

สุขศึกษา และพลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑



ผู้เรียบเรียง

รองศาสตราจารย์ ดร.เรณูมาศ มาอุ่น
อาจารย์ทรงสวัสดิ์ แสงมณี



ผู้ตรวจ

รองศาสตราจารย์จุฑามาศ สิงห์ชัยนรา
รองศาสตราจารย์ ดร.สุนันทา ศรีศิริ
อาจารย์นิยม บุญญาเศวต
อาจารย์นิพน แจ่มแจ้ง

บรรณาธิการ

อาจารย์สุปรารถนา ยุกตะนันท์



พิมพ์ครั้งที่ ๑
จำนวน ๒๐,๐๐๐ เล่ม
ISBN : 978-616-05-5178-1

สงวนลิขสิทธิ์
บริษัท พัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.) จำกัด
พ.ศ. ๒๕๖๘
website : www.iadth.com

สถาบันพัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.)
๑๒๕๖/๙ ถนนนครไชยศรี แขวงถนนนครไชยศรี เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐
โทร. ๐-๒๒๔๓-๘๐๐๐ (อัตโนมัติ ๑๕ สาย), ๐-๒๒๔๑-๘๙๙๙
แฟกซ์ : ทุกหมายเลข, แฟกซ์อัตโนมัติ : ๐-๒๒๔๑-๔๑๓๑, ๐-๒๒๔๓-๗๖๖๖

คำนำ

หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา จัดทำขึ้นตามมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด สาระการเรียนรู้แกนกลางของ หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ โดยมีเนื้อหาครอบคลุมสาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว สาระที่ ๓ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค และสาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต โดยตรงตามจุดประสงค์ของการเรียนกลุ่มสาระ การเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ที่มุ่งเน้นการสร้างและพัฒนาพฤติกรรมทางสุขภาพ ทั้งด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยม และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพควบคู่ไปด้วยกัน รวมทั้งการใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม และกีฬาในการพัฒนาสุขภาพ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญา และ สังคม ให้เหมาะสมกับวัยของผู้เรียน

เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ผู้สอนและผู้เรียน หนังสือเรียนเล่มนี้จึงได้นำเสนอเนื้อหาที่ทันสมัย มีกิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) ที่นำไปสู่การประเมินผลตรงตามตัวชี้วัด และสอดคล้อง ข้อมูลเกี่ยวกับทักษะชีวิตและอาชีพ เพิ่มเติมเสริมความรู้ รักสุขภาพ ปลอดภัยไว้ก่อน สร้างเสริมสุขภาพ กิจกรรมพัฒนาการอ่าน คำศัพท์น่ารู้ และผังสรุปสาระสำคัญสู่การสร้างความรู้ เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้มากขึ้น พร้อมด้วยโครงงานสู่นวัตกรรม เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้เรียนสร้างนวัตกรรม

รองศาสตราจารย์ ดร.เรณูมาศ มาอุ่น
อาจารย์ทรงสวัสดิ์ แสงมณี

คำชี้แจง

หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ฉบับนี้ได้ปรับแก้ไขเนื้อหาให้ถูกต้องและสอดคล้อง ตามพระราชบัญญัติความเท่าเทียมระหว่างเพศ พ.ศ. ๒๕๕๘ พระราชบัญญัติการป้องกันและแก้ไขปัญหาดังครวรรค์ ในวัยรุ่น พ.ศ. ๒๕๕๙ และกฎหมายอื่นที่เกี่ยวข้อง ซึ่งแก้ไขปรับปรุงเนื้อหาภายใต้หลักสูตรแกนกลางการศึกษา ขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ โดยปรับแก้ไขเนื้อหาในสาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว และสาระที่ ๕ ความปลอดภัยในชีวิต เฉพาะเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเพศวิถี ความเท่าเทียมระหว่างเพศ การป้องกันและแก้ไขปัญหาดังครวรรค์ในวัยรุ่น ซึ่งได้กำหนดคำสำคัญ ความหมาย เนื้อหา และตัวอย่าง โดย สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ร่วมกับผู้ทรงคุณวุฒิจาก หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และภาคประชาสังคมได้จัดทำขึ้น เพื่อเป็นกรอบและแนวทางให้ทุกสำนักพิมพ์ใช้ในการปรับ แก้ไขหนังสือเรียนให้ถูกต้องเป็นที่เข้าใจตรงกันตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖

ทั้งนี้ การปรับปรุงหนังสือเรียนดังกล่าว ยังคงยึดถือรากฐานเดิมของสังคมไทยไปพร้อมกับการเปลี่ยนแปลง ของสังคมโลก ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อนักเรียน ผู้ปกครอง ครู และทุกคนในสังคมในการร่วมสร้างความเข้าใจ และยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในศตวรรษที่ ๒๑ อย่างเท่าเทียมไปพร้อมกัน

