

ورقة عمل
المادة : التربية الصحية والبدنية (١-١)
الاسم : **الصف :** أول ثانوي ()

الوحدة	الخامسة	الدرس	المبادئ الأساسية للإسعافات الأولية (الإصابات الحرارية)
--------	---------	-------	---

السؤال الأول: ضع علامة (✓) أمام الجملة الصحيحة، وعلامة (X) أمام الجملة الخاطئة.

- (١) يفضل تناول الوجبات الساخنة عند ارتفاع درجة حرارة الجسم ()
- (٢) يفضل التقليل من تناول المشروبات التي تحتوي على الكافيين ()
- (٣) الاجهاد الحراري أكثر خطورة من ضربة الشمس ()

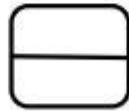
السؤال الثاني : اختاري الإجابة الصحيحة بوضع دائرة عليها:

(١) هي حالة مرضية تنتج عن ارتفاع درجة حرارة الجسم :

- ضربة الحرارة
- اللياقة القلبية
- ٣٠ التنفس السريع

(٢) للوقاية من ضربة الحرارة لابد من :

- تناول الغذاء الصحي
- شرب كمية كافية من الماء طوال اليوم
- النوم مبكراً



المادة :

LIVEWORKSHEETS