



ملخص الدرس

التعامل مع الإصابات البسيطة أثناء النشاط البدني

التربية البدنية الأول الابتدائي الفصل الدراسي الثاني

المادة	التربية البدنية
الصف	الأول الابتدائي
الفصل الدراسي	الفصل الدراسي الثاني
اسم الطالب/ة	

ورقة العمل
تدرّب على الدرسشرح الدرس واختباره
امسح لمشاهدة الشرح والاختبار

ملخص درس

■ خطوات التصرف عند الإصابة

- ١٠. أتوقف.
- ٢٠. أخبر المعلم فوراً.
- ٣٠. لا أحرّك المصاب.
- ٤٠. أنتظر بهدوء.

■ الإصابات البسيطة

- الخدش: ينظفه الكبير ثم يوضع لاصق الجروح.
- الكدمة: كمادة باردة ملفوفة بقمماش.
- الالتواء الخفيف: أجلس ولا أمشي عليه، كمادة باردة، وقد يُلفّ بالرباط.
- نزيف الأنف: أجلس، رأسي للأمام قليلاً، ويضغط الأنف بإشراف الكبير.

■ أحمي نفسي

- الإحماء قبل اللعب.
- المسافة الآمنة وشرب الماء.
- التوقف عند التعب أو الألم.

■ تذكّر

لا أعالج نفسي ولا زميلي وحدي، ولا آخذ دواء.