สารบัญ

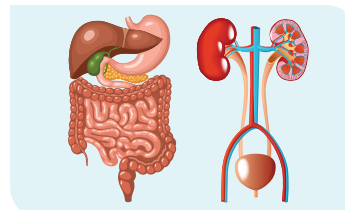
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

๑

ระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่าย

หน้า

๗



- ระบบย่อยอาหาร ๘
- ระบบขับถ่าย ๑๐
- กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) ๑๔

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒

๒

ครอบครัวที่หลากหลาย

๑๗



- ความหมาย ความสำคัญ และความอบอุ่นของครอบครัว ๑๘
- สัมพันธภาพที่ดีและการปฏิบัติตนในครอบครัว ๒๐
- กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) ๒๓

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓

๓

การเปลี่ยนแปลงทางเพศและสุขอนามัยทางเพศ ๒๕



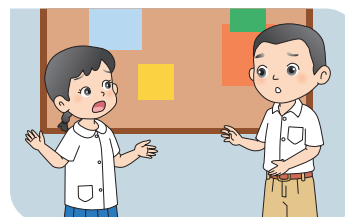
- การเปลี่ยนแปลงทางเพศ ๒๖
- การปฏิบัติตนในการดูแลรักษาสุขอนามัยทางเพศ ๒๙
- การวางตัวที่เหมาะสม ๓๒
- กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) ๓๔

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔

๔

การแก้ไขปัญหาคัดแย้ง ในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน

๓๗



- ความหมายของความขัดแย้ง ๓๘
- ปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว ๓๘
- ปัญหาความขัดแย้งในกลุ่มเพื่อน ๔๐
- กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) ๔๒

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕

หน้า

การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

๔๔



- ความหมายและความสำคัญของสุขบัญญัติแห่งชาติ ๔๕
- การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ๔๖
- กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) ๔๒

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๖

การปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรค

๕๔



- การปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน ๕๕
- การปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรคในช่องปาก ๖๒
- กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) ๖๖

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๗

ข้อมูลข่าวสารเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ

๖๙



- แหล่งและวิธีค้นหาข้อมูลข่าวสารทางสุขภาพ ๗๐
- การใช้ข้อมูลข่าวสารในการสร้างเสริมสุขภาพ ๗๔
- กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) ๗๕

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๘

การเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ

๗๗



- อิทธิพลของสื่อโฆษณาในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ ๗๘
- หลักในการเลือกซื้ออาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ ๘๑
- กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) ๘๙

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๙

หน้า

สารเสพติดให้โทษและการใช้ยาอย่างปลอดภัย

๙๑



- สารเสพติดให้โทษ ๙๒
- การใช้ยาอย่างปลอดภัย ๙๗
- กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) ๑๐๐

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๐

อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ

๑๐๓



- การใช้สื่อที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ ๑๐๔
- สื่อที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพ ๑๐๖
- กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) ๑๑๐

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๑

การพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวร่างกาย

๑๑๒



- หลักการเคลื่อนไหวร่างกาย ๑๑๓
- การเคลื่อนไหวผสมผสานกายบริหารประกอบเพลง ๑๑๖
- ทักษะกลไกในกิจกรรมยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน ๑๒๑
- กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) ๑๒๕

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๒

การออกกำลังกาย การเล่นเกม และกิจกรรมนันทนาการ

๑๒๙



- การออกกำลังกาย ๑๓๐
- สนุกกับการเล่นเกม ๑๓๕
- กิจกรรมนันทนาการ ๑๔๐
- กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) ๑๔๔

หน่วยการเรียนรู้ที่

๑๓

การเล่นกีฬาเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ

หน้า
๑๔๘



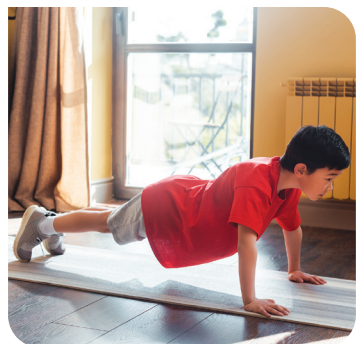
- กีฬาไทยและกีฬาสากล ๑๔๙
- เทเบิลเทนนิส ๑๕๐
- ฟุตบอล ๑๕๔
- ตะกร้อและเทววงเล็ก ๑๕๙
- การปฏิบัติตนในการเล่นกีฬา ๑๖๓
- กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) ๑๖๕

หน่วยการเรียนรู้ที่

๑๔

การทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

๑๖๙



- สมรรถภาพทางกาย ๑๗๐
- การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ๑๗๒
- การปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ๑๗๘
- กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) ๑๘๑

