

รู้เรื่องตัวเรา

สาระสำคัญ

ร่างกายจะดำรงชีวิตอยู่ได้หากมีการดูแลเอาใจใส่ และเข้าใจกระบวนการของระบบต่างๆ ในร่างกาย เพื่อที่จะได้รู้วิธีการปฏิบัติตน มีแนวทางในการดูแลรักษาร่างกายได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

สาระการเรียนรู้

1. ระบบย่อยอาหาร
2. ระบบขับถ่าย
3. การดูแลรักษาระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่าย

ตัวชี้วัด

เมื่อนักเรียนศึกษาบทเรียนนี้แล้ว นักเรียนสามารถ

1. บอกความสำคัญของระบบย่อยอาหารได้
2. บอกความสำคัญของระบบขับถ่ายที่มีผลต่อสุขภาพ
3. อธิบายวิธีการดูแลระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายให้สามารถทำงานได้ตามปกติ

แบบทดสอบก่อนเรียน

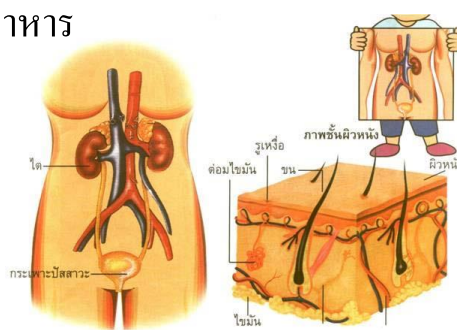
สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 เวลา 10 นาที
คำชี้แจง ให้นักเรียน ✕ ทับคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

(10 คะแนน)

1. ข้อใดกล่าวถึงความสำคัญของระบบร่างกายได้ถูกต้อง
 - ก. ช่วยให้เรามีความสุขขึ้น
 - ข. ช่วยให้ร่างกายทำงานได้ปกติ
 - ค. ทำให้จิตใจฟุ้งซ่าน
 - ง. ช่วยให้น้ำหนักเพิ่มขึ้น

2. ข้อใดคือหน้าที่ของระบบย่อยอาหาร
 - ก. ทำหน้าที่ลำเลียงสารอาหารเข้าสู่ร่างกาย
 - ข. มีหน้าที่กำจัดของเสียออกจากร่างกาย
 - ค. ย่อยอาหารให้พอกลิ่นเข้าไป แล้วร่างกายไม่สามารถนำไปใช้ได้
 - ง. ย่อยอาหารที่เข้าไปให้แตกตัว มีขนาดเล็ก แล้วสารอาหารจะถูกนำไปใช้ประโยชน์ในร่างกาย

3. อวัยวะในข้อใดไม่อยู่ในระบบย่อยอาหาร
 - ก. ปาก
 - ข. ฟัน
 - ค. ตับ
 - ง. กระเพาะอาหาร



4. เพราะเหตุใดเราจึงต้องเคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน

- ก. เพื่อไม่ให้กระเพาะทำงานหนัก
- ข. เพื่อป้องกันเชื้อโรค
- ค. เพื่อไม่ให้อาหารซึมออกนอกกระเพาะ
- ง. เพื่อให้ตับแข็งแรง

5. อวัยวะในข้อใดอยู่ในระบบย่อยอาหาร

- ก. ฟัน
- ข. หู
- ค. ตับ
- ง. หัวใจ

6. ฟันทำหน้าที่อะไร

- ก. บดเคี้ยวอาหาร
- ข. รับรสชาติ
- ค. สร้างน้ำย่อย
- ง. เคลื่อนที่ผ่านหลอดอาหารลงไปยังกระเพาะอาหาร

7. ข้อใดกล่าวถึงระบบขับถ่ายได้ไม่ถูกต้อง

- ก. ร่างกายของเรามีการขับถ่ายหรือกำจัดของเสียออกจากร่างกายทุกวัน
- ข. ของเสียถูกกำจัดออกมาทางล้นหัวใจ
- ค. ของเสียที่กำจัดผ่านทางไต คือ น้ำปัสสาวะ
- ง. ไต ปอด ผิวหนัง ลำไส้ใหญ่ อยู่ในระบบขับถ่าย

