

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية



## ورقة عمل حول الإصابات الحرارية

موقع المناهج ← المناهج السعودية ← الصف الأول الثانوي ← التربية البدنية ← الفصل الثاني ← أوراق عمل ← الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 12:39:42 2025-01-14

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

المزيد من مادة  
التربية البدنية:

## التواصل الاجتماعي بحسب الصف الأول الثانوي



صفحة المناهج  
السعودية على  
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

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

ورقة عمل غير محلولة

1

دليل معلم التربية الصحية والبدنية

2

تحضير بدنية مقررات

3



# الإصابات الحرارية

الاسم: \_\_\_\_\_ الصف: \_\_\_\_\_ التاريخ: / / ١٤٥٥ هـ

ضربة الحرارة هي حالة مرضية تنتج عن ارتفاع درجة حرارة الجسم، ويسببها الإجهاد البدني في درجات الحرارة المرتفعة. وعندما يتعرّض الجسم إلى درجات حرارة مرتفعة، فإنه يقوم بتبريد نفسه بوساطة التعرّق. ولكن عند تعرّض الجسم لارتفاع شديد في درجات الحرارة، فإنه يصبح غير قادر على تبريد نفسه بشكل صحيح؛ مما يؤدي إلى حدوث الإصابات المتعلقة بارتفاع الحرارة، مثل: تشنجات العضلات، والإجهاد الحراري، وضربة الشمس. يُشار إلى أن ارتفاع درجة الحرارة يؤدي إلى ارتفاع درجة حرارة الجسم الداخلية بما يقارب ٤٠ درجة مئوية؛ مما يؤدي إلى تلف خلوي، بل تلف أجهزة الجسم الحيوية، وأهمها: القلب والدماغ، والكلية؛ لذلك تعد الإصابات الحرارية إصابات شديدة الخطورة.

## الإصابات الناتجة عن الارتفاع الشديد في درجات الحرارة:

- الإجهاد الحراري.
- ضربة الشمس.
- الطفح الجلدي.
- تشنجات العضلات.
- حروق الشمس.

## الإجهاد الحراري:

يحدث الإجهاد الحراري عندما ترتفع درجة حرارة الجسم بصورة بالغة؛ بسبب الطقس الحار. ويشعر المصاب وقتها بالتعب، والضعف، والدوار، والصداع، وزيادة في نبضات القلب. وقد يعاني جفافاً، ونقصاً في كمية البول عند الشعور بهذه الأعراض؛ فيجب تبريد الجسم على الفور، بالانتقال إلى مكان بارد، وشرب كميات كافية من الماء. وإذا لم يشعر المصاب بتحسن خلال ثلاثين دقيقة، فيجب مراجعة الطبيب على الفور.

## ضربة الشمس:

ضربة الشمس أكثر خطورة من الإجهاد الحراري؛ حيث يمكن أن تؤدي إلى الوفاة. وتحدث ضربة الشمس عند التعرّض إلى درجات حرارة مرتفعة، فيصبح الجسم ساخناً جداً، وتصل حرارته إلى ٤٠ درجة مئوية فأكثر. وخلال الإجهاد الحراري، تكون درجة حرارة جسم المصاب مرتفعة، ويصبح مضطرباً، وقد يفقد الوعي. عند رؤية المصاب بهذه الأعراض، يجب الاتصال بالإسعاف فوراً، وعمل الإسعافات الأولية؛ لتبريد جسمه سريعاً.



الاسم :

الصف :

التاريخ : / / ١٤٥٥ هـ

## الطفح الجلدي:

يظهر الطفح الجلدي - في الغالب - عند الرضع والأطفال؛ بسبب وجودهم في أماكن ذات طقس حار، ورطب. ويحدث الطفح الجلدي عندما تصبح مسامات الغدد العرقية في الجلد مسدودة؛ مما يؤدي إلى ظهور بثور صغيرة حمراء حول هذه المسامات. ويظهر الطفح الجلدي في طيات الجلد بالرقبة، وفي أعلى الصدر، واليدين، والساقين، ومنطقة الحفاض.

## تشنجات العضلات:

هي آلام، أو تشنجات في العضلات، تشمل مجموعة كبيرة من العضلات خصوصاً عضلات الساقين. يُعد الأشخاص الذين يتعرقون كثيراً في أثناء النشاط البدني الشاق أكثر عرضة لتشنجات العضلات بسبب الحرارة. حيث إن هذا التعرق يستنزف الأملاح المعدنية، والرطوبة في الجسم؛ فيؤدي إلى انخفاض مستوى الملح في العضلات، مسبباً بذلك تشنجات مؤلمة. كما أن تقلصات العضلات قد تكون أيضاً إحدى أعراض استنفاد الحرارة. إذا كنت تعاني مشكلات في القلب، أو كنت تنتهج نظاماً غذائياً منخفض الصوديوم، فاطلب العناية الطبية لتشنجات العضلات الحرارية.

## حروق الشمس:

حروق الشمس احمرار مؤلم بالجلد، يحدث خلال ساعات قليلة من التعرض المفرط لأشعة الشمس؛ حيث يتسبب بحرق الجلد، والاحمرار، والألم، والتورم، وربما ظهور بثور صغيرة ممتلئة بالسوائل.

## الوقاية من ضربة الحرارة:

- عند الارتفاع الشديد في درجات الحرارة، يجتنب الذهاب إلى الخارج إن أمكن، والبقاء في المنزل، وفي المناطق المكيفة. أما إذا كان هناك ضرورة للخروج، فيجب أخذ الاحتياطات اللازمة كآتي:
- شرب كمية كافية من الماء طوال اليوم؛ حيث يسبب الجفاف ونقص الأملاح المعدنية الإصابات المرتبطة بالحرارة. كما يجب تجنب تناول المشروبات السكرية، والمشروبات شديدة البرودة.
- ممارسة النشاط البدني في وقت مبكر من اليوم قبل ارتفاع درجة حرارة الطقس.
- التقليل من تناول المشروبات التي تحتوي على الكافيين، مثل: الشاي، والقهوة وغيرهما.
- عدم بقاء أو ترك الطفل داخل السيارة في الطقس شديد الحرارة.
- تجنب تناول الوجبات الساخنة، والثقيلة؛ حتى لا تزيد حرارة الجسم.
- عند الشعور بأعراض تقلصات الحرارة، أو الإجهاد الحراري، يجب تبريد الجسم على الفور؛ لتجنب الإصابة بضربة الحرارة.

التبريد البدنية والدفاع عن النفس