โครงงานสู่นวัตกรรม

๑๘๓

บรรณานุกรม

๑๘๔

หน่วยการเรียนรู้ที่

๑

ระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่าย

ผังสาระการเรียนรู้



ตัวชี้วัดระหว่างทาง

- อธิบายความสำคัญของระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ (พ ๑.๑ ป.๕/๑)

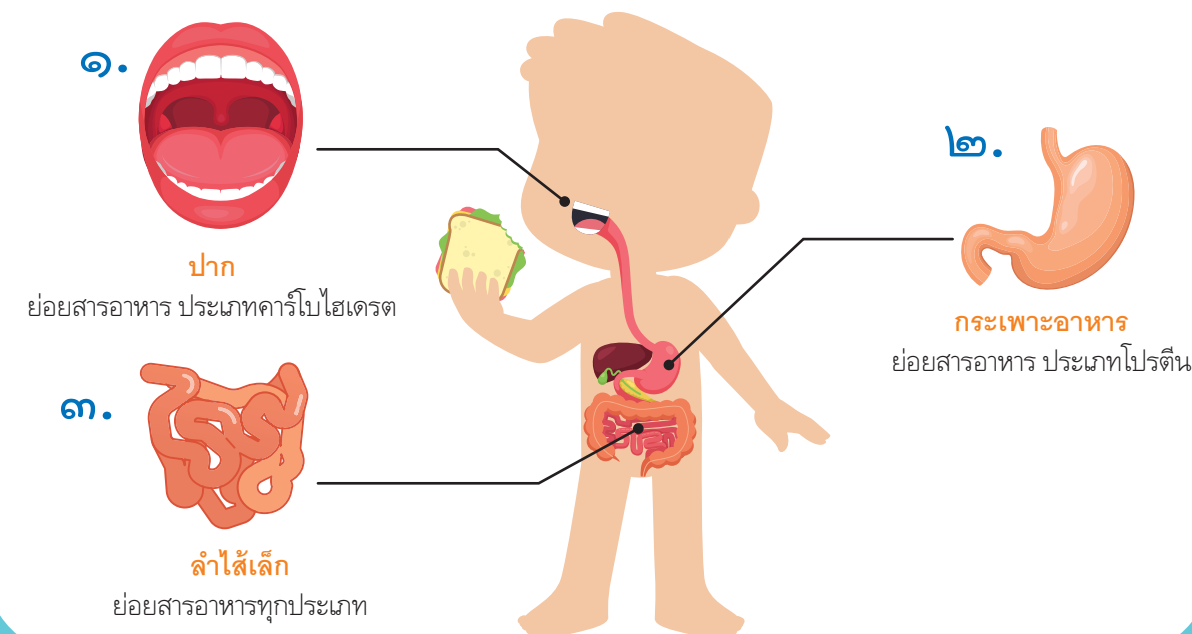
ตัวชี้วัดปลายทาง

- อธิบายวิธีดูแลระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ (พ ๑.๑ ป.๕/๒)

สาระสำคัญ

ระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิต การดูแลรักษาระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ เพื่อกำจัดของเสียและรักษาสมดุลของร่างกายและทำให้ร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

