單元二

# 多喝水 不憋尿

二年___班 姓名_____ 座號_____

一、請記錄你一天的喝水量和排尿的次數。

1. 日期：____年____月____日
2. 喝水量：_____c.c.
3. 排尿的次數：____次

二、今天你有憋尿嗎？如果有，請寫下憋尿的原因。

_____

_____

_____

三、和同學討論自己在喝水和排尿習慣上，有沒有需要改進的地方？把需要改進的問題和改進的方法寫下來。

1. 需要改進的問題：

_____

_____

_____

2. 改進的方法：

_____

_____

_____

_____