

ชื่อ..... สกุล..... ชั้น ม. เลขที่.....

ใบงานที่ 3

คำชี้แจง ให้นักเรียนบันทึกผลปฏิบัติจริงในการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบย่อยอาหาร (Digestive System) เป็นเวลา ๑ สัปดาห์

วัน	กิจกรรมในการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบย่อยอาหาร	ผลการปฏิบัติ
ตัวอย่าง วันอาทิตย์	๑. งดกินอาหารรสจัดและรสเผ็ดจัด ๒. ดื่มน้ำสะอาดมากขึ้น (ดื่มอย่างต่ำวันละ ๘ แก้ว)	๑. รู้สึกไม่แสบท้อง และไม่ปวดท้องเหมือนเมื่อก่อน ๒. ท้องไม่ค่อยผูก ขับถ่ายง่ายขึ้น
วันจันทร์		
วันอังคาร		
วันพุธ		
วันพฤหัสบดี		
วันศุกร์		