อวัยวะที่มีส่วนในการย่อยอาหาร





จุดประกายความคิด



เมนูอาหารที่นักเรียนชอบ
มีอะไรบ้าง

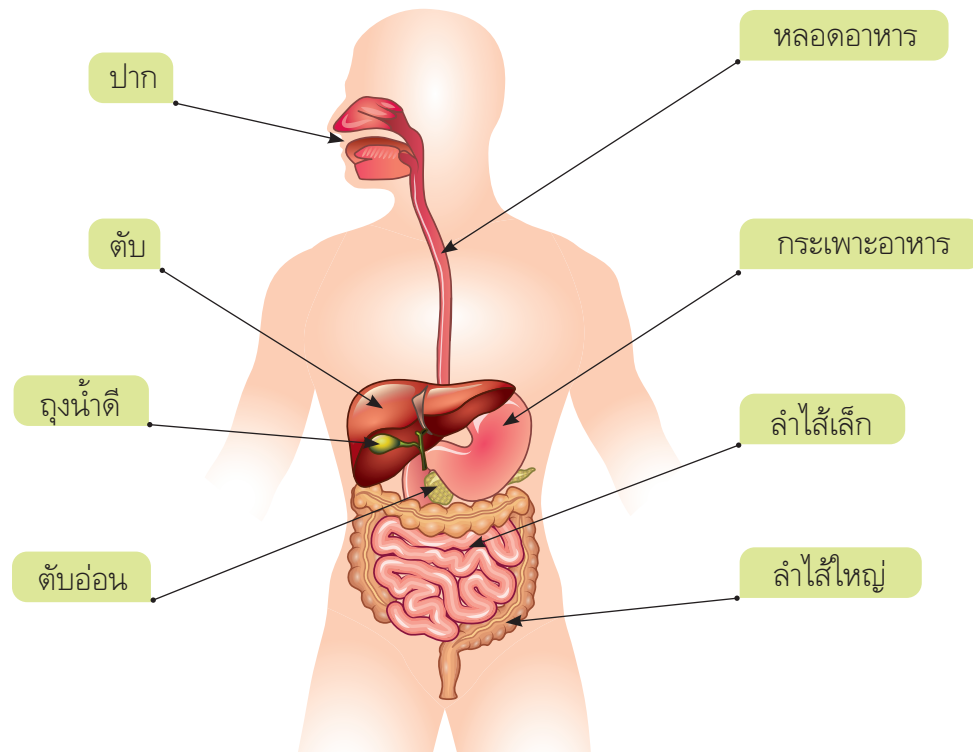


๑. ระบบย่อยอาหาร

๑.๑ ความสำคัญของระบบย่อยอาหาร

ระบบย่อยอาหาร เป็นระบบที่เปลี่ยนอาหารที่รับประทานให้เป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย ส่งผลให้มีพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสติปัญญาเป็นไปตามวัย ซึ่งหากระบบย่อยอาหารไม่สามารถทำงานได้ตามปกติ จะทำให้เจ็บป่วย ร่างกายอ่อนแอ การเจริญเติบโตและพัฒนาการผิดปกติ

๑.๒ อวัยวะที่สำคัญของระบบย่อยอาหาร



อวัยวะที่สำคัญของระบบย่อยอาหาร

๑.๓ การทำงานของระบบย่อยอาหาร

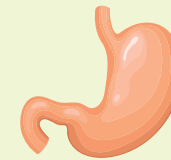
เมื่อรับประทานอาหารระบบย่อยอาหารจะทำงาน ดังนี้



๑) **ปาก** จะย่อยอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตเป็นหลัก โดยมีฟันช่วยบดเคี้ยวและมีลิ้นช่วยคลุกเคล้าอาหารกับน้ำลายที่ออกมาช่วยย่อย จากนั้นอาหารจะถูกกลืนเข้าสู่หลอดอาหาร



๒) **หลอดอาหาร** จะใช้กล้ามเนื้อบีบตัว และดันอาหารเข้าสู่กระเพาะอาหาร

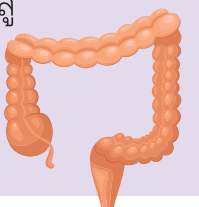


๓) **กระเพาะอาหาร** จะย่อยอาหารประเภทโปรตีนเป็นหลัก โดยมีตับคอยผลิตน้ำดีมาเก็บไว้ในถุงน้ำดี ก่อนที่จะส่งน้ำดีมาช่วยย่อย เมื่อย่อยแล้วอาหารที่ย่อยไม่หมดจะไหลเข้าสู่ลำไส้เล็ก

๔) **ลำไส้เล็ก** จะย่อยอาหารทุกประเภท โดยมีตับอ่อนคอยผลิตน้ำย่อยซึ่งมีเอนไซม์ที่ส่งมาช่วยย่อย จากนั้นลำไส้เล็กจะดูดซึมสารอาหารและน้ำผ่านกระแสน้ำเพื่อให้อวัยวะเจริญเติบโต ส่วนที่เหลือจะกลายเป็นกากอาหารไหลเข้าสู่ลำไส้ใหญ่



๕) **ลำไส้ใหญ่** จะดูดซึมน้ำและเกลือแร่จากกากอาหารกลับเข้าสู่ร่างกาย ส่วนที่เหลือจะเคลื่อนที่ผ่านไปสู่ปลายลำไส้ใหญ่ สะสมเป็นอุจจาระ



๑.๔ วิธีดูแลระบบย่อยอาหารให้ทำงานตามปกติ

๑) ดูแลรักษาความสะอาดของช่องปากและฟัน โดยการแปรงฟันให้ถูกวิธีเพราะถ้าฟันแข็งแรงจะช่วยบดเคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน การเคี้ยวอาหารไม่ละเอียดทำให้กระเพาะอาหารทำงานหนักมากขึ้น

๒) รับประทานอาหารให้ตรงเวลา ทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานปกติ การรับประทานอาหารไม่ตรงเวลา เป็นสาเหตุของโรคกระเพาะอาหาร โรคลำไส้อักเสบ

๓) รับประทานอาหารที่ปรุงสุก สะอาด หลีกเลี่ยงอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ และอาหารรสจัด เพราะอาจทำให้เกิดกรดและมีอาการอึดอัดในกระเพาะอาหาร

