

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

## ใบงานที่ 2

คำชี้แจง ให้นักเรียนบันทึกผลปฏิบัติจริงในการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบหายใจ (Respiratory System) เป็นเวลา ๑ สัปดาห์

วัน	กิจกรรมในการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบไหลเวียนเลือด	ผลการปฏิบัติ
ตัวอย่าง วันอาทิตย์	๑. วิ่งรอบสนามฟุตบอล ๑ รอบ ๒. ตรวจสอบสุขภาพประจำปีที่โรงพยาบาล	๑. ร่างกายสดชื่น หลังจากออกกำลังกายโดยการวิ่ง ๒. สุขภาพร่างกายแข็งแรงดี
วันจันทร์		
วันอังคาร		
วันพุธ		
วันพฤหัสบดี		
วันศุกร์		