8. นักเรียนทราบหรือไม่ว่าของเสียที่ถูกกำจัดออกมาทางปอดคืออะไร

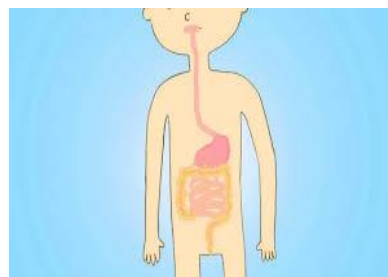
- ก. เลือด
- ข. เหงื่อ
- ค. อุจจาระ
- ง. แก๊สคาร์บอนไดออกไซด์

9. ข้อใดคือการดูแลรักษาระบบขับถ่ายให้ทำงานได้ตามปกติ

- ก. อาหารที่ควรบริโภคมากมาย คือเนื้อสัตว์ และแป้ง
- ข. ห้ามเคี้ยวอาหารละเอียด เพราะจะทำให้ขับถ่ายยาก
- ค. รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ฝึกขับถ่ายให้เป็นเวลา ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว
- ง. พยายามกินแป้งและข้าวให้มากๆ เพื่อที่จะได้ขับถ่ายของเสียออกมาให้น้อยที่สุด

10. ของเสียที่ถูกกำจัดออกทางผิวหนังคืออะไร

- ก. เหงื่อ
- ข. อุจจาระ
- ค. ความเครียด
- ง. เลือด



เฉลย
แบบทดสอบก่อนเรียน

1 ข

2 ง

3 ข

4 ก

5 ก

6 ก

7 ข

8 ง

9 ค

10 ก

บทเรียนสำเร็จรูป ชุดที่ 1

เรื่อง รู้เรื่องตัวเรา

สวัสดีครับนักเรียนที่น่ารักทุกคน วันนี้
ครูจะมาให้ความรู้แก่นักเรียนเกี่ยวกับ
เรื่องตัวเรา ถ้าอยากได้ความรู้ให้อ่าน
เนื้อหาต่อไปนี้นะครับ

กรอบที่ 1

นักเรียนรู้หรือไม่ว่าร่างกายของเราประกอบไปด้วยโครงสร้าง
ที่สลับซับซ้อน มีระบบของร่างกายหลายระบบ การทำงานของทุกระบบ
ในร่างกาย ล้วนมีความสัมพันธ์กัน ได้แก่ ระบบย่อยอาหาร ระบบ
หมุนเวียนเลือด ระบบหายใจ ระบบขับถ่าย ระบบน้ำเหลือง ระบบ
ภูมิคุ้มกัน ระบบประสาท ระบบสืบพันธุ์ ระบบโครงกระดูก และระบบ
กล้ามเนื้อ ดังนั้นทุกระบบจะต้องทำงานสัมพันธ์กัน จึงจะทำให้
การเจริญเติบโตของมนุษย์เป็นไปตามปกติ แต่หากระบบใดระบบหนึ่ง
ไม่สามารถทำงานได้ก็จะส่งผลกระทบต่อระบบอื่นเช่นกัน เป็นผลทำให้ร่างกาย
เกิดความเจ็บป่วยได้ เนื้อหาในเล่มนี้ครูอยากให้นักเรียนได้มีความรู้
ในเรื่องระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายก่อนเพื่อที่จะได้นำความรู้ที่ได้
ศึกษานำมาใช้ดูแลสุขภาพร่างกายของเราให้แข็งแรงต่อไป มาศึกษาระบบ
ย่อยอาหารระบบแรกกันเลยนะครับ