๔) รับประทานอาหาร ผัก และผลไม้ที่ย่อยง่าย จะทำให้ระบบย่อยอาหารไม่ทำงานหนัก และได้รับสารอาหารครบถ้วน

๕) ดื่มน้ำสะอาดวันละ ๗-๘ แก้ว จะช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานเป็นปกติ

๒. ระบบขับถ่าย

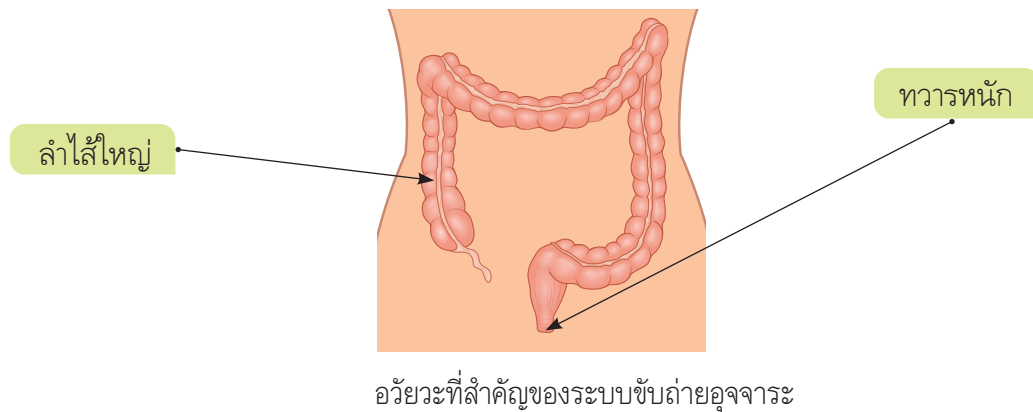
เป็นการกรองของเสียที่ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย โดยขับออกมาในรูปแบบของ อุจจาระและปัสสาวะ

๒.๑ ระบบขับถ่ายอุจจาระ

๑) ความสำคัญของระบบขับถ่ายอุจจาระ

ระบบขับถ่ายอุจจาระ เป็นระบบกำจัดกากอาหารที่เหลือจากการย่อยซึ่งสะสมเป็นอุจจาระอยู่ที่ปลายลำไส้ใหญ่ ช่วยไม่ให้เกิดการสะสมของเสียหรือเชื้อโรคในร่างกาย

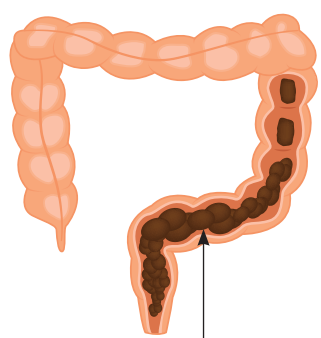
๒) อวัยวะที่สำคัญของระบบขับถ่ายอุจจาระ



อวัยวะที่สำคัญของระบบขับถ่ายอุจจาระ

๓) การทำงานของระบบขับถ่ายอุจจาระ

ระบบขับถ่ายอุจจาระจะทำงานเกี่ยวข้องกับระบบย่อยอาหาร โดยเมื่อ ลำไส้เล็กย่อยอาหารเสร็จ ส่วนที่เหลือจะกลายเป็นกากอาหารไหลเข้าสู่ลำไส้ใหญ่ ระบบขับถ่ายอุจจาระจึงทำงาน ดังนี้



อุจจาระ

(๑) **ลำไส้ใหญ่** จะดูดซึมน้ำและเกลือแร่ออกจากกากอาหาร ทำให้กากอาหารแข็งตัวเป็นอุจจาระ

(๒) ลำไส้ใหญ่จะขับเมือกออกมาหล่อลื่นเพื่อให้อุจจาระ เคลื่อนไปตามลำไส้ใหญ่จนไปสะสมอยู่ที่ปลายลำไส้ใหญ่ ได้ง่ายขึ้น

(๓) อุจจาระที่มาสะสมกันที่ปลายลำไส้ใหญ่ เมื่อมีปริมาณ มากขึ้น จะทำให้รู้สึกปวดและพร้อมที่จะขับอุจจาระออกจาก ร่างกายผ่านทางทวารหนัก

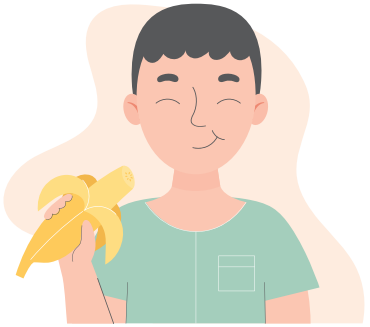
๔) วิธีดูแลระบบขับถ่ายอุจจาระให้ทำงานตามปกติ

