

أهمية تعويض السوائل للجسم نشاط إثراي توعوي



تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية

موقع المناهج ← المناهج السعودية ← الصف الرابع ← التربية البدنية ← الفصل الثاني ← ملفات متنوعة ← الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 14:58:26 2026-02-16

ملفات اكتب للمعلم اكتب للطالب | اختبارات الكترونية | اختبارات حلول | عروض بوربوينت | أوراق عمل
منهج إنجليزي | ملخصات وتقارير | مذكرات وبنوك | الامتحان النهائي | للمدرس

المزيد من مادة
التربية البدنية:

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الرابع



الرياضيات



اللغة الانجليزية



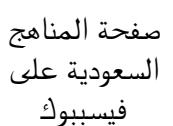
اللغة العربية



ال التربية الاسلامية



المواد على Telegram



صفحة المناهج
السعودية على
فيسبوك

المزيد من الملفات بحسب الصف الرابع والمادة التربية البدنية في الفصل الثاني

اختبار نهائي بدنية مع الإجابة انتساب

1

نموذج اختبار نهائي محلول

2

مسرد تحضير وحدة كرة الطائرة ووحدة كرة الطاولة تربية بدنية رابع ابتدائي

3

مواصفات الأداء وتقدير مخرجات الوحدة الرابعة

4

نموذج اختبار منتصف الفصل مع الإجابة ونموذج اختبار قصير

5

أهمية تعويض السوائل

ادارة التعليم بمنطقة



التاريخ: / / ١٤٥٩هـ

الصف:

الاسم:

يفقد الجسم مقداراً من السوائل نتيجة التعرق، ويؤدي عدم تعويض هذه السوائل المفقودة أثناء المجهود البدني، خاصة في الجو الحار إلى التعرض للخطر، فنقص تعويض السوائل التي يفقدها الفرد يؤدي إلى خفض قدرة الجسم على التعرق، مما يرفع من درجة الحرارة الداخلية للجسم، الذي يؤدي بدوره إلى حدوث الإصابة الحرارية، ويساهم شرب كميات كافية من السوائل في الحد من ارتفاع درجة حرارة الجسم، ومن ثم يحافظ على اتزان نسبة السوائل.



آلية البدنية والدفاع عن النفس