

เฉลยแบบทดสอบท้ายบทเรียน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ ร่างกายของฉันท่างานอย่างไร

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

คำชี้แจง : ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อที่มีพฤติกรรมที่ถูกต้องในการดูแลระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจ

-๑. กมลสูบบุหรี่เป็นประจำ
- ...✓...๒. แก้มชวนเพื่อนไปว่ายน้ำทุกวันอาทิตย์
- ...✓...๓. อุ้มใส่เสื้อกันหนาวเมื่ออากาศเย็น
-๔. โด่งชวนเพื่อนไปวิ่งเล่นบริเวณที่เจาะถนน
- ...✓...๕. ทราຍไปเดินเล่นในสวนสาธารณะทุกวัน
- ...✓...๖. ใช้น้ำผึ้งไม่มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร
-๗. หลังจากขับถ่ายสมคคีคีมีนิสัยไม่ล้างทำความสะอาดอวัยวะเพศ
-๘. น้อยสวมชุดชั้นในที่รัดแน่น เพื่อความกระชับในการลุกนั่ง
- ...✓...๙. ยี่หวารับประทาน ตับ และเครื่องในสัตว์เป็นประจำ
-๑๐. แอ้มดื่มน้ำวันละ ๒ - ๓ แก้ว เป็นประจำ

คำชี้แจง : ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ พร้อมอธิบาย

๑. น้อยหน้าไปพบแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพประจำปี พบว่าตนเองมีอาการโลหิตจาง ถ้านักเรียนเป็น
น้อยหน้า นักเรียนจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองอย่างไร เพื่อให้มีสุขภาพที่ดีขึ้น
เลือกรับประทานอาหารที่มีส่วนประกอบของธาตุเหล็ก เช่น ตับ และเครื่องในสัตว์.....
ออกกำลังกายเป็นประจำ.....
หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์.....
นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ.....
.....
.....
.....