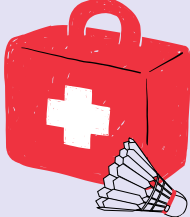
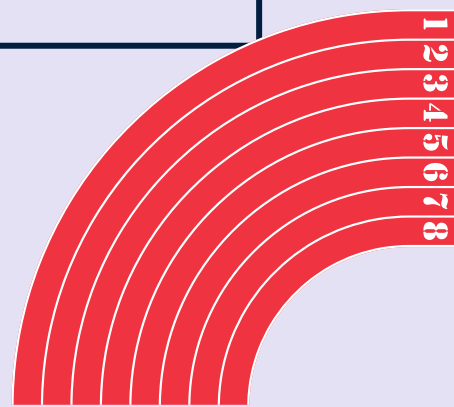


الإسعافات الأولية والرياضة

لعبة بنغو



أخذت دورة تدريبية على الإسعافات الأولية	أمارس الرياضة البدنية بانتظام	أعرف رقم الطوارئ	أعرف علامات الجفاف	أتذكر تناول السوائل أثناء التمرين
لقد أسعفت شخصا ما بالفعل	أعرف علامات الإجهاد العضلي	بإمكاني التعرف على أعراض السكتة القلبية	متطوع في جمعيتي الوطنية	أعرف كيف أطلب المساعدة في حالة وقوع حادث
أقوم بتقييم المخاطر المحتملة في الملعب قبل ممارسة نشاط رياضي	أعرف الوضعية التي يجب اتخاذها في حالة الإشتباه في إصابة العمود الفقري		استخدم معدات الحماية المناسبة عند ممارسة رياضي	أتجنب التعرض المفرط للشمس عند ممارسة الرياضة
أقوم بتمارين التمدد قبل التمرين	أعرف كيف أستخدم جهاز الصدمات الكهربائية	لدي حقيبة للإسعافات الأولية	أعرف كيف أساعد رياضياً في حالة إغماء	أعرف كيف أضع شخص في وضع الإنفاة



الإسعافات الأولية والرياضة

قواعد لعبة بنغو:

مرحبا بكم في بنغو الإسعافات الأولية والرياضة!

أنت مدعو للمشاركة في نشاط ممتع يهدف إلى استكشاف العلاقة بين الإسعافات الأولية والرياضة. الهدف هو ملء أكبر عدد ممكن من المربعات على شبكة البنغو الخاصة بك، عن طريق تدوين أسماء المشاركين الآخرين في المربعات الخاصة بالأنشطة التي قاموا بها أو يمارسونها بانتظام. يجب لعب هذه اللعبة مع 10 أشخاص على الأقل.

المواد المطلوبة: سيحتاج لكل لاعب / لاعبة إلى ورقة بنغو مطبوعة وقلم للكتابة في الخانات.

سير اللعبة:

- يتلقى كل لاعب ولاعبة ورقة البنغو الخاصة به والتي تحتوي على عناصر تتعلق بالإسعافات الأولية والرياضة.
- اقرأ الورقة الخاصة بك، وتحدث مع لاعبين آخرين لتبادل خبراتك ومعرفتك حول علاقة الإسعافات الأولية بالرياضة.
- اكتب أسماء اللاعبين الآخرين في المربعات الخاصة بالأنشطة أو الممارسات التي قاموا بإتمامها بالفعل أو التي يؤدونها بانتظام. يجب أن تتم اللعبة في خلال 3 دقائق.
- اللاعب الذي ملأ أكبر عدد من المربعات بالأسماء على بطاقته هو الفائز.
- لا تنس الاحتفاظ بورقتك بعد اليوم العالمي للإسعافات الأولية، لمواصلة تكييف ممارستك الرياضية وفق التوصيات المتعلقة بالإسعافات الأولية، ولضمان سلامتك وسلامة الآخرين.

