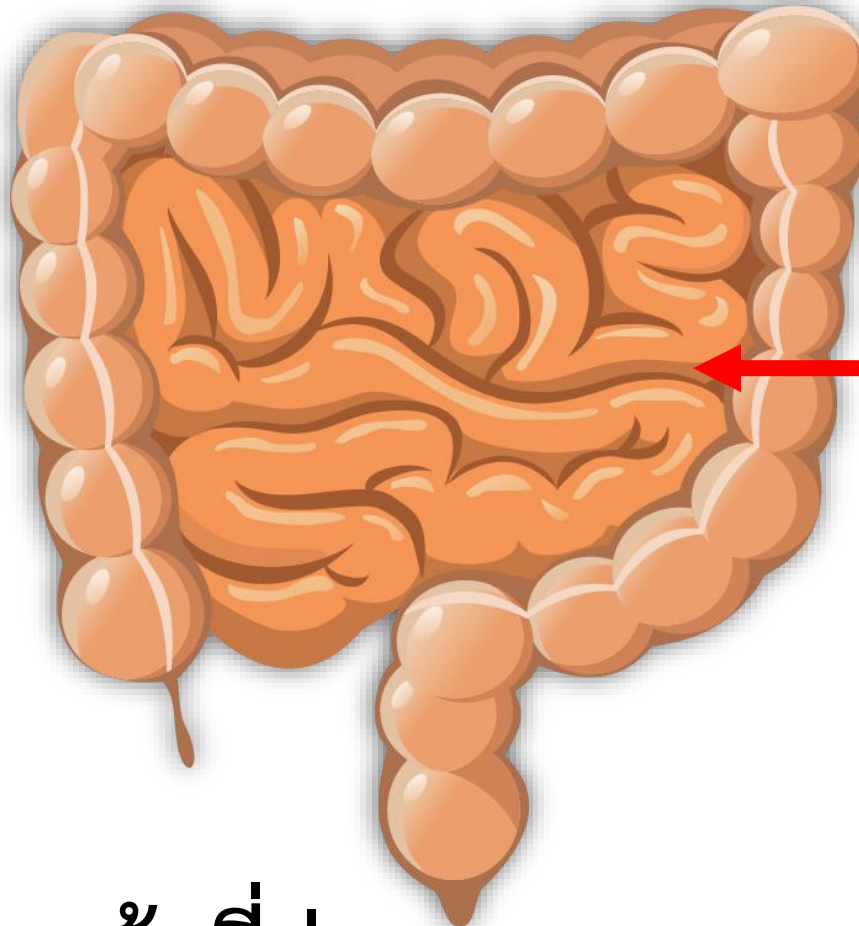
ลำไส้



ลำไส้ มี ๒ ประเภท คือ
ลำไส้เล็กและลำไส้ใหญ่

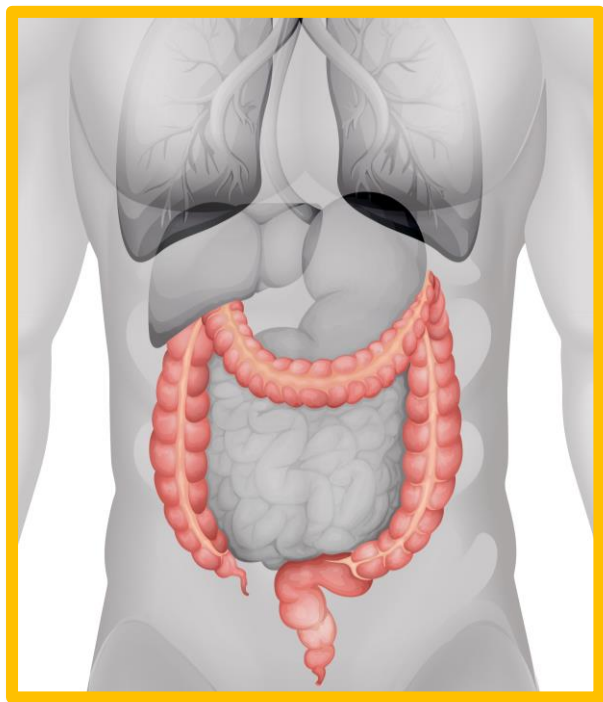


ลำไส้

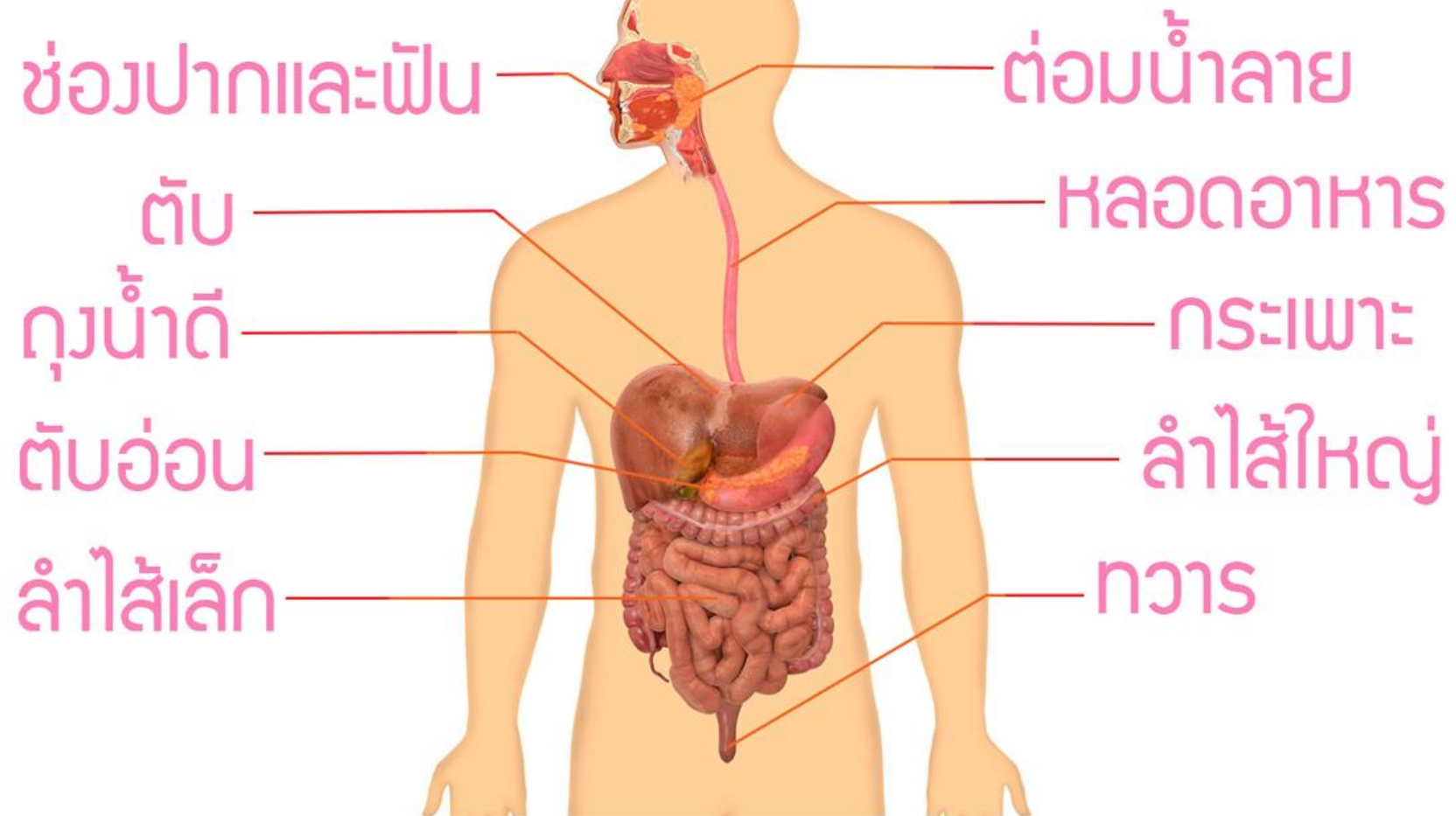


ลำไส้เล็ก

ลำไส้เล็ก ทำหน้าที่ย่อยอาหารและดูดซึม
สารอาหารให้ร่างกาย



ลำไส้ใหญ่ ทำหน้าที่ดูดซึมน้ำและสารอาหาร
จากเส้นใยอาหาร และขับถ่ายออกมา
เป็นอุจจาระทางทวารหนัก





