



สื่อพัฒนาทักษะ

ได้เลย

แบบฝึกปฏิบัติทักษะรอบ



สุขศึกษา และพลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

ป.5

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5



๐ ไพญดา สังข์ทอง



สุขศึกษา และพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

ตามมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

ไพบูลย์ดา สังข์ทอง

คณะกรรมการและผู้ตรวจ

ฉัตรวลัย แสงจันทร์

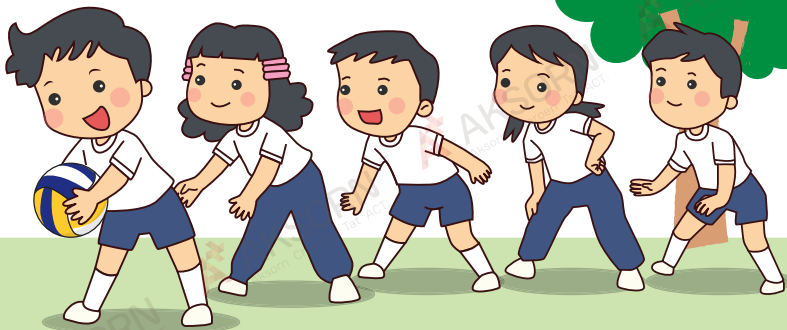
วิไล ชมภูโคตร

ฉบับ
เฉลี่ย

พิมพ์ครั้งที่ 1

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ

รหัสสินค้า 1534045



A+ อักษร

www.aksorn.com

จัดพิมพ์และจำหน่ายทั่วประเทศโดย

บริษัท อักษรเจริญทัศน์ อจก. จำกัด

142 ถนนตะนาว เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร 10200

โทร./แฟกซ์: 0 2622 2999 (อัตโนมัติ 20 คู่สาย)

พิมพ์ที่: บริษัท ไทยรับเล้า จำกัด โทร. 0 2903 9101-6

ชื่อ

ชั้น

เลขที่

สารบัญ



เรื่องที่

1

ระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายปัสสาวะ

1

เรื่องที่ 1 ระบบย่อยอาหารทำงานอย่างไร

2

เรื่องที่ 2 ระบบขับถ่ายปัสสาวะทำงานอย่างไร

4

คำถามทำทนายการคิด และกิจกรรมพัฒนาทักษะศตวรรษที่ 21

6

แบบทดสอบประจำเรื่องที่ 1

7

เรื่องที่

2

ชีวิตและครอบครัว

9

เรื่องที่ 1 การวางตัวที่เหมาะสมกับเพศ

10

เรื่องที่ 2 ครอบครัวที่อบอุ่น

11

เรื่องที่ 3 ความขัดแย้งในกลุ่มเพื่อน

12

คำถามทำทนายการคิด และกิจกรรมพัฒนาทักษะศตวรรษที่ 21

13

แบบทดสอบประจำเรื่องที่ 2

14

เรื่องที่

3

โรคร้าย สื่อ และพฤติกรรมสุขภาพ

16

เรื่องที่ 1 สุขบัญญัติแห่งชาติ

17

เรื่องที่ 2 ข่าวสารเพื่อสุขภาพ

18

เรื่องที่ 3 สื่อ และพฤติกรรมสุขภาพ

19

เรื่องที่ 4 สื่อ โฆษณา และการเลือกบริโภค

20

เรื่องที่ 5 โรคควรรู้

21

คำถามทำทนายการคิด และกิจกรรมพัฒนาทักษะศตวรรษที่ 21

22

แบบทดสอบประจำเรื่องที่ 3

23

เรื่องที่

4

ยาและสารเสพติด

25

เรื่องที่ 1 การใช้ยาอย่างปลอดภัย

26

เรื่องที่ 2 การหลีกเลี่ยงสารเสพติด

27

คำถามทำทนายการคิด และกิจกรรมพัฒนาทักษะศตวรรษที่ 21

29

แบบทดสอบประจำเรื่องที่ 4

30

เรื่องที่

5

กิจกรรมการเคลื่อนไหวและกีฬา

32

เรื่องที่ 1 ยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน

33

เรื่องที่ 2 กายบริหาร

34

เรื่องที่ 3 เกมและการละเล่นพื้นเมือง

35

เรื่องที่ 4 กีฬาไทย

36

เรื่องที่ 5 กีฬาสากล

38

เรื่องที่ 6 นันทนาการ

40

เรื่องที่ 7 สมรรถภาพทางกาย

41

คำถามทำทนายการคิด และกิจกรรมพัฒนาทักษะศตวรรษที่ 21

43

แบบทดสอบประจำเรื่องที่ 5

44

แบบประเมิน

46

ระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายปัสสาวะ

อาหาร
ที่เรากินเข้าไป
จะไปอยู่ที่ส่วนไหน
ในร่างกายบ้างนะ



ฉบับ
เฉลย



คนเราต้องใช้พลังงานในการดำเนินชีวิตและทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ซึ่งพลังงานเหล่านั้นได้มาจากอาหารที่เรากินในแต่ละวัน เราจึงควรใส่ใจการทำงานของอวัยวะที่เกี่ยวข้อง และรู้ถึงผลเสียที่อาจเกิดขึ้นกับร่างกายหากอวัยวะเหล่านั้นทำงานผิดปกติ เพื่อให้ดูแลรักษาอวัยวะเหล่านี้ให้ทำงานได้อย่างเป็นปกติ และส่งผลให้ร่างกายมีการเจริญเติบโตที่สมวัย



1 บอกชื่อและหน้าที่ของอวัยวะในระบบย่อยอาหาร



ฉบับ
เฉลย

เราคือ ปาก
เรามีหน้าที่ ช่วยบดเคี้ยวอาหาร
และย่อยคาร์โบไฮเดรต

เราคือ หลอดอาหาร
เรามีหน้าที่ ช่วยพาอาหาร
ไปที่กระเพาะอาหาร

เราคือ ตับ
เรามีหน้าที่ ผลิตน้ำดี
เพื่อช่วยย่อยไขมัน

เราคือ กระเพาะอาหาร
เรามีหน้าที่ ผลิตน้ำย่อย
และย่อยโปรตีน

เราคือ ลำไส้ใหญ่
เรามีหน้าที่ ช่วยดูดน้ำ
และเกลี่ยแร่จากอาหาร

เราคือ ลำไส้เล็ก
เรามีหน้าที่ ช่วยย่อยและ
ดูดซึมสารอาหาร

เราคือ ทวารหนัก
เรามีหน้าที่ เป็นทางผ่าน
ให้อุจจาระออกจากร่างกาย

- 2 ตีตรูหรือวาดรูปอาหารที่ตนเองกิน 1 ชนิด แล้วบอกส่วนประกอบของอาหาร และอวัยวะที่ย่อยส่วนประกอบของอาหารนั้น



ส่วนประกอบ	อวัยวะที่ย่อย
ข้าว	ปาก
เนื้อไก่	กระเพาะอาหาร
น้ำจิ้ม	ลำไส้เล็ก

- 3 สำรวจพฤติกรรม การดูแลรักษาระบบย่อยอาหารของตนเอง แล้วตอบคำถาม

(ตัวอย่างคำตอบ)

พฤติกรรม การดูแลรักษาระบบย่อยอาหาร	ใช่	ไม่ใช่
กินอาหารตรงเวลา และครบ 3 มื้อ		✓
เคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืนทุกครั้ง	✓	
กินอาหารที่ปรุงสุกและสะอาดเสมอ	✓	
ไม่ดื่มน้ำอัดลม		✓
ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8 แก้วทุกวัน	✓	
ดูแลรักษาสุขภาพในช่องปากทุกวัน	✓	
หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายหลังกินอาหาร	✓	
นอนวันละ 8-10 ชั่วโมง	✓	
ทำให้ตนเองอารมณ์ดี ร่าเริง และไม่เครียด	✓	
ขับถ่ายอุจจาระเป็นเวลาทุกวัน	✓	

ฉบับ
เฉลย

มีพฤติกรรมใดบ้างที่นักเรียนไม่ได้ปฏิบัติ และควรปรับปรุงอย่างไร

ฉันต้องกินอาหารให้ตรงเวลาทั้ง 3 มื้อ และไม่ดื่มน้ำอัดลม



1 บอกชื่อและหน้าที่ของอวัยวะในระบบขับถ่ายปัสสาวะ

ฉบับ
เฉลย

เราคือ ท่อไต เป็นท่อต่อ
จากไต

เรามีหน้าที่ กรองรับน้ำ
ปัสสาวะไปสู่กระเพาะ
ปัสสาวะ

เราคือ กระเพาะปัสสาวะ

เรามีหน้าที่ ช่วยกักเก็บ
น้ำปัสสาวะก่อนปล่อย
ออกนอกร่างกาย

เราคือ ไต มี 2 ข้าง

เรามีหน้าที่ ช่วยกรอง
ของเสียออกจากเลือดมา
เป็นปัสสาวะ

เราคือ ท่อปัสสาวะ
เป็นท่อเล็ก ๆ

เรามีหน้าที่ ช่วยนำน้ำ
ปัสสาวะออกจากร่างกาย

2 อ่านเรื่อง แล้วตอบคำถาม

กวางมักดื่มน้ำหลายแก้วก่อนนอนอยู่เสมอ ทำให้กลางดึกกวางรู้สึกปวดปัสสาวะอยู่บ่อย ๆ แต่กวางไม่ยอมลุกไปเข้าห้องน้ำ เพราะกลัวผี กวางจึงทนกลั้นปัสสาวะจนถึงเช้า

เมื่ออยู่ที่โรงเรียนกวางก็มักกลั้นปัสสาวะอยู่บ่อย ๆ เพราะห่วงเล่นกับเพื่อน ทำให้เกือบปัสสาวะราดอยู่หลายครั้ง

อยู่มาวันหนึ่งกวางกำลังปัสสาวะในห้องน้ำ กวางรู้สึกอึดอัดและปัสสาวะไม่ออก เมื่อพยายามเบ่งก็มีปัสสาวะออกมาเพียงเล็กน้อยเท่านั้น กวางคิดว่าตนเองต้องกำลังป่วยแน่ ๆ จึงรีบไปบอกพ่อกับแม่ให้ทราบทันที

ฉบับ
เฉลย

1. กวางกำลังป่วยเป็นโรคอะไร



กระเพาะปัสสาวะอักเสบ



นิ่วในไต



ติดเชื้อในทางเดินปัสสาวะ

2. สาเหตุของอาการป่วยของกวางเกิดจากอะไร

กวางชอบกลั้นปัสสาวะบ่อย ๆ

3. นักเรียนเคยมีพฤติกรรมเหมือนกวางหรือไม่ แล้วผลเป็นอย่างไร

เป็นบางครั้ง คือ ปวดปัสสาวะแล้วกลั้นไว้

(ตัวอย่างคำตอบ)

ทำให้ปัสสาวะออกน้อย

4. ถ้านักเรียนเป็นเพื่อนกับกวาง นักเรียนจะแนะนำกวางอย่างไร

เมื่อปวดปัสสาวะให้รีบไปปัสสาวะทันที

ไม่กลั้นปัสสาวะเป็นเวลานาน หรือกลั้นปัสสาวะบ่อย ๆ



คำถาม ทำท่ายการคิด



การดื่มน้ำหรือของเหลวมากๆ
ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดี
นักเรียนเห็นด้วยหรือไม่
เพราะเหตุใด



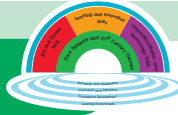
(ตัวอย่างคำตอบ)

เห็นด้วย แต่ถ้าดื่มน้ำมากเกินไปจะทำให้
แร่ธาตุในร่างกายเกิดความเจือจางทำให้
ร่างกายเสียสมดุล ซึ่งส่งผลให้เกิดอาการ
ผิดปกติต่างๆ เช่น ปวดศีรษะ อาเจียน
ชักกระตุก และอาจรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิต
ได้ ดังนั้น เราจึงควรดื่มน้ำในปริมาณที่
เหมาะสม คือ 8-10 แก้วต่อวัน



กิจกรรม

พัฒนาทักษะศตวรรษที่ 21



ฉบับ
เฉลย

จัดทำป้ายนิเทศให้ความรู้ โดยปฏิบัติ ดังนี้

1. แบ่งกลุ่ม เลือกหัวข้อ

- โรคที่เกี่ยวข้องกับระบบย่อยอาหาร
- โรคที่เกี่ยวข้องกับระบบขับถ่ายอุจจาระ
- โรคที่เกี่ยวข้องกับระบบขับถ่ายปัสสาวะ

2. สืบค้นสาเหตุของโรค ลักษณะอาการ วิธีป้องกันโรค และวิธีดูแลตนเอง เมื่อเป็นโรคนั้น แล้วจัดทำเป็นป้ายนิเทศตามแผนที่วางไว้

(ตัวอย่างผลงาน)

โรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ

สาเหตุ การกลั้นปัสสาวะเป็นเวลานาน

ลักษณะอาการ

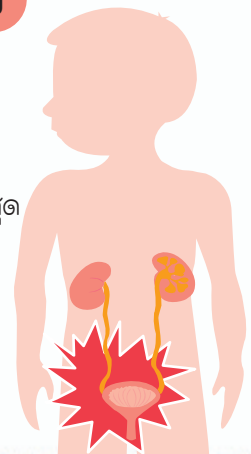
ปวดปัสสาวะบ่อย แต่ปัสสาวะครั้งละน้อย คล้ายปัสสาวะไม่สุด

การป้องกันโรค และการดูแลตัวเองของผู้ป่วย

ไม่กลั้นปัสสาวะนานๆ ถ้ารู้สึกปวดให้เข้าห้องน้ำ

รักษาสุขอนามัยบริเวณอวัยวะเพศ

กินยาตามที่แพทย์สั่ง





แบบทดสอบ

ประจำเรื่องที่

1

ตอนที่ 1 วง ○ รอบตัวเลขหน้าคำตอบที่ถูกต้อง

1. กากอาหารถูกเก็บกักไว้ที่อวัยวะใดของร่างกาย
 1. ไต
 2. ลำไส้เล็ก
 3. ลำไส้ใหญ่
 4. กระเพาะปัสสาวะ
2. ถ้ากินอาหารรสจัดบ่อย ๆ จะส่งผลต่อร่างกายอย่างไร
 1. กระเพาะอาหารอักเสบ
 2. ปัสสาวะบ่อย
 3. ปวดศีรษะ
 4. ท้องผูก
3. การปฏิบัติตนแบบใดทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดี
 1. เก่งดื่มให้น้อย
 2. กล้าดื่มนมทุกวัน
 3. กู้กินอาหารมาก
 4. กล้วยกินผักผลไม้เป็นประจำ
4. นิดต้องการกินอาหารที่ช่วยป้องกันอาการท้องผูก นิดควรเลือกกินอะไร
 1. นมถั่วเหลือง
 2. ขนมปังปิ้ง
 3. สลัดผลไม้
 4. สเต็กไก่
5. ระบบย่อยอาหารมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตของร่างกายอย่างไร
 1. ช่วยควบคุมน้ำหนักของร่างกาย
 2. ช่วยเตือนให้ร่างกายตื่นตัวอยู่เสมอ
 3. ช่วยให้เกิดการเผาผลาญพลังงานที่ไม่จำเป็น
 4. ช่วยให้นำสารอาหารที่ร่างกายต้องการไปใช้ได้
6. นิดชอบกินก๋วยเตี๋ยวโดยใส่น้ำปลาเพิ่มจนเค็มจัด นิดอาจเป็นโรคในข้อใด
 1. ท้องผูก
 2. ลำไส้อักเสบ
 3. ริดสีดวงทวาร
 4. กระเพาะปัสสาวะอักเสบ
7. เพราะเหตุใด การกินอาหารที่สุกสะอาดจึงมีผลดีต่อระบบขับถ่าย
 1. ไม่เกิดอาการท้องเสีย
 2. ลำไส้ใหญ่ไม่เป็นแผล
 3. ขับถ่ายเป็นเวลา
 4. ขับถ่ายง่ายขึ้น
8. พฤติกรรมใดที่มีผลเสียต่อระบบขับถ่ายปัสสาวะ
 1. เอมกลั้นปัสสาวะบ่อย ๆ
 2. บิ้มชอบกินอาหารรสจัด
 3. นั้ดื่มนมเป็นประจำ
 4. ดื่มน้ำน้อยเกินไป

ฉบับ
เฉลย

9 ถ้านักเรียนมีอาการปวดปัสสาวะแต่ปัสสาวะไม่ออก ควรทำอะไร

1. ดื่มน้ำมาก ๆ
2. กินผักผลไม้มาก ๆ
3. กินอาหารในปริมาณมาก ๆ
4. รีบบอกผู้ปกครองเพื่อพาไปพบแพทย์

10 การปฏิบัติในข้อใดช่วยให้ระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายปัสสาวะทำงานได้ดี

1. งดกินอาหารจำพวกแป้ง
2. ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว
3. เน้นกินอาหารที่ให้โปรตีนเป็นหลัก
4. ออกกำลังกายหลังกินอาหารอย่างน้อย 1 ชั่วโมง

ตอนที่ 2 ตอบคำถามต่อไปนี้

ฉบับ
เฉลย

1 เราจะทราบได้อย่างไรว่าระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายปัสสาวะของตนเองทำงานผิดปกติ (ตัวอย่างคำตอบ)

ระบบย่อยอาหาร ...จะมีอาการปวดท้อง ถ่ายอุจจาระเหลว คลื่นไส้ อาเจียน หรือมีอาการท้องผูก ไม่ขับถ่ายอุจจาระเป็นเวลาหลายวัน อุจจาระมีลักษณะแข็งมาก มีเลือดปนอุจจาระ

ระบบขับถ่ายปัสสาวะ ...จะมีอาการปวดท้องน้อย ปัสสาวะกะปริดกะปรอย ปวดปัสสาวะแต่ขับปัสสาวะไม่ออก มีเลือดปนออกมากับปัสสาวะ และเจ็บอวัยวะเพศขณะขับถ่ายปัสสาวะ

2 อาหารประเภทใดมีประโยชน์ต่อระบบย่อยอาหาร

อาหารประเภทผัก ผลไม้ เพราะมีกากใยอาหารมาก ควรรับประทานเป็นประจำ และดื่มน้ำอย่างน้อย วันละ 8 แก้ว ต่อวัน เพื่อให้กากอาหารนิ่ม ไม่แข็ง ช่วยให้ขับถ่ายอุจจาระได้ง่ายขึ้น