เริ่มศึกษากันเลยนะคะ

ระบบย่อยอาหาร เป็นระบบที่มีความสำคัญต่อร่างกายระบบหนึ่ง เพราะระบบย่อยอาหารจะเปลี่ยนอาหารให้มีขนาดเล็กลง จนอาหารที่กินเข้าไปจะถูกย่อยหรือเปลี่ยนให้เป็นขนาดที่เล็กลง จนถูกดูดซึมสารอาหารเข้าสู่เซลล์ต่างๆของร่างกายเพื่อนำไปใช้ประโยชน์ในการซ่อมแซมและบำรุงส่วนที่สึกหรอของร่างกาย โดยการใช้ฟันบดเคี้ยวให้ละเอียดรวมถึงการบีบรัดตัวของกระเพาะอาหาร เพื่อนำอาหารที่ผ่านการย่อยแล้วเข้าสู่ร่างกายโดยมีลิ้นและน้ำลายเป็นตัวคลุกเคล้าให้อาหารเข้ากันและถูกบดเคี้ยวโดยฟัน เป็นกระบวนการทางเคมีในการย่อยอาหารโดยมีเอนไซม์เป็นตัวย่อยให้อาหารกลายเป็นโมเลกุลที่มีขนาดเล็กลงจนร่างกายสามารถดูดซึมไปใช้งานได้ อาหารการกินก็เป็นเรื่องสำคัญเรื่องหนึ่งที่มีผลต่อสุขภาพ ดังนั้นการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ย่อมส่งผลต่อระบบย่อยอาหารให้ทำงานได้ง่ายขึ้น ดังคำกล่าวที่ว่าสุขภาพจะดีหรือไม่ ขึ้นอยู่กับอาหารที่เรากินเข้าไปและระบบการย่อยอาหารเป็นสำคัญ ถ้าระบบย่อยอาหารไม่ดี อาหารที่ถูกกินเข้าไปไม่ย่อย ร่างกายก็ไม่สามารถดำรงชีวิตได้ ระบบย่อยอาหารจึงมีความสำคัญต่อชีวิตของมนุษย์

(สมหมาย แดงสกุล, 2550 : 4-8)



เมื่อมีความรู้เกี่ยวกับระบบย่อยอาหารแล้ว
เรามาวัดความรู้ของเรากันดีกว่าครับ



แบบฝึกหัด

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่ถูกต้อง
และเครื่องหมาย ✕ หน้าข้อความที่เห็นว่าผิด (ข้อละ 2 คะแนน)

-1. ระบบย่อยอาหารเป็นระบบที่ไม่มีความสำคัญต่อร่างกาย
-2. พืชอยู่ในระบบย่อยอาหาร ทำหน้าที่บดเคี้ยวอาหารให้ละเอียด
-3. สุขภาพของเราจะดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับลิ้นที่แข็งแรงเท่านั้น
-4. อาหารที่เรากินเข้าไปจะลงสู่กระเพาะอาหารเพื่อทำการย่อยอาหารให้มีขนาดเล็กแล้วเข้าสู่ร่างกาย
-5. ลิ้นและน้ำลายไม่มีประโยชน์ต่อระบบย่อยอาหาร



เฉลยแบบฝึกหัด

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่ถูกต้อง

และเครื่องหมาย ✗ หน้าข้อความที่เห็นว่าผิด (ข้อละ 2 คะแนน)

..... ✗ 1. ระบบย่อยอาหารเป็นระบบที่ไม่มีความสำคัญต่อร่างกาย

..... ✓ 2. ฟันอยู่ในระบบย่อยอาหาร ทำหน้าที่บดเคี้ยวอาหารให้ละเอียด

..... ✗ 3. สุขภาพของเราจะดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับลิ้นที่แข็งแรงเท่านั้น

..... ✓ 4. อาหารที่เรากินเข้าไปจะลงสู่กระเพาะอาหารเพื่อทำการย่อย
อาหารให้มีขนาดเล็กแล้วเข้าสู่ร่างกาย

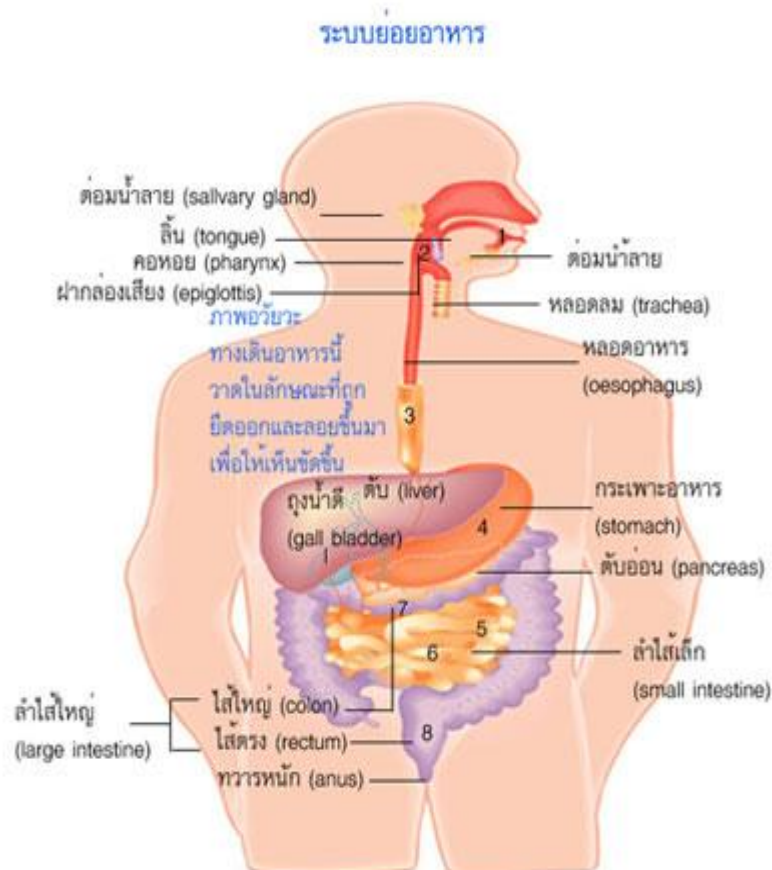
..... ✗ 5. ลิ้นและน้ำลายไม่มีประโยชน์ต่อระบบย่อยอาหาร

