

ใบงานที่ ๕ เรื่อง TRUE OR FALSE วิธีดูแลระบบขับถ่าย
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเดินทางของอาหาร
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วิธีดูแลระบบขับถ่าย
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา(สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑
ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

คำชี้แจง : ให้นักเรียนใช้ใบงานควบคู่กับการตอบคำถามในกิจกรรม TRUE OR FALSE วิธีดูแลระบบขับถ่าย โดยวิเคราะห์ข้อความต่อไปนี้แล้วตอบคำถามว่าเป็นวิธีการดูแลระบบขับถ่ายที่ถูกต้องหรือผิดด้วยการวงกลมรอบเครื่องหมาย ✓ หรือ ✗ พร้อมอธิบาย

๑. การทานอาหารที่มีเส้นใยอาหารจะช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานหนักขึ้น
✓ ✗ เพราะ.....
๒. เมื่อเราท้องเสีย จะต้องดื่มน้ำมาก ๆ เพื่อรักษาสมดุลร่างกาย
✓ ✗ เพราะ.....
๓. ความวิตกกังวลอาจทำให้มีอาการท้องเสีย
✓ ✗ เพราะ.....
๔. ผลไม้ที่ช่วยทำให้ระบบขับถ่ายเป็นปกติได้แก่ มะละกอสุก-ดิบ กล้วยน้ำหว่า สุก-ดิบ
✓ ✗ เพราะ.....
๕. เมื่อขับถ่ายไม่ปกติ ควรทานยาถ่ายเป็นประจำ
✓ ✗ เพราะ.....
๖. ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ ๖ - ๘ แก้วช่วยระบบขับถ่ายให้ปกติ
✓ ✗ เพราะ.....
๗. การใช้ยาปฏิชีวนะจะช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานเป็นปกติ
✓ ✗ เพราะ.....
๘. ควรสร้างนิสัยการขับถ่ายอย่างสม่ำเสมอ
✓ ✗ เพราะ.....
๙. วิตามินซีที่มากเกินไปอาจทำให้ระบบขับถ่ายผิดปกติ
✓ ✗ เพราะ.....
๑๐. เมื่อเสียเหงื่อมากควรดื่มน้ำเกลือแร่เยอะ ๆ
✓ ✗ เพราะ.....

ชื่อ-สกุล.....
ชั้น.....เลขที่.....