

## أهمية تعويض السوائل للجسم نشاط إثنائي 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 ا اختبارات الكترونية ا اختبارات ا حلول ا عروض بوربوينت ا أوراق عمل  
منهج انجليزي ا ملخصات وتقارير ا مذكرات وبنوك ا الامتحان النهائي للمدرس

المزيد من مادة  
التربية البدنية:

### التواصل الاجتماعي بحسب الصف الرابع



صفحة المناهج  
السعودية على  
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

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

اختبار نهائي بدنية مع الإجابة انتساب

1

نموذج اختبار نهائي محلل

2

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

3

مواصفات الأداء وتقويم مخرجات الوحدة الرابعة

4

نموذج اختبار منتصف الفصل مع الإجابة و نموذج اختبار قصير

5



# أهميه تعويض السوائل

المملكة العربية السعودية

إدارة التعليم بمنطقة .....

الاسم : \_\_\_\_\_

الصف : \_\_\_\_\_

التاريخ : / / ١٤٤٥ هـ

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.



القائية البدنية والدفاع عن النفس