

السباحة والهوكي



السجاد و الطهوركى

نورة طاع الله

نوع العمل : كتاب للأطفال

الكاتبة : نورة طاع الله

تصميم الغلاف : أسما جمال الدين

تعبئة وتنسيق : سها منصور

هذا العمل تم تحت اشراف فريق

كيان اللا رواية للنشر الالكتروني

لينك الجروب

جروب اللا رواية

لينك البيدج

اللا رواية للنشر الالكتروني

إن تم تحميل هذا العمل من موقع آخر أو مكان آخر فيعد إنتهاكا لحقوقنا وسرقة أعمالنا وسرقة

حق المؤلف

تالين والسباحة

كتاب للأطفال

تأليف: نورة طاع الله

هيا نقرأ الكتاب باللغة العربية

هل تعلم يا بني ما هي لعبة السباحة أو
رياضة السباحة؟

هي نشاط رياضي يُمارس في الماء مثل
المسبح أو البحر حيث يستخدم الشخص
ذراعيه وقدميه للتحرك والطفو، السباحة
هي التحرك في الماء باستخدام اليدين
والرجلين مع تعلم كيفية التنفس والبقاء
آمنين.

تتعلم من السباحة يا عزيزي التحكم في
التنفس داخل الماء وتحريك الجسم
بطريقة صحيحة، والطفو والتوازن، كيف
يتنفس بهدوء، وكيف تحرك يديك مثل
السمكة، وكيف تركز الماء برجليك.

وبالسيبابة والتواءء اءاءل المسبب والماء
تتعلم وتكتشف ألعابا كءبيرة ممتعة مثل
سباق السبابة مع أصدقاءك وجمع ألعاب
ملونة من الماء والقفز في الماء
والضحك.

للسبابة يا بني فوائد كءبيرة فهي تقوي
عضلات الجسم كلها ومفيدة للقلب
والرئتين، وتساعء على الاسترخاء
والشعور بالسعادة، تعلم الطفل الأمان في
الماء، تجعل الجسم قويا وتعلم الشجاعة
وتجعل الطفل سعيدا ونشيطا.

هناك ألعاب السبابة للأطفال كسباق
السبابة لمسافة قصيرة والتقاط كرات أو

ألعاب من الماء والقفز في الماء مع
الالتزام بقواعد السلامة.

هناك أنواع للسباحة يا بني سأخبرك عنها
وهي السباحة الحرّة التي يحرك الطفل
يديه ورجليه بسرعة والوجه يكون في
الماء ثم يرفعه للتنفس وهي أسهل وأشهر
نوع، وهناك سباحة الظهر الطفل يسبح
وهو مستلقي على ظهره والوجه يكون
فوق الماء وهي سهلة وممتعة للأطفال،
وهناك سباحة الضفدع تحريك اليدين
والرجلين مثل الضفدع وبطيئة قليلاً لكنها
ممتعة، وهناك الطفو على الماء وليست
سباحة حقيقية لكن مهمة جداً والطفل
يتعلم كيف يبقى فوق الماء بأمان.

لتمارس السباحة عزيزي يجب ممارسة
السباحة دائماً تحت إشراف شخص بالغ
أو مدرّب خاصة للأطفال، ونلعب السباحة
دائماً مع الأهل أو المدرّب، ولا نلعب
وحدنا أبداً.

نسبح بهدوء، نلتزم بتعليمات المدرّب، ولا
نلعب وحدنا أبداً مرحباً يا أصدقاء! اليوم
سنتحدث عن لعبة السباحة، وهي لعبة
ممتعة جداً في الماء.

فلا بد دائماً أن نسبح تحت إشراف الأهل
أو المدرّب ولا نلعب الا بحضورهم.



هيا نقرأ الكتاب باللغة الانجليزية

Do you know, my son, what swimming is?

Swimming is a sport practiced in water, such as a pool or the sea, where a person uses their arms and legs to move and float. Swimming is moving in the water using the hands and legs while learning how to breathe and stay safe. Swimming, my dear, teaches you how to control your breathing underwater, move your body correctly, float, and maintain balance. You learn

how to breathe calmly, how to move your hands like a fish, and how to kick your feet. By swimming and being in the pool, you learn and discover many fun games, such as swimming races with friends, collecting colorful toys from the water, jumping in, and laughing. Swimming, my son, has many benefits. It strengthens all the body's muscles, is good for the heart and lungs, helps with relaxation and happiness, teaches children safety in the water, builds strength, instills

courage, and makes children happy and active. There are swimming games for children, such as short swimming races, retrieving balls or toys from the water, and jumping in, while adhering to safety rules. There are different types of swimming, my son, which I will tell you about. Freestyle swimming involves the child moving their arms and legs quickly with their face in the water, then lifting it to breathe. This is the easiest and most popular type. There is also backstroke, where the

child swims lying on their back with their face above the water. This is easy and fun for children. And there is the frog stroke, where the child moves their arms and legs like a frog. It's a little slow but fun. There's floating on the water, not actual swimming, but it's very important, and the child learns how to stay afloat safely. To practice swimming, dear friend, you should always do so under the supervision of an adult or instructor, especially for

children. We should always swim with our parents or instructors, never alone.

