

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

ใบงานที่ 1

คำชี้แจง ให้นักเรียนบันทึกผลปฏิบัติจริงในการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบหายใจ (Respiratory System) เป็นเวลา ๑ สัปดาห์

วัน	กิจกรรมในการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบหายใจ	ผลการปฏิบัติ
ตัวอย่าง วันอาทิตย์	๑.ฝึกการหายใจที่ถูกต้อง โดยหายใจเข้าท้องจะพอง หายใจออกท้องจะยุบ หายใจเข้าช้าๆ ๓ วินาที หายใจออกช้า ๆ ๓ วินาที	๑.ร่างกายสดชื่น รู้สึกหายใจทั่วท้อง
วันจันทร์		
วันอังคาร		
วันพุธ		
วันพฤหัสบดี		
วันศุกร์		