เก่งมากที่ตอบถูก ครูขอชื่นชมในความสามารถ
ของนักเรียนนะครับ ที่ตอบผิดไม่เป็นไร ตั้งใจ
ศึกษาเนื้อหาที่เรียนให้ดีขึ้นนะครับ

ศึกษาต่อไป

กรอบที่ 4

โครงสร้างของระบบย่อยอาหาร



โครงสร้างของระบบย่อยอาหารประกอบด้วยอวัยวะที่สำคัญ ได้แก่ ปาก หลอดอาหาร กระเพาะอาหาร ลำไส้เล็ก ลำไส้ใหญ่ นอกจากนี้ยังมีอวัยวะที่เป็นตัวช่วยในการย่อยอาหารเพื่อให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดีขึ้นคือ ต่อม้ำลาย ตับ ตับอ่อนและถุงน้ำดี

(<http://www.med.cmu.ac.th/dept/vascular/human/lesson/lesson1.php>)

อ่านต่อไปนะคะ

โดยแต่ละอวัยวะมีหน้าที่ดังนี้

ปาก เป็นอวัยวะแรกของย่อยอาหารมีฟันทำหน้าบดเคี้ยวอาหาร มีลิ้น และต่อมน้ำลายคอยสร้างน้ำลายเพื่อช่วยในการย่อยอาหาร

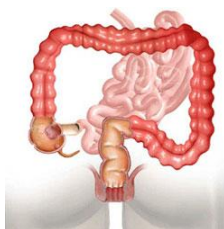
หลอดอาหาร มีลักษณะเป็นกล้ามเนื้อเรียบมีการย่อยเชิงกล โดยการบีบตัวของกล้ามเนื้อทางเดินอาหาร เพื่อให้อาหารเคลื่อนที่ลงสู่กระเพาะอาหาร

กระเพาะอาหาร เป็นแหล่งรวมอาหารที่รับประทานเข้าไปและทำหน้าที่ย่อยอาหาร

ลำไส้เล็ก เป็นส่วนที่ต่อมาจากกระเพาะอาหาร มีลักษณะเป็นขด ทำหน้าที่ย่อยอาหารและดูดซึมสารอาหารไปหล่อเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย

ลำไส้ใหญ่ มีขนาดใหญ่กว่าลำไส้เล็กแต่จะสั้นกว่า ทำหน้าที่ดูดน้ำที่เหลือจากกากอาหารเก็บกลับเข้าสู่ร่างกาย

ดังนั้นจะเห็นได้ว่าอวัยวะที่อยู่ในระบบย่อยอาหารจะทำงานสัมพันธ์กัน ตลอดเวลาหากอวัยวะใดมีปัญหาจะทำให้การทำงานของระบบดังกล่าวเกิดปัญหาทันที หรือเกิดการเจ็บป่วยตามมาได้





แบบฝึกหัด

คำชี้แจง จงตอบคำถามต่อไปนี้ (ข้อละ 2 คะแนน)

