



ورقة عمل

التعامل مع الإصابات البسيطة أثناء النشاط البدني

التربية البدنية • الأول الابتدائي • الفصل الدراسي الثاني

الصف/الشعبة:

اسم الطالب/ة:

الدرجة:

التاريخ:



ملخص الدرس



شرح الدرس واختباره

■ السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة

- (1) عند نزيف الأنف أميل رأسي (للخلف ، للأمام قليلاً ، إلى الجانب)
- (2) الكدمة يناسبها (لاصق ، كمادة باردة ملفوفة ، ميزان حرارة)
- (3) إذا أُصيب زميلي (أسحبه ، أخبر المعلم فوراً ، أضحك)

■ السؤال الثاني: ضع علامة صح أو خطأ

- (1) أكمل اللعب وأنا أعرج من ألم الكاحل. ()
- (2) أرفع يدي وأناادي المعلم عند الإصابة. ()
- (3) أرفع رأسي للخلف عند نزيف الأنف. ()
- (4) أعطي زميلي المصاب دواء من الحقبة. ()
- (5) الإحماء قبل اللعب يحميني من الإصابة. ()

■ السؤال الثالث: صل كل إصابة بما يناسبها

- (1) الخدش (رأس للأمام قليلاً)
- (2) الالتواء الخفيف (تنظيف ثم لاصق)
- (3) نزيف الأنف (جلوس وكمادة باردة)

■ السؤال الرابع: أكمل خطوات التصرف عند الإصابة

- (1) أتوقف، ثم ، ثم لا أحرك المصاب، ثم أنتظر

بعد الحل: راجع شرح الدرس واختبر نفسك

امسح الرمز أو زر edu.wrgat.com

