

Bài
26

CHĂM SÓC, BẢO VỆ CƠ QUAN BÀI TIẾT NƯỚC TIỂU



Đã bao giờ em cảm thấy bí tiểu hoặc đi tiểu nhiều lần chưa?
Em cảm thấy thế nào khi bị như vậy?



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

Minh phải thay
đồ lót hàng ngày.



Con không nên
ăn mặn, không tốt
cho thận đâu!



Minh phải uống
đủ nước mỗi ngày.



Minh đi tiểu đã, nhịn tiểu
không tốt đâu.





1. Điều tra thói quen ảnh hưởng đến cơ quan bài tiết nước tiểu theo gợi ý sau:

PHIẾU ĐIỀU TRA

Nhóm:.....

Đánh dấu x vào cột phù hợp.

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

Báo cáo kết quả các bạn có thói quen tốt và không tốt cho cơ quan bài tiết nước tiểu.



2. Nói về những việc nên làm, không nên làm để bảo vệ cơ quan bài tiết nước tiểu.



Khát quá!





1. Nói với bạn sự cần thiết của việc uống đủ nước, không nhịn tiểu để phòng tránh sỏi thận.
2. Thảo luận để đưa ra cách thực hiện thói quen tốt giúp bảo vệ cơ quan bài tiết nước tiểu.



KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

Để chăm sóc, bảo vệ cơ quan bài tiết nước tiểu, chúng ta cần:

- Thường xuyên tắm rửa sạch sẽ, thay quần áo hằng ngày.
- Uống đủ nước, không ăn mặn, không nhịn tiểu.