(๑) ดื่มน้ำสะอาดวันละ ๗-๘ แก้ว ช่วยในการทำงานของระบบ ขับถ่ายอุจจาระ

(๒) หลีกเลียงอาหารดิบ ๆ หรือหมักดอง จะช่วยลดอาการท้องเสีย

(๓) รับประทานผัก ผลไม้ที่มีเส้นใยอาหาร เป็นประจำ ผักจะช่วยให้การขับถ่ายสะดวก เช่น ผักบุ้ง ตำลึง คื่นห่อ ถั่วฝักยาว มะม่วง กล้วย ส้ม มะละกอ

(๔) ขับถ่ายอุจจาระให้เป็นเวลา เพื่อไม่ให้กากอาหารตกค้างและมี แก๊สในลำไส้และท้องผูกหรือขับถ่ายยาก



เพิ่มเติมเสริมความรู้

อุจจาระบอกภาวะสุขภาพ

ลักษณะสีของอุจจาระที่ผิดปกติและควรไปพบแพทย์ มีดังนี้

- ★ สีแดงหรือมีเลือดสดปนออกมาตอนท้ายของการอุจจาระ อาจเกิดจากโรคริดสีดวงทวาร
- ★ สีดำเหมือนถ่าน โดยที่ไม่ได้กินยาบำรุงเลือด ธาตุเหล็ก แสดงว่าอาจจะมีเลือดออกในกระเพาะอาหารหรือลำไส้
- ★ สีเหลืองซีด อาจเกิดจากการอักเสบของลำไส้ หรือเป็นโรคมะเร็ง



สร้างเสริมสุขภาพ

การมีสุขภาพที่ดีสามารถปฏิบัติตามหลัก ๕ อ. ดังนี้

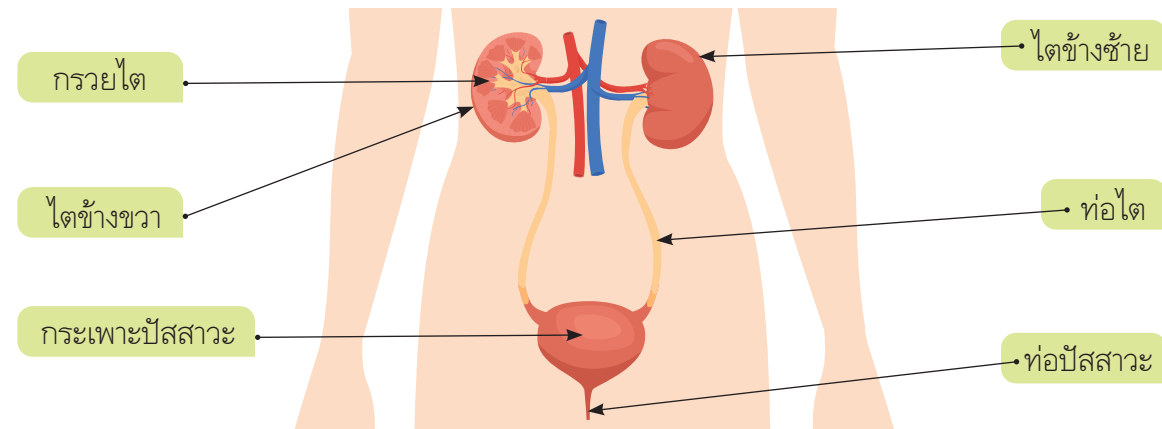
- | | |
|--------------------|--|
| อาหาร | รับประทานอาหารที่มีประโยชน์กับร่างกาย |
| อากาศ | ควรอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีอากาศบริสุทธิ์ |
| อารมณ์ | คิดในแง่ดี หากิจกรรมคลายเครียด |
| ออกกำลังกาย | เลือกการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเอง |
| อุจจาระ | ขับถ่ายให้เป็นเวลา ล้างมือหลังการขับถ่าย |

๒.๒ ระบบขับถ่ายปัสสาวะ

๑) ความสำคัญของระบบขับถ่ายปัสสาวะ

ระบบขับถ่ายปัสสาวะ เป็นระบบกำจัดของเสีย และช่วยควบคุมปริมาณน้ำในร่างกายให้อยู่ในปริมาณที่เหมาะสม จึงช่วยไม่ให้เกิดการสะสมของเสียหรือเชื้อโรคในร่างกาย