การดูแลรักษาลำไส้

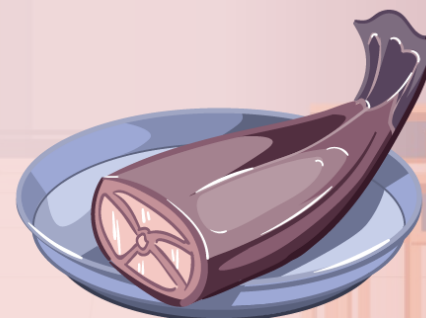
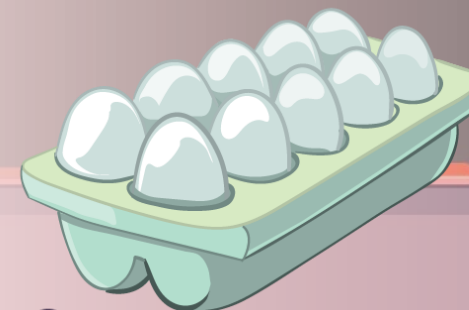
เคี้ยวอาหารให้ละเอียด
ก่อนกลืน





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

ล่ำได้ เป็นอวัยวะภำยใน
ที่อยู่บริเวณทรวงอก

YES

NO

ลำไส้เล็ก ทำหน้าที่ย่อยอาหาร
และดูดซึมสารอาหารให้ร่างกาย

YES

NO

ลำไส้ใหญ่ทำหน้าที่ดูดซึมน้ำจากกากอาหาร

YES

NO

กากอาหารที่ผ่านการย่อยอาหารเสร็จแล้ว
จะถูกขับถ่ายออกมาเป็นปัสสาวะ

YES

NO



ใบงานที่ ๒ เรื่อง ลำไส้

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนแผนผังความคิด
เรื่อง ลำไส้ พร้อมตกแต่งให้สวยงาม

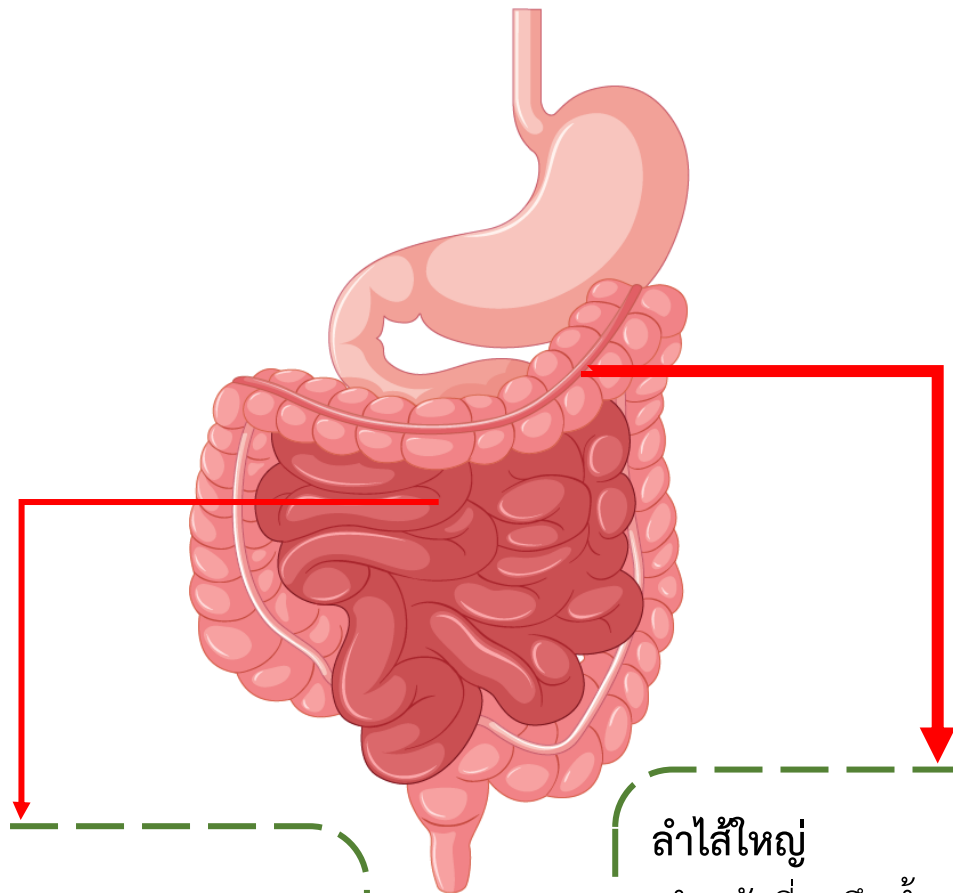
สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th



