

ورقة عمل للأسبوع الرابع - الصف : الثاني ابتدائي

نحرص على عدم حمل اثقال لا تتناسب مع حجم اجسامنا ؟

١- لتجنب الإصابات 2- الإسعافات الأولية

ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة

تمزق الأربطة و الأوتار و العظام و العمود الفقري أثناء حمل الأشياء الثقيلة بشكل غير صحيح ؟

☐

إجابة خاطئة

☐

إجابة صحيحة

من اضرار رفع الأثقال الكبيرة (حمل زائد على الجسم) ؟

☐

إجابة خاطئة

☐

إجابة صحيحة

رفع الأثقال الكبيرة بطريقة غير صحيحة أثناء ممارسة النشاط البدني تؤدي الى أضرار عديدة ؟

☐

إجابة خاطئة

☐

إجابة صحيحة