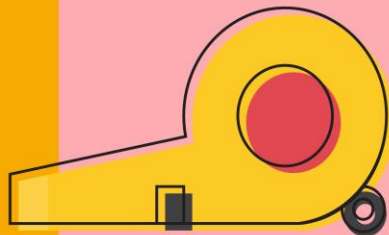


รายวิชา กลุ่มบูรณาการ (แกนหลักสุขศึกษาและพลศึกษา)

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4
ผู้สอน ครูจุลีพร จุฑพันธ์

เรื่อง ระบบขับถ่าย





กิจกรรม

ให้นักเรียนสำรวจพฤติกรรมใน
การดูแลระบบขับถ่ายของ
ตนเอง โดยขีด / ลงในตาราง
ตามความเป็นจริง





พฤติกรรม	ทำเป็นประจำ	ทำเป็นบางครั้ง	ไม่เคยทำ
1. กินผักและผลไม้ทุกวัน			





พฤติกรรม	ทำเป็นประจำ	ทำเป็นบางครั้ง	ไม่เคยทำ
2. ชับถ่ายไม่ เป็นเวลา			





พฤติกรรม	ทำเป็นประจำ	ทำเป็นบางครั้ง	ไม่เคยทำ
3. ดื่มน้ำสะอาดมากกว่า 6 แก้วต่อวัน			





พฤติกรรม	ทำเป็นประจำ	ทำเป็นบางครั้ง	ไม่เคยทำ
4. กินอาหาร ปรุงสุกๆ ใหม่ๆ			





พฤติกรรม	ทำเป็นประจำ	ทำเป็นบางครั้ง	ไม่เคยทำ
5. ชอบกิน อาหารรสจัด			





เกณฑ์การประเมิน ข้อละ 2 คะแนน

ถ้าได้ 8-10 คะแนน นักเรียนมีพฤติกรรมในการดูแลระบบขับถ่ายอยู่ในระดับดี

5-7 คะแนน นักเรียนมีพฤติกรรมในการดูแลระบบขับถ่ายอยู่ในระดับพอใช้

0-4 คะแนน นักเรียนมีพฤติกรรมในการดูแลระบบขับถ่ายอยู่ในระดับควรปรับปรุง





1. นักเรียนมีพฤติกรรมในการ
ดูแลระบบขับถ่ายของตนเอง
อยู่ในระดับใด.....





2. นักเรียนควรปรับปรุงพฤติกรรม
ในการดูแลระบบขับถ่ายของตนเอง
ข้อใดบ้าง.....
เพราะ.....





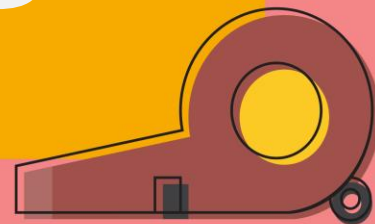
3. นักเรียนมีวิธีดูแลระบบ
ขับถ่ายอย่างไร.....





วิธีดูแล

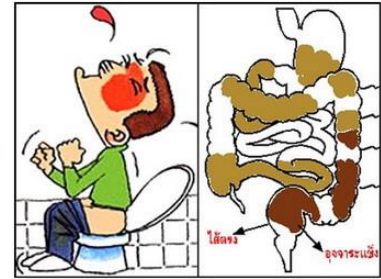
ระบบขับถ่าย



1. ระบบขับถ่ายอุจจาระ



- ควรกินผักและผลไม้ทุกวัน
- ฝึกนิสัยการขับถ่ายเป็นเวลา
- กินอาหารปรุงสุก สะอาด รสไม่จัด



ขอขอบคุณ <http://j-b-t.blogspot.com>



2. ระบบขับถ่ายปัสสาวะ



- ดื่มน้ำสะอาด วันละ 6 – 8 แก้ว
- ไม่ควรกลั้นปัสสาวะไว้นานๆ
- ไม่กินอาหารรสเค็มจัด



3. ระบบขับถ่ายเหงื่อ



- อาบน้ำเพื่อให้ร่างกายสะอาด
- สวมใส่เสื้อผ้าสะอาด
- กินอาหารที่มีประโยชน์



4. ระบบขับถ่ายแก๊สคาร์บอนไดออกไซด์



- ควรอยู่ในบริเวณที่มีอากาศบริสุทธิ์
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- ไม่อยู่ในบริเวณที่มีผู้สูบบุหรี่



กิจกรรม



คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกวิธีดูแลรักษา

ระบบขับถ่ายมา 1 ระบบ บอกวิธีการดูแลรักษา
ระบบนั้น พร้อมวาดภาพประกอบ

 อย่างน้อย 1 ภาพ