



# الوقاية من إصابات النشاط الرياضي



المرحلة الدراسية: ثانوي مقررات

إدارة تعليم تبوك  
ابتدائية شريح القاضي  
نواف محمد المنيف



إعداد أ. نواف محمد المنيف  
nawaf@live.at

YouTube



## الوقاية إصابات النشاط الرياضي

- إجراء الفحص الطبي الشامل، للتأكد من عدم وجود أمراض في الجهاز الدموي والرئوي والبولي والقلب وكذلك الأمراض السارية.
- تناول الغذاء الكافي: تحديد نوعية وكمية الطعام المناسب، والابتعاد عن تناول الطعام قبل النشاط الرياضي بثلاث ساعات على الأقل.
- أخذ الراحة الكافية: النوع (٨) ساعات على الأقل ، وأخذ فترات من الاسترخاء بين فترات النشاط.
- عمل التمرينات المتدرجة: يؤدي التمرين العنيف دون تدرج إلى الإرهاق والإساءة للأجهزة المختلفة في الجسم.
- الامتناع عن تعاطي المنشطات الصناعية.



## الوقاية إصابات النشاط الرياضي

- **تجنب الإعياء البدني:** الاستمرار في التدريب العنيف يؤدي حتماً لإرهاق الأجهزة الحيوية وعدم تأزر هذه الأجهزة في تأدية الحركة المطلوبة نتيجة الاستهلاك في المواد المخزونة في الجسم كالبروتينات والنشويات والأملاح، وعدم قدرة الدم على حمل الأوكسجين للأنسجة والعضلات، وهذا يؤدي إلى إعياء بدني عام وينعكس على المخ كصورة من صور فقر الدم أو الأنيميا التي من علاماتها دوار، غثيان (قيء) ، إغماء قد يكون مؤقتاً.
- **العلاج الفوري لأي إصابة ومنع تكرارها.**



مثال

## مثال للمهارة



إعداد أ. نواف المنيف  
nawaf@live.at





والآن نقوم بمراجعة  
للدرس



# مراجعة الدرس



**يجب عدم إجراء الفحص الطبي والمشاركة  
السليمة في الأنشطة الرياضية؟**

**الإجابة**

لا يجب عدم إجراء الفحص الطبي والمشاركة السليمة في الأنشطة الرياضية.



# مراجعة الدرس

?



يجب أخذ الراحة الكافية والنوم لمدة

(٨) ساعات على الأقل ؟

الإجابة



Follow me!

# مراجعة الدرس



**يجب العلاج الفوري لأي إصابة من أجل  
منع تكرارها؟**

**الإجابة**







شكراً لكم أبنائي  
نلتقى الحصة القادمة  
بإذن الله



YouTube



إدارة تعليم تبوك  
ابتدائية شريح القاضي  
نواف محمد المنيف



إعداد أ. نواف محمد المنيف

nawaf@live.at