1. ปากทำหน้าที่อะไรบ้าง

2. ถ้าร่างกายของเราไม่มีหลอดอาหารจะส่งผลกระทบต่อระบบย่อยอาหารอย่างไร

3. จงบอกหน้าที่ของกระเพาะอาหารอย่างละเอียด

4. ถ้าไส้เล็กมีความสำคัญต่อระบบย่อยอาหารอย่างไร

5. ถ้าไส้ใหญ่ทำหน้าที่ฟอกเลือดเข้าสู่ร่างกาย จากคำกล่าวนี้ ถูกต้องหรือไม่ เพราะเหตุใดจึงให้เหตุผลประกอบ

ตรวจคำตอบกันนะครับ



เฉลยแบบฝึกหัด

คำชี้แจง จงตอบคำถามต่อไปนี้ (ข้อละ 2 คะแนน)

1. ปากทำหน้าที่อะไรบ้าง

ปากมีหน้าที่บดเคี้ยวอาหาร โดยฟัน มีลิ้นช่วยในการสร้างน้ำลายเพื่อให้การย่อยอาหารง่ายและละเอียดมากขึ้น

2. ถ้าร่างกายของเราไม่มีหลอดอาหารจะส่งผลต่อระบบย่อยอาหารอย่างไร

ถ้าไม่มีหลอดอาหาร อาหารที่เรากินเข้าไปก็ไม่สามารถเคลื่อนที่ลงสู่กระเพาะอาหารได้ ทำให้ไม่มีอาหารไปหล่อเลี้ยงร่างกาย เราก็ไม่สามารถมีชีวิตอยู่ได้เพราะขาดอาหาร

3. จงบอกหน้าที่ของกระเพาะอาหารอย่างละเอียด

กระเพาะอาหารมีหน้าที่รวมอาหารที่เรากินเข้าไปแล้วทำการย่อยอาหาร

4. ลำไส้เล็กมีความสำคัญต่อระบบย่อยอาหารอย่างไร

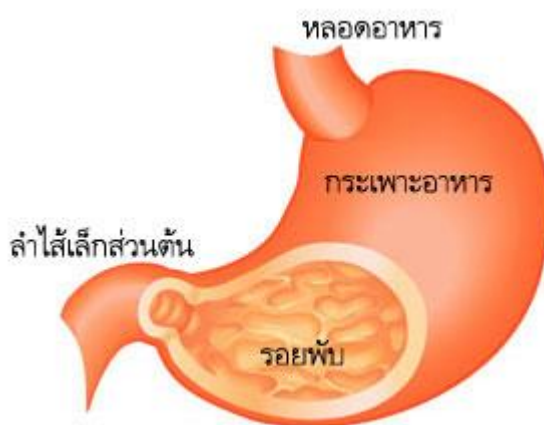
ลำไส้เล็กจะทำการย่อยอาหารและดูดซึมสารอาหารไปหล่อเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ถ้าเราไม่มีลำไส้เล็ก ร่างกายก็ไม่สามารถเจริญเติบโตได้

5. ลำไส้ใหญ่ทำหน้าที่ฟอกเลือดเข้าสู่ร่างกาย จากคำกล่าวนี้ ถูกต้องหรือไม่ เพราะเหตุใดจึงให้เหตุผลประกอบ

.....ไม่ถูกต้อง เพราะลำไส้ใหญ่ทำหน้าที่ดูดน้ำที่เหลือจากกากอาหารเก็บกลับเข้าสู่ร่างกาย ไม่ได้ทำหน้าที่ฟอกเลือด ทั้งนี้ลำไส้ใหญ่จึงเป็นอวัยวะที่อยู่ในระบบย่อยอาหารโดยตรง

.....

ตอบถูกกันบ้างหรือเปล่าครับนักเรียน ใครตอบถูก
3 ข้อขึ้นไป ถือว่าเก่งมากครับ ที่ตอบผิดไม่เป็นไร
กลับไปทบทวนบทเรียนใหม่นะครับ



