

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

ใบงานที่ 4

คำชี้แจง ให้นักเรียนบันทึกผลปฏิบัติงานจริงในการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบขับถ่ายปัสสาวะ (Urinary System) เป็นเวลา ๑ สัปดาห์

วัน	กิจกรรมในการสร้างเสริมและดำรงประสิทธิภาพการทำงานของระบบขับถ่ายปัสสาวะ	ผลการปฏิบัติ
ตัวอย่าง วันอาทิตย์	๑. ดื่มน้ำสะอาดมากขึ้นกว่าเดิม (มากกว่า ๘ แก้ว) ๒. ออกกำลังกายโดยการเล่นฟุตบอล	๑. รู้สึกปัสสาวะใสขึ้น ไม่เหลือง ขึ้นเหมือนเมื่อก่อน ๒. เหงื่อออกมากขึ้น รู้สึกสบาย ตัว
วันจันทร์		
วันอังคาร		
วันพุธ		
วันพฤหัสบดี		
วันศุกร์		