ล่ำไ้

ใบความรู้ที่ ๗

เรื่อง ลำไส้



ลำไส้เล็ก

ทำหน้าที่ย่อยอาหารและดูดซึม
สารอาหารที่ย่อยแล้ว ทั้งโปรตีน
คาร์โบไฮเดรต และไขมัน

ลำไส้ใหญ่

ทำหน้าที่ดูดซึมน้ำและสารอาหาร
ประเภทเกลือแร่และวิตามิน
ที่มาจากลำไส้เล็ก



กิจกรรมของปลายทางในวันนี้

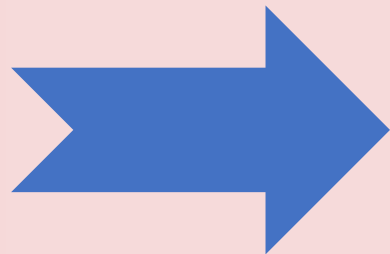
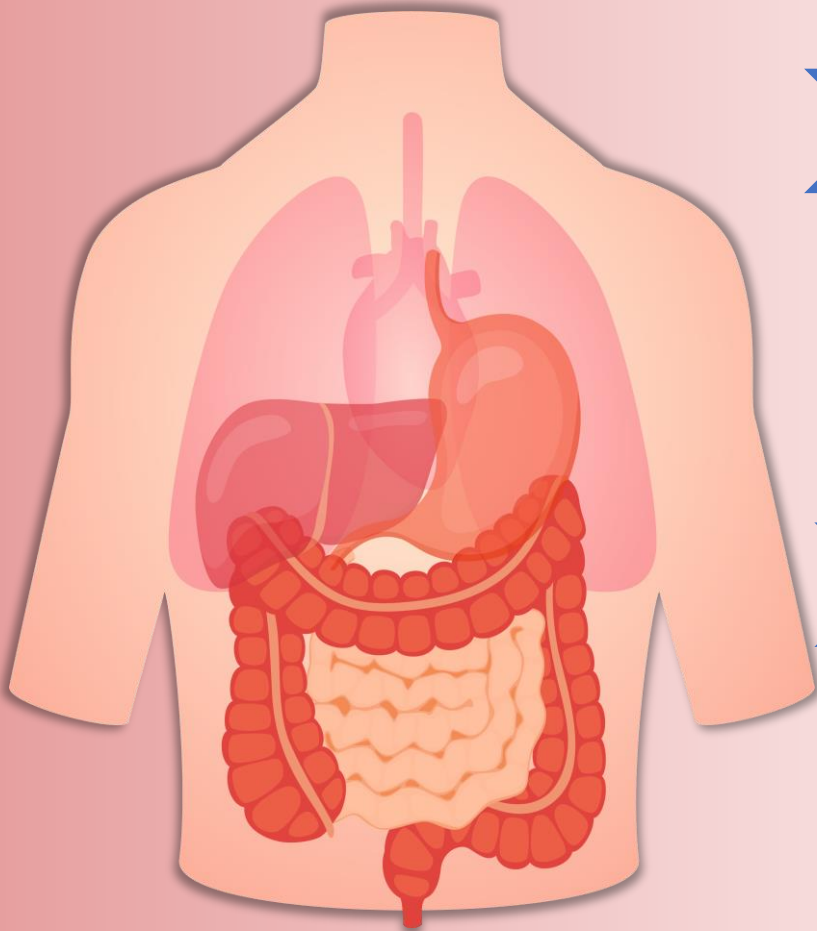
คำชี้แจงกิจกรรมนักเรียน

