

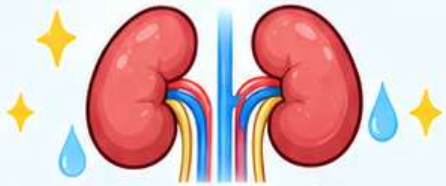
ใบความรู้
ระบบขับถ่ายสำคัญอย่างไร

Why Is the Excretory System Important?

สุขศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5



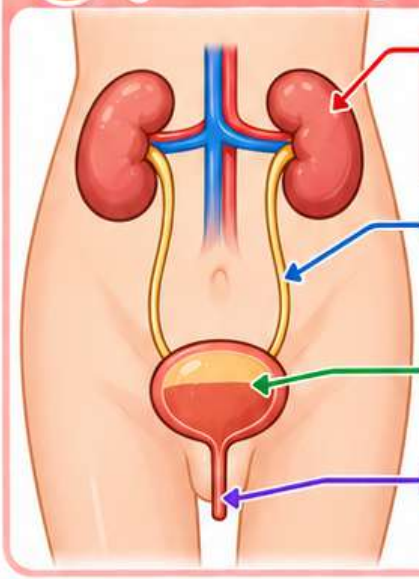
1 ระบบขับถ่ายคืออะไร?



ระบบขับถ่ายปัสสาวะ คือ ระบบที่ช่วยกรองของเสียและน้ำส่วนเกินออกจากเลือด แล้วขับออกจากร่างกายในรูปของปัสสาวะ

ระบบนี้ช่วยให้ร่างกายรักษาสมดุลและทำงานได้ตามปกติ

2 รู้จักอวัยวะสำคัญในระบบขับถ่ายปัสสาวะ



1. **ไต**
   มี 2 ข้าง ทำหน้าที่กรองของเสียและน้ำส่วนเกินออกจากเลือด และช่วยสร้างปัสสาวะ
2. **ท่อไต**
   นำปัสสาวะจากไตลงสู่กระเพาะปัสสาวะ
3. **กระเพาะปัสสาวะ**
   เก็บปัสสาวะไว้ชั่วคราวก่อนขับถ่าย
4. **ท่อปัสสาวะ**
   เป็นทางที่ปัสสาวะออกจากร่างกาย

3 ปัสสาวะเกิดขึ้นและเดินทางอย่างไร?

เลือดที่มีของเสีย → ไตกรองของเสียและน้ำส่วนเกิน → เกิดเป็นปัสสาวะ → ท่อไต → กระเพาะปัสสาวะ → ท่อปัสสาวะ → ออกจากร่างกาย

4 ระบบขับถ่ายสำคัญอย่างไร?

ช่วยกำจัดของเสีย



ร่างกายขับของเสียและน้ำส่วนเกินออกทางปัสสาวะ

ช่วยรักษาสมดุลของร่างกาย



ช่วยให้ร่างกายมีสมดุลของน้ำในระดับเหมาะสม

ช่วยให้ร่างกายทำงานได้ตามปกติ



เมื่อของเสียถูกขับออก ร่างกายจะทำงานได้ดีขึ้นและสุขภาพดีขึ้น

5 ดูแลระบบขับถ่ายอย่างไร?

ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ



ช่วยให้ร่างกายขับของเสียได้ตามปกติ

ไม่กลั้นปัสสาวะบ่อย ๆ



เมื่อปวดปัสสาวะควรเข้าห้องน้ำ

รักษาความสะอาดของร่างกาย



โดยเฉพาะหลังขับถ่าย

หากมีอาการผิดปกติควรบอกผู้ปกครองหรือครู



เช่น ปวดเวลาปัสสาวะ หรือปัสสาวะผิดปกติ

ระบบขับถ่ายช่วยกำจัดของเสีย รักษาสมดุล และดูแลสุขภาพของร่างกาย

สื่อการสอน by KruEKIM



ใบงาน
รู้จักหน้าที่ของระบบขับถ่าย
Understanding the Urinary System

สุขศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

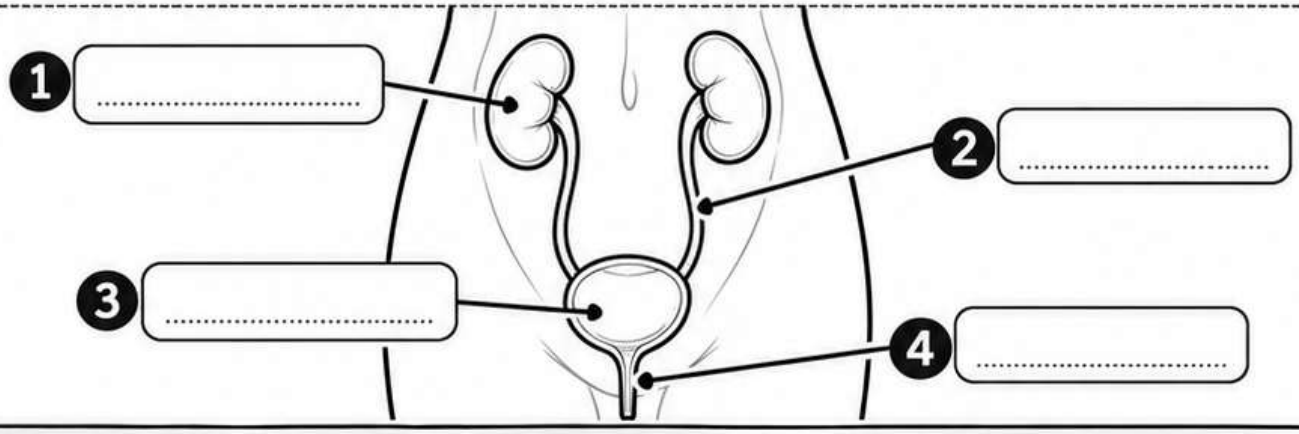


ชื่อ-สกุล ..... ชั้น ..... เลขที่ ..... คะแนนเต็ม 10 คะแนน

ตอนที่ 1 รู้จักอวัยวะในระบบขับถ่ายปัสสาวะ (4 คะแนน)

คำชี้แจง: นำชื่ออวัยวะจากกรอบคำศัพท์ไปเติมลงในช่องว่างหมายเลข 1–4 ให้ตรงกับภาพ

คำศัพท์ | ท่อปัสสาวะ | ไต | กระเพาะปัสสาวะ | ท่อไต



ตอนที่ 2 จับคู่อวัยวะกับหน้าที่ (3 คะแนน)

คำชี้แจง: โยงเส้นจับคู่อวัยวะทางซ้ายกับหน้าที่ทางขวาให้ถูกต้อง

อวัยวะ	หน้าที่
5. ท่อไต	ก. กรองของเสียและน้ำส่วนเกินออกจากเลือดเพื่อสร้างปัสสาวะ
6. กระเพาะปัสสาวะ	ข. เก็บปัสสาวะไว้ชั่วคราวก่อนขับออกจากร่างกาย
7. ไต	ค. ลำเลียงปัสสาวะจากไตไปยังกระเพาะปัสสาวะ

ตอนที่ 3 คิด วิเคราะห์ และอธิบาย (3 คะแนน)



คำชี้แจง: อ่านคำถามและเขียนคำตอบสั้น ๆ ให้ได้ใจความ

8. เพราะเหตุใดไตจึงมีความสำคัญต่อสุขภาพของร่างกาย?

.....

.....

9. หลังจากไตสร้างปัสสาวะแล้ว ปัสสาวะจะเดินทางผ่านอวัยวะใดบ้างก่อนออกจากร่างกาย? เขียนตามลำดับ

.....

.....

10. หากร่างกายไม่สามารถขับของเสียและน้ำส่วนเกินทางปัสสาวะได้ตามปกติ อาจส่งผลต่อร่างกายอย่างไร?

.....

.....

สรุปคะแนน

ตอน	คะแนนเต็ม	คะแนนที่ได้
ตอนที่ 1	4	
ตอนที่ 2	3	
ตอนที่ 3	3	
รวม	10	