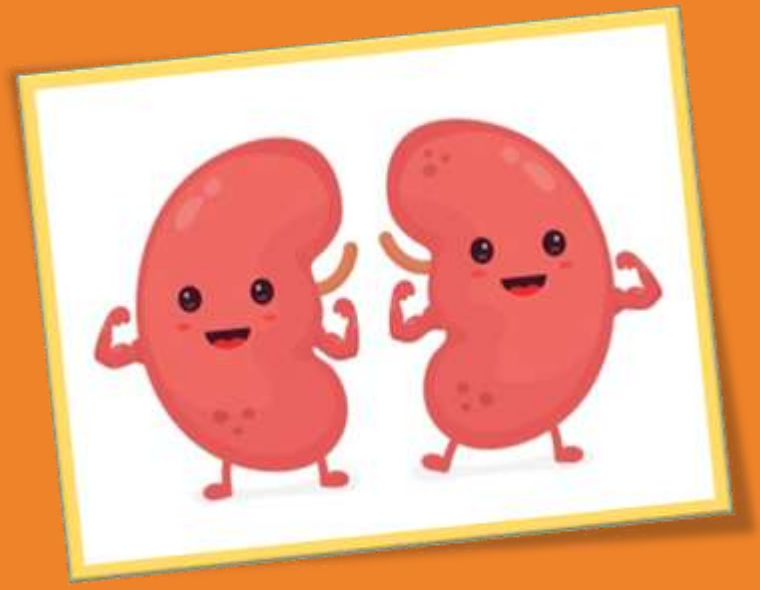
BÀI 26



CHĂM SÓC, BẢO VỆ CƠ QUAN BÀI TIẾT NƯỚC TIỂU

FeistyForwarders_0968120672

MỞ ĐẦU

Em đã bao cảm thấy bí tiểu hay đi tiểu nhiều lần chưa?
Em cảm thấy thế nào khi bị như vậy?

FeistyForwarders_0968120672

KHÁM PHÁ

Quan sát các hình dưới đây và nêu những việc cần làm để bảo vệ cơ quan bài tiết nước tiểu.

Vệ sinh cá nhân sạch sẽ

Không ăn mặn

Uống đủ nước

Không được nhịn tiểu

FeistyForwarders_0968120672

THỰC HÀNH

PHIẾU ĐIỀU TRA

Nhóm: …

Đánh dấu x vào cột phù hợp

Thói quen / Tên học sinh	Uống đủ nước		Ăn mặn		Nhịn tiểu		Vệ sinh và thay đồ lót hằng ngày	
	Có	Không	Có	Không	Có	Không	Có	không
Bạn …								
Bạn …								

Có bao nhiêu bạn có thói quen tốt, bao nhiêu bạn có thói quen không tốt cho cơ quan bài tiết nước tiểu?

Những việc nào nên làm và không nên làm để bảo vệ cơ quan bài tiết?

Tắm gội sạch sẽ

Thay quần áo mỗi ngày

Phơi quần áo ở nơi thoáng khí

Uống đủ nước

Nhịn tiểu

FeistyForwarders_0968120672

VẬN DỤNG

Thảo luận trong nhóm

- Uống đủ nước
- Vệ sinh cá nhân sạch sẽ
- Không ăn mặn
- Không nhịn tiểu

FeistyForwarders_0968120672