๒) อวัยวะที่สำคัญของระบบขับถ่ายปัสสาวะ

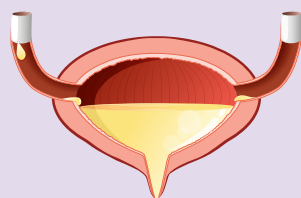


อวัยวะที่สำคัญของระบบขับถ่ายปัสสาวะ

๓) การทำงานของระบบขับถ่ายปัสสาวะ

โดยปกติการทำงานของร่างกายจะทำให้เกิดของเสียต่าง ๆ เข้าสู่หลอดเลือดและไหลผ่านหลอดเลือดฝอยในไต ระบบขับถ่ายปัสสาวะจึงทำงาน ดังนี้

(๑) ไต ทั้งสองข้างจะกรองของเสียที่ไหลมากับเลือดให้อยู่ในรูปแบบของปัสสาวะ และไหลมารวมกันที่กรวยไตแต่ละข้าง	(๒) กรวยไต แต่ละข้างจะรองรับน้ำที่กรองจากไต และส่งเข้าสู่ท่อไต
(๓) ท่อไต จะใช้กล้ามเนื้อบีบตัวเพื่อให้ปัสสาวะไหลเข้าสู่กระเพาะปัสสาวะ	(๔) กระเพาะปัสสาวะ จะเก็บสะสมปัสสาวะจนกว่าจะถึงปริมาณที่เหมาะสม
(๕) ปัสสาวะที่ถูกสะสมไว้ เมื่อมีปริมาณประมาณ 200-250 ซีซี กล้ามเนื้อจะหดตัวทำให้รู้สึกปวดปัสสาวะ และพร้อมขับออกจากร่างกายผ่านทาง ท่อปัสสาวะ ที่อยู่บริเวณอวัยวะเพศ	



๔) วิธีดูแลระบบขับถ่ายปัสสาวะให้ทำงานตามปกติ

(๑) ดื่มน้ำสะอาดวันละ ๗-๘ แก้ว เพราะน้ำจะช่วยให้ไตทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

(๒) ไม่กลั้นปัสสาวะ เพราะจะทำให้กระเพาะปัสสาวะอักเสบ

(๓) ไม่รับประทานอาหารที่มีรสเค็มจัด เพราะเสี่ยงต่อการเป็นโรคไต

(๔) หากขับถ่ายปัสสาวะไม่ออก เจ็บอวัยวะเพศ เวลาขับถ่ายปัสสาวะหรือมีเลือดปนออกมากับน้ำปัสสาวะ ควรรีบบอกผู้ปกครองหรือครูให้พาไปพบแพทย์



ปลอดภัยไว้ก่อน

การกดน้ำดื่มจากถังน้ำเย็น ต้องสังเกตว่าถังน้ำมีสายดิน สายไฟฟ้าไม่ชำรุด และไม่มีน้ำเล็งนองบริเวณพื้นที่ยืนกด เพื่อป้องกันการถูกไฟฟ้าดูด



กิจกรรมพัฒนาการอ่าน

นักเรียนอ่านคำศัพท์และความหมายของคำศัพท์ต่อไปนี้

คำศัพท์	คำอ่าน	ความหมาย
ปริมาณ	ปะ-ริ-มาน	กำหนดความมากน้อยของจำนวน
สร้างเสริม	สร้าง-เสริม	ทำให้เกิดมีขึ้นและเพิ่มพูนให้มากยิ่งขึ้น



คำศัพท์น่ารู้

คำศัพท์	คำอ่าน	ความหมาย
stomach	สทม' มัค	กระเพาะอาหาร
tooth	ทูธ	ฟัน



กิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)

ระบบย่อยอาหาร

G

ขั้นสังเกต รวบรวมข้อมูล (Gathering)

- นักเรียนร่วมกันศึกษาเกี่ยวกับอวัยวะที่สำคัญและการทำงานของระบบย่อยอาหาร

P

ขั้นคิดวิเคราะห์และสรุปความรู้ (Processing)

- นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการไม่ดูแลรักษาระบบย่อยอาหาร โดยมีประเด็นคำถาม ดังนี้
 - การรับประทานอาหารรสเผ็ดจัด จะส่งผลต่อระบบย่อยอาหารอย่างไร
 - การรับประทานอาหารไม่ตรงเวลา จะส่งผลต่อระบบย่อยอาหารอย่างไร
- นักเรียนร่วมกันยกตัวอย่างโรคที่อาจเกิดขึ้นหากไม่ดูแลรักษาระบบย่อยอาหาร
- นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ความสำคัญของระบบย่อยอาหารที่ส่งผลต่อสุขภาพร่างกาย

A1

ขั้นปฏิบัติและสรุปความรู้หลังการปฏิบัติ (Applying and Constructing the Knowledge)

- นักเรียนเขียนวิธีการดูแลรักษาระบบย่อยอาหารที่ตนเองปฏิบัติเป็นประจำ และอธิบายผลที่เกิดขึ้น ลงในแผนภาพความคิด

