



ملخص الدرس

تعرق الجسم استجابة للمجهود البدني

التربية البدنية الأول الابتدائي الفصل الدراسي الأول

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

ورقة العمل
تدرّب على الدرس



شرح الدرس واختباره
امسح لمشاهدة الشرح والاختبار



ملخص درس

■ لماذا أتعرق؟

- الجري واللعب يجعلان جسمي يعمل بقوة فيسخن.
- يخرج العرق من المسام في جلدي.

■ فائدة العرق

- يبرد جسمي عندما يجف على الجلد.
- العرق أمر طبيعي وليس مرضًا.

■ عادات صحية عند التعرق

- أشرب الماء قبل اللعب وأثناءه وبعده.
- أمسح عرقي بمنشفتي الخاصة.
- ألبس ملابس رياضية خفيفة.
- أرتاح في الظل.
- أغير ملابسني المبللة وأستحم.

■ انتبه

- إذا شعرت بدوخة أو تعب شديد أتوقف وأخبر المعلم.