- นักเรียนทำใบงานที่ ๖ เรื่อง ลำไ้
- นักเรียนสามารถศึกษาเพิ่มเติมได้จากใบความรู้ที่ ๗ เรื่อง ลำไ้

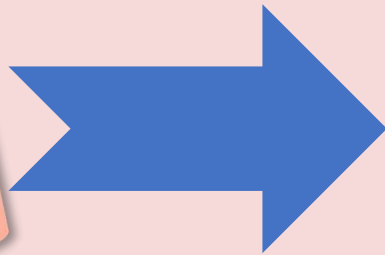
คำชี้แจงกิจกรรมครู

- อธิบายคำชี้แจงใบงาน
- เสนอแนวทางหรือตัวอย่างเพิ่มเติมจากใบความรู้ที่ ๗ เรื่อง ลำไ้
- ควบคุมดูแลการทำกิจกรรมของนักเรียนในห้องเรียน

สรุปความรู้เกี่ยวกับ...ลำไส้



ลำไส้ เป็นอวัยวะภายในช่องท้อง
เป็นท่อนกลวงยาว



แบ่งได้ ๒ ประเภท คือ
ลำไส้เล็กและลำไส้ใหญ่

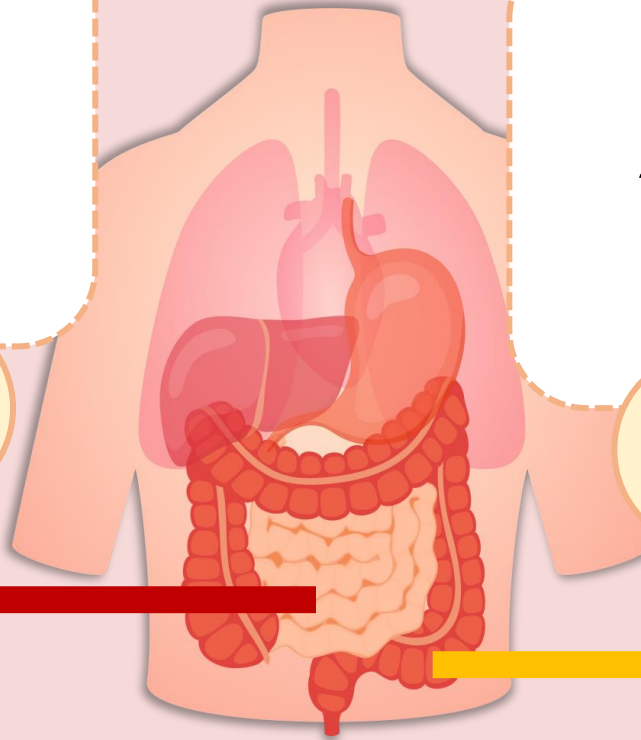
สรุปความรู้เกี่ยวกับ...ลำไส้

ทำหน้าที่ย่อยอาหารและ
ดูดซึมสารอาหาร

ลำไส้เล็ก

ทำหน้าที่ดูดซึมน้ำและ
สารอาหารวิตามิน เกลือแร่
และขับถ่ายเป็นอุจจาระ

ลำไส้ใหญ่





บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง ร่างกายของเรา

สิ่งที่ต้องเตรียม

- สมุดบันทึก
- อุปกรณ์เครื่องเขียน
- ใ้ความรู้ที่ ๘ เรื่อง ร่างกายของเรา
- รูปภาพอวัยวะภายใน

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th