

## مقدمة الدرس

### الإسعافات الأولية

التعرض لأشعة الشمس له فوائد مهمة للجسم، مثل الحصول على فيتامين (د)، ولكن التعرض الطويل لدرجات الحرارة المرتفعة قد يؤدي إلى مشكلات صحية خطيرة، مثل:

- ضربة الشمس.
- الرعاف.



لذلك يجب معرفة طرق الوقاية والإسعافات الأولية اللازمة للتعامل مع هذه الحالات بسرعة وصحة.

### الأفكار الرئيسة للدرس:

- فوائد وأضرار التعرض للشمس
- التعرق ودوره في تبريد الجسم
- الوقاية من ضربة الشمس
- تعريف ضربة الشمس وأسبابها
- أعراض ضربة الشمس
- خطوات إسعاف ضربة الشمس
- تعريف الرعاف وأسبابه
- خطوات إسعاف الرعاف
- الإجهاد الحراري وأعراضه
- الفرق بين ضربة الشمس والإجهاد الحراري