ใบความรู้ ระบบย่อยอาหารทำงานอย่างไร
How Does the Digestive System Work?

สุขศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

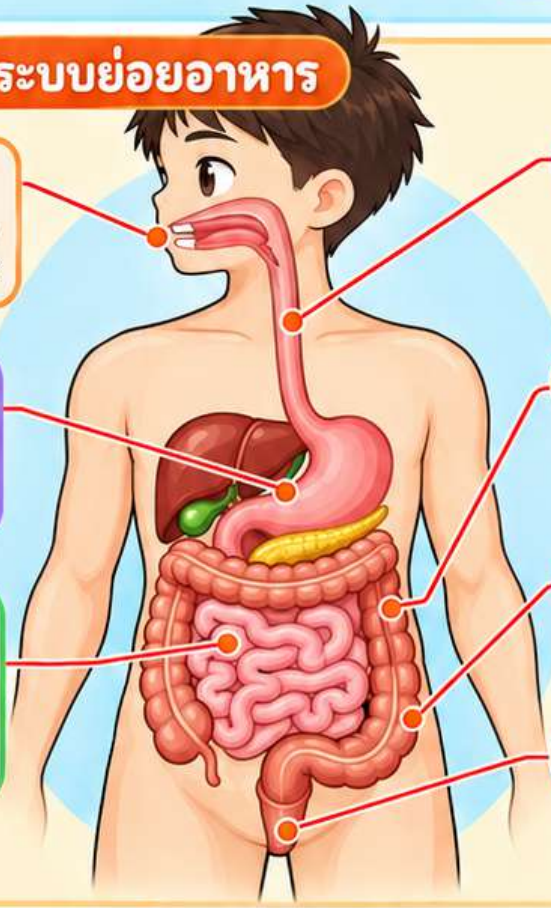
1 ระบบย่อยอาหารคืออะไร?



ระบบย่อยอาหาร คือ ระบบที่ช่วยย่อยอาหารให้มีขนาดเล็กลง ดูดซึมสารอาหารเข้าสู่ร่างกาย และขับกากอาหารออกเป็นอุจจาระ

อาหารที่เรากิน ต้องผ่านหลายอวัยวะ ก่อนร่างกายจะนำสารอาหารไปใช้

2 รู้จักอวัยวะสำคัญในระบบย่อยอาหาร



1. **ปากและฟัน**

ฟันบดเคี้ยวอาหารให้เล็กลง และน้ำลายเริ่มช่วยย่อยแป้ง

2. **หลอดอาหาร**

กล้ามเนื้อบีบตัวช่วยลำเลียงอาหารไปยังกระเพาะอาหาร

3. **กระเพาะอาหาร**

คลุกเคล้าอาหารกับน้ำย่อย และช่วยย่อยโปรตีน

4. **ลำไส้เล็ก**

ย่อยอาหารต่อและดูดซึมสารอาหารส่วนใหญ่เข้าสู่ร่างกาย

5. **ลำไส้ใหญ่**

ดูดซึมน้ำที่เหลือและช่วยทำให้กากอาหารรวมตัวเป็นอุจจาระ

6. **ไส้ตรง**

เก็บอุจจาระไว้ชั่วคราวก่อนขับถ่าย

7. **ทวารหนัก**

เป็นทางออกของอุจจาระจากร่างกาย

3 อาหารเดินทางไปทางไหน?

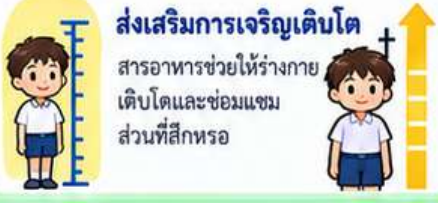


4 ระบบย่อยอาหารสำคัญอย่างไร?

ช่วยให้ร่างกายได้รับพลังงาน
ร่างกายนำสารอาหารไปใช้ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ



ส่งเสริมการเจริญเติบโต
สารอาหารช่วยให้ร่างกายเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ



ช่วยกำจัดกากอาหาร
ส่วนที่ร่างกายไม่สามารถย่อยหรือดูดซึมได้บางส่วนจะถูกขับออกเป็นอุจจาระ





ย่อยอาหาร ดูดซึมสารอาหาร นำไปใช้ประโยชน์ และขับกากอาหารออก



สื่อการสอน by KruEKIM



ใบงาน
เส้นทางอาหารในร่างกาย
The Journey of Food Through the Digestive System

สุขศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5



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

ตอนที่ 1 เติมเส้นทางอาหาร (4 คะแนน)

คำชี้แจง: เลือกชื่ออวัยวะจากคลังคำ เติมลงในช่องว่างให้ถูกต้องตามลำดับการเดินทางของอาหาร

คลังคำ | ลำไส้ใหญ่ | ทวารหนัก | หลอดอาหาร | ลำไส้เล็ก



ปาก → (1) ..... → 

กระเพาะอาหาร → (2) ..... → (3) ..... → 

ไส้ตรง → (4) .....

ตอนที่ 2 รู้จักหน้าที่ของอวัยวะ (3 คะแนน)

คำชี้แจง: อ่านคำถาม แล้ววงกลมตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

5. อวัยวะใดมีฟันช่วยบดเคี้ยวอาหารและมีน้ำลายช่วยเริ่มย่อยแป้ง?

- ○ ก. ปาก
- ○ ข. กระเพาะอาหาร
- ○ ค. ลำไส้เล็ก



6. อวัยวะใดเป็นบริเวณที่ดูดซึมสารอาหารส่วนใหญ่เข้าสู่ร่างกาย?

- ○ ก. หลอดอาหาร
- ○ ข. ลำไส้เล็ก
- ○ ค. ไส้ตรง



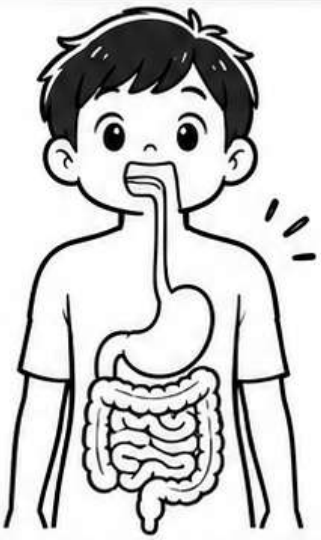
7. ลำไส้ใหญ่มีหน้าที่สำคัญข้อใด?

- ○ ก. ลำเลียงอาหารจากปากไปยังกระเพาะอาหาร
- ○ ข. บดเคี้ยวอาหารให้มีขนาดเล็กลง
- ○ ค. ดูดซึมน้ำจากสิ่งที่เหลือหลังการย่อยอาหาร



ตอนที่ 3 คิดและอธิบาย (3 คะแนน)

คำชี้แจง: อ่านคำถาม แล้วเขียนคำตอบสั้น ๆ ให้ได้ใจความ



8. เพราะเหตุใดเราจึงควรเคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน?

.....

.....

9. เพราะเหตุใดการดูดซึมสารอาหารจึงสำคัญต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย?

.....

.....

10. บอกวิธีดูแลระบบย่อยอาหารที่นักเรียนสามารถทำได้ในชีวิตประจำวัน 1 วิธี

.....

.....

สรุปคะแนน

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

เกณฑ์การให้คะแนน

- ข้อ 1 – 7 ตอบถูกต้อง ได้ข้อละ 1 คะแนน
- ข้อ 8 – 10 คำตอบถูกต้องหรือมีสาระสำคัญเหมาะสม ได้ข้อละ 1 คะแนน
- รวม 10 คะแนน