ตัวอย่างแผนภาพความคิด

วิธีการดูแลรักษาระบบย่อยอาหาร



ผลที่เกิดขึ้น

A2

ขั้นสื่อสารและนำเสนอ (Applying the Communication Skill)

- นักเรียนนำเสนอวิธีการดูแลรักษาระบบย่อยอาหารที่ตนเองจะปฏิบัติเป็นประจำ และผลที่เกิดขึ้น
- นักเรียนร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับวิธีการดูแลระบบย่อยอาหาร โดยมีประเด็นคำถาม ดังนี้
 - เพราะเหตุใดจึงต้องเคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน

S

ขั้นประเมินเพื่อเพิ่มคุณค่าบริการสังคมและจิตสาธารณะ (Self-Regulating)

- นักเรียนร่วมกันเสนอแนะแนวทางเกี่ยวกับวิธีการดูแลรักษาระบบย่อยอาหารไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและครอบครัว

ระบบขับถ่าย

G

ขั้นสังเกต รวบรวมข้อมูล (Gathering)

- นักเรียนร่วมกันศึกษาเกี่ยวกับอวัยวะที่สำคัญและการทำงานของระบบขับถ่ายอุจจาระ และระบบขับถ่ายปัสสาวะ

P

ขั้นคิดวิเคราะห์และสรุปความรู้ (Processing)

- นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการไม่ดูแลรักษาระบบขับถ่ายอุจจาระ ระบบขับถ่ายปัสสาวะ โดยมีประเด็นคำถาม ดังนี้
 - การรับประทานของดิบส่งผลต่อระบบขับถ่ายอุจจาระอย่างไร
 - การไม่รับประทานผัก ผลไม้ส่งผลต่อระบบขับถ่ายอุจจาระอย่างไร
 - การกลั้นปัสสาวะนาน ๆ จะส่งผลต่อระบบขับถ่ายปัสสาวะอย่างไร
 - การดื่มน้ำน้อย จะส่งผลต่อระบบขับถ่ายปัสสาวะอย่างไร
- นักเรียนร่วมกันยกตัวอย่างโรคที่อาจเกิดขึ้นหากไม่ดูแลรักษาระบบขับถ่าย
- นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ความสำคัญของระบบขับถ่ายอุจจาระและระบบขับถ่ายปัสสาวะที่ส่งผลต่อสุขภาพร่างกาย

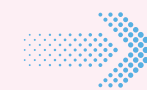
A1

ขั้นปฏิบัติและสรุปความรู้หลังการปฏิบัติ (Applying and Constructing the Knowledge)

- นักเรียนเลือกหัวข้อในการเขียนวิธีการดูแลรักษาระบบขับถ่ายที่ตนเองจะปฏิบัติเป็นประจำ และอธิบายผลที่เกิดขึ้น ลงในแผนภาพความคิด

ตัวอย่างแผนภาพความคิด

วิธีการดูแลรักษา
ระบบขับถ่าย _____



ผลที่เกิดขึ้น

A2 ขั้นสื่อสารและนำเสนอ (Applying the Communication Skill)

๖. นักเรียนนำเสนอวิธีการดูแลรักษาระบบขับถ่ายที่ตนเองจะปฏิบัติเป็นประจำและผลที่เกิดขึ้น
๗. นักเรียนร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับวิธีการดูแลระบบขับถ่ายโดยมีประเด็นคำถาม ดังนี้
 - เพราะเหตุใดจึงควรฝึกขับถ่ายอุจจาระให้เป็นเวลา
 - เพราะเหตุใดจึงควรขับถ่ายปัสสาวะเมื่อมีอาการปวดไม่นานจนเกินไป

S ขั้นประเมินเพื่อเพิ่มคุณค่าบริการสังคมและจิตสาธารณะ (Self-Regulating)

๘. นักเรียนร่วมกันเสนอแนะแนวทางเกี่ยวกับการนำวิธีการดูแลรักษาระบบขับถ่ายอุจจาระและระบบขับถ่ายปัสสาวะไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและครอบครัว

ผัง สรุปสาระสำคัญสู่การสร้างความรู้



หน่วยการเรียนรู้ที่

๒

ครอบครัวที่หลากหลาย

ผังสาระการเรียนรู้



ตัวชี้วัดระหว่างทาง

- อธิบายความสำคัญของการมีครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย (พ ๒.๑ ป.๕/๒)

สาระสำคัญ

การอยู่ร่วมกันในครอบครัว สมาชิกของครอบครัวควรปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ของตนเอง มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กัน เคารพซึ่งกันและกัน การปฏิบัติตนดังกล่าวจะช่วยส่งเสริมให้ครอบครัวอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข และดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปลอดภัยและมีความสุข