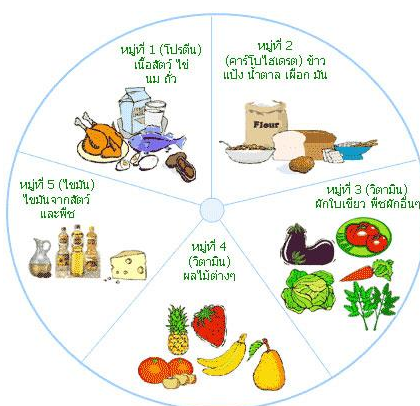
อ่านกรอบต่อไปครับ



การดูแลระบบย่อยอาหาร

ระบบย่อยอาหารเป็นอีกระบบหนึ่งที่มีความสำคัญต่อร่างกาย เพราะเป็นระบบที่จะนำสารอาหารจากอาหารที่เรารับประทาน เข้าไปเลี้ยงยังอวัยวะส่วนต่างๆ ในร่างกายให้แข็งแรง หากระบบย่อยอาหารทำงานผิดปกติแล้ว อาจส่งผลโดยรวมต่อร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย และยังผลโดยตรงต่อระบบขับถ่ายอีกด้วย ดังนั้นการดูแลระบบย่อยให้ทำงานได้เป็นปกติ นั้นก็ไม่ใช่เรื่องที่ยาก แค่เราต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในชีวิตประจำวันให้เหมาะสมเช่น

- รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่
- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ควรรับประทานผัก ผลไม้หลายๆ
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
- ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส ไม่เครียด
- เลี่ยงอาหารให้ละเอียดก่อนกลืนเป็นต้น



เฉลยคำตอบครับ



เฉลยแบบฝึกหัด

คำชี้แจง จงตอบคำถามต่อไปนี้ (ข้อละ 10 คะแนน) เวลา 10 นาที

1. จงบอกวิธีดูแลรักษาระบบย่อยอาหารอย่างละเอียด

1. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์

2. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

3. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

4. รับประทานอาหารผัก ผลไม้

5. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส

6. เคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน

ตอบถูกกันบ้างหรือเปล่าครับ



อ่านรอบต่อไปครับ

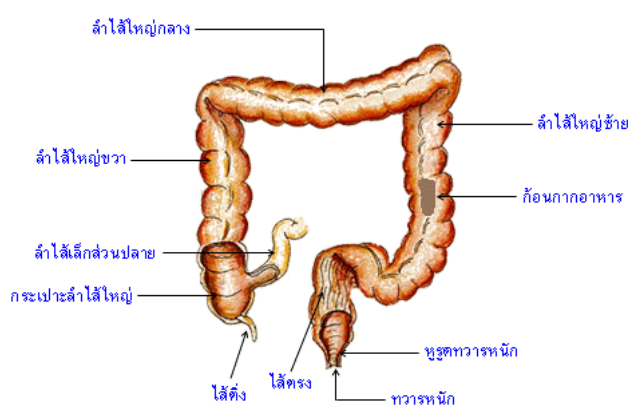


ระบบขับถ่าย

ระบบขับถ่ายถือว่าเป็นระบบที่มีความสำคัญต่อร่างกายของเราเป็นอันมาก เพราะเป็นส่วนที่ช่วยขับถ่ายสิ่งที่ร่างกายของเราไม่ต้องการ ออกมา เช่น เหงื่อ ปัสสาวะ อุจจาระ แก๊ส เป็นต้น ถ้าหากลองคิดว่าร่างกายของเราส่วนนี้ไม่ทำงานหรือว่าทำงานไม่ปกติ จะส่งผลร้ายต่อร่างกายของเราแน่นอน ซึ่งหากจะมองกันจริงๆ อวัยวะทุกส่วนล้วนแล้วมีความสำคัญ ดังนั้นเป็นสิ่งสำคัญที่เราต้องให้ความสำคัญและดูแล

ก่อนอื่นเรามาทำความรู้จักระบบขับถ่ายกันก่อนนะครับ
ร่างกายของเรามีการกำจัดของเสียออกจากร่างกายเป็นประจำทุกวันโดยกำจัดของเสียผ่านอวัยวะที่สำคัญ 4 ทางคือ ไต ปอด ผิวหนัง และลำไส้ใหญ่

- ของเสียที่ถูกกำจัดออกผ่านทางไตคือ น้ำปัสสาวะ
- ของเสียที่ถูกกำจัดออกผ่านทางปอดคือ แก๊ส
- ของเสียที่ถูกกำจัดออกผ่านทางผิวหนังคือ เหงื่อ
- ของเสียที่ถูกกำจัดออกผ่านทางลำไส้ใหญ่คือ อุจจาระ



ภาพการกำจัดของเสียผ่านลำไส้ใหญ่

อ่านต่อไปครับ

การดูแลรักษาระบบขับถ่าย

เพื่อให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ปกติเราควรปฏิบัติดังนี้

1. ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว
2. ไม่กลั้นปัสสาวะหรืออุจจาระ
3. ไม่รับประทานอาหารรสจัด
4. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์
5. ออกกำลังกายและพักผ่อนให้เพียงพอ
6. ฝึกขับถ่ายให้เป็นเวลา อย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง
7. พยายามทำจิตใจให้สบาย ไม่เครียดหรือหงุดหงิดเพราะถ้าหาก

เครียดเป็นประจำจะทำให้เกิดท้องผูกได้

ดังนั้นเราจึงควรดูแลรักษาระบบขับถ่ายให้ดีอยู่เสมอเพื่อร่างกายที่ดีแข็งแรง ปราศจากโรคร้ายไข้เจ็บ ชีวิตดีมีความสุข





แบบฝึกหัด

คำชี้แจง ให้นักเรียนโยงเส้นจับคู่ข้อความที่สัมพันธ์กัน (ข้อละ 2 คะแนน)

- | | |
|---------------------------------|---------------------------|
| 1. ของเสียที่ถูกกำจัดผ่านทางปอด | ก. คีอ เหงื่อ |
| 2. น้ำปัสสาวะถูกกำจัดออกโดย | ข. ลำไส้ใหญ่ |
| 3. อุจจาระถูกขับทาง | ค. รับประทานให้ครบ 5 หมู่ |
| 4. การดูแลรักษาระบบขับถ่าย | ง. แก๊ส |
| 5. ของเสียที่กำจัดออกทางผิวหนัง | จ. ไต |





เฉลยแบบฝึกหัด

คำชี้แจง ให้นักเรียนโยงเส้นจับคู่ข้อความที่สัมพันธ์กัน (ข้อละ 2 คะแนน)

- | | |
|---------------------------------|---------------------------|
| 2. ของเสียที่ถูกกำจัดผ่านทางปอด | ก. คีอ เหงื่อ |
| 2. น้ำปัสสาวะถูกกำจัดออกโดย | ข. ลำไส้ใหญ่ |
| 3. อุจจาระ ถูกขับทาง | ค. รับประทานให้ครบ 5 หมู่ |
| 4. การดูแลรักษาระบบขับถ่าย | ง. แก๊ส |
| 5. ของเสียที่กำจัดออกทางผิวหนัง | จ. ไต |

อย่าลืมทำแบบทดสอบหลังเรียน
เพื่อวัดความรู้กันนะครับ

แบบทดสอบหลังเรียน

สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 เวลา 10 นาที
คำชี้แจง ให้นักเรียน ✕ ทับคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

(10 คะแนน)

1. อวัยวะในข้อใดอยู่ในระบบย่อยอาหาร
 - ก. ฟัน
 - ข. หู
 - ค. ตับ
 - ง. หัวใจ
2. นักเรียนทราบหรือไม่ว่าของเสียที่ถูกกำจัดออกมาทางปอดคือสิ่งใด
 - ก. เลือด
 - ข. เหงื่อ
 - ค. อุจจาระ
 - ง. แก๊สคาร์บอนไดออกไซด์
3. ข้อใดคือการดูแลรักษาระบบขับถ่ายให้ทำงานได้ตามปกติ
 - ก. อาหารที่ควรบริโภคมากมาย คือเนื้อสัตว์ และแป้ง
 - ข. ห้ามเคี้ยวอาหารละเอียด เพราะจะทำให้ขับถ่ายยาก
 - ค. รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ฝึกขับถ่ายให้เป็นเวลา ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว
 - ง. พยายามกินแป้งและข้าวให้มากๆ เพื่อที่จะได้ขับถ่ายของเสียออกมาให้น้อยที่สุด

4. ข้อใดกล่าวถึงความสำคัญของระบบร่างกายได้ถูกต้อง

- ก. ช่วยให้เรามีความสุขขึ้น
- ข. ช่วยให้ร่างกายทำงานได้ปกติ
- ค. ทำให้จิตใจฟุ้งซ่าน
- ง. ช่วยให้น้ำหนักเพิ่มขึ้น

5. ฟันทำหน้าที่อะไร

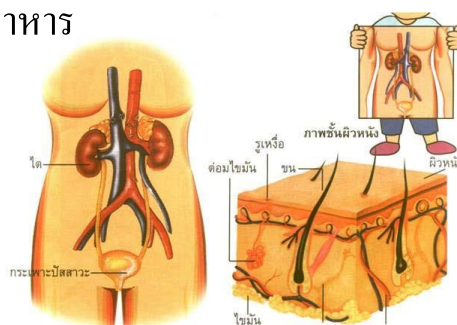
- ก. บดเคี้ยวอาหาร
- ข. รับรสชาติ
- ค. สร้างน้ำย่อย
- ง. เคลื่อนที่ผ่านหลอดอาหารลงไปยังกระเพาะอาหาร

6. ข้อใดคือหน้าที่ของระบบย่อยอาหาร

- ก. ทำหน้าที่ลำเลียงสารอาหารเข้าสู่ร่างกาย
- ข. มีหน้าที่กำจัดของเสียออกจากร่างกาย
- ค. ย่อยอาหารให้พอกลิ่นเข้าไป แล้วร่างกายไม่สามารถนำไปใช้ได้
- ง. ย่อยอาหารที่เข้าไปให้แตกตัว มีขนาดเล็ก แล้วสารอาหารจะถูกนำไปใช้ประโยชน์ในร่างกาย

7. อวัยวะในข้อใดไม่อยู่ในระบบย่อยอาหาร

- ก. ปาก
- ข. ฟัน
- ค. ตับ
- ง. กระเพาะอาหาร



8. ข้อใดกล่าวถึงระบบขับถ่ายได้ไม่ถูกต้อง

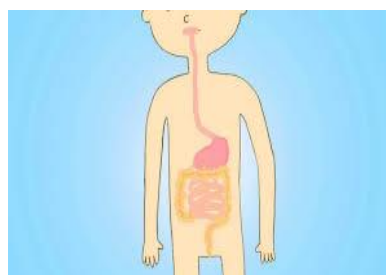
- ก. ร่างกายของเรามีการขับถ่ายหรือกำจัดของเสียออกจากร่างกายทุกวัน
- ข. ของเสียถูกกำจัดออกมาทางลิ้นหัวใจ
- ค. ของเสียที่กำจัดผ่านทางไต คือ น้ำปัสสาวะ
- ง. ไต ปอด ผิวหนัง ลำไส้ใหญ่ อยู่ในระบบขับถ่าย

9. ของเสียที่ถูกกำจัดออกทางผิวหนังคืออะไร

- ก. เหงื่อ
- ข. อุจจาระ
- ค. ความเครียด
- ง. เลือด

10. เพราะเหตุใดเราจึงต้องกินอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน

- ก. เพื่อให้กระเพาะทำงานหนัก
- ข. เพื่อป้องกันเชื้อโรค
- ค. เพื่อให้ไม่ให้อาหารซึมออกนอกกระเพาะ
- ง. เพื่อให้ตับแข็งแรง



เฉลย
แบบทดสอบหลังเรียน

1 ก

2. ง

3. ง

4. ข

5. ก

6. ง

7. ค

8. ข

9. ก

10. ก

บรรณานุกรม

- กระทรวงศึกษาธิการ.(2551).หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน
พุทธศักราช 2551. กรุงเทพมหานคร : กระทรวงศึกษาธิการ
- _____. (2552). หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน
พุทธศักราช 2551. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตร
แห่งประเทศไทย
- เชาวลิต ภูมิภาค และคณะ.(2550).สุขศึกษาและพลศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 5.
กรุงเทพฯ :วัฒนาพานิช.
- ทองพูล บุญอึ้ง.(2550). เอกสารการประชุมเพื่อเสนอผลงานทางวิชาการของ
ข้าราชการครู “ผลงานทางวิชาการประเภทบทเรียนสำเร็จรูป”
กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- รศ.ดร.สมหมาย แดงสกุล และคณะ.(2550). สุขศึกษาและพลศึกษา ช่วงชั้นที่ 2
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5. กรุงเทพมหานคร : บริษัทวัฒนาพานิชจำกัด
[ออนไลน์]. ภาพจาก: (<http://www.med.cmu.ac.th/dept/vascular/human/lesson/lesson1.php>).
(วันที่ค้นข้อมูล: 29 สิงหาคม 2558).
- [ออนไลน์]. ภาพจาก: www.med.cmu.ac.th/dept/vascular/human/lesson/lesson4.php)
(วันที่ค้นข้อมูล: 31 สิงหาคม 2558).