

## الخبرة التعليمية التفسير المبسط لتعرق الجسم أثناء المجهود البدني



يعتبر التعرق ظاهرة صحية تحدث أثناء القيام بأداء مجهود بدني. وهو وسيلة الجسم للتخلص من الحرارة التي ينتجها خلال أداء الجهد البدني ، ذلك للمحافظة على درجة حرارة الجسم الداخلية في حدود ثابتة ومستقرة.

وتنتج العضلات كمية كبيرة من العرق أثناء القيام بمجهود بدني مرتفع الشدة. ويُعد التعرق أفضل وسيلة للتخلص من الحرارة حيث يتم تبخره ومن ثم يؤدي إلى تبريد الجسم. ويتراوح معدل التعرق للأفراد الذين يعيشون في الأجواء الصحراوية بين (٠,٣ إلى ١,٢ لترًا) في الساعة وذلك أثناء ممارسة الأنشطة الحيوية. بينما يتراوح معدل التعرق للرياضيين الذين يمارسون أنشطة بدنية مرتفعة الشدة في جو حار بين (٢,٥ - ١ لترًا) في الساعة.

ويرتبط مقدار التعرق عمومًا بدرجة حرارة الجو ، والملابس ومستوى شدة النشاط البدني الممارس.