We swim calmly, we follow the instructor's instructions, and we never play alone. Hello, friends! Today we'll talk about swimming, a very fun game in the water.

We must always swim under the supervision of our parents or instructors and never play without them present.



تالين ولعبة الهوكي

كتاب الأطفال

تأليف: نورة طاع الله

هيا نقرأ الكتاب باللغة العربية

هل تعلم يا بني ما هي لعبة الهوكي؟

هي لعبة رياضية جماعية تُلعب بين فريقين، يهدف كل فريق فيها إلى تسجيل أهداف في مرمى الفريق الآخر باستخدام عصا طويلة تُسمى "عصا الهوكي" لضرب كرة أو قرص حسب نوع الهوكي.

وهناك نوعان رئيسيان من الهوكي هوكي الحقل وتُلعب على أرض عشبية أو صناعية، ويستخدم اللاعبون كرة صغيرة صلبة، والفريق الفائز هو من يسجل أكبر عدد من الأهداف، وهناك هوكي الجليد يستخدم اللاعبون قرصاً صغيراً ويضعون زلاجات على أقدامهم، واللعبة سريعة

وتتطلب مهارة في التزلج والسيطرة على القرص، وهو كي الحقل التي تُلعب على الأرض بالكرة الصغيرة، وهناك هوكي الطاولة أو الهوكي الهوائي للأطفال حيث تلعب على طاولة صغيرة، ونستخدم قرصًا صغيرًا يطير على الهواء ويمكن اللعب في البيت.

لا تلعب الهوكي عشوائيًا فهي لديها قواعد أساسية وهي لا يُسمح باستخدام اليدين أو القدمين للعب الكرة (باستثناء الحارس) وإنما نلعب بالعصا فقط واللعبة تعتمد على السرعة، التعاون بين اللاعبين، والتكتيك للفوز بالمباراة، لا نضرب الآخرين نلعب بالكرة أو القرص فقط، ونغير الأماكن

ويمكن للاعبين التحرك في الملعب كله
لمساعدة الفريق، ننتظر دورنا لا نحاول
أخذ الكرة من الحارس بالقوة، نقول
"شكراً" و "أحسننت": بعد كل تمريرة أو
هدف، هذا يجعل اللعب ممتعاً، الحارس
فقط يمكنه لمس الكرة أو القرص باليد
داخل المرمى ونلعب بروح رياضية
ونساعد بعضنا البعض.

فوائد اللعبة يا بني كثيرة فهي تقوي
العضلات كاليدين والرجلين والظهر،
وتساعد على التركيز والتعاون مع
الأصدقاء، ممتعة وتجعلنا نشعر بالسعادة،
تعلم الصبر والانضباط عند انتظار دور
العب.

تلعب الهوكي حيث يقف كل فريق في نصف الملعب الخاص به.

كل لاعب يمسك عصا الهوكي ويحاول تحريك الكرة أو القرص نحو مرمى الفريق الآخر، والفريق الذي يدخل الكرة أو القرص في المرمى أكثر يفوز ويجب على الجميع اللعب بأمان وعدم دفع الآخرين.

ولكي تلعب الهوكي لا بد لنا من عصا الهوكي: لعصر الكرة أو القرص، وكرة صغيرة أو قرص (حسب نوع اللعبة)، وخبوذة وقفازات وواقيات لحماية الرأس واليدين والساقين، وملعب على الأرض أو الجليد حسب نوع اللعبة.

اعلم يا بني أن في الهوكي، هناك حارس مرمى خاص فقط مهمته حماية المرمى، ولا يُسمح له بالخروج إلا في بعض الحالات.

في بعض مسابقات الهوكي يمكن للأطفال اللعب بمباراة قصيرة 10-15 دقيقة فقط، وهذا يجعلها مناسبة جدًا للصغار.

وعليك التسديد على المرمى ومحاولة إدخال الكرة أو القرص في المرمى، والتمرير هو تمرير الكرة أو القرص لصديق في الفريق ليساعد في التسجيل، أما المراوغة فهي تحريك الكرة بسرعة لتجاوز لاعبي الفريق الآخر أما الدفاع هو محاولة إيقاف الكرة قبل أن تدخل المرمى.

ولك أن تتعلم الهوكي يا صغيري عن طريق سباق الكرة بالعصا حيث كل طفل يحرك الكرة بالعصا من نقطة إلى أخرى بسرعة، والتسجيل في المرمى كمحاولة إدخال الكرة في المرمى من أماكن مختلفة، وتمرير سريع كتمرير الكرة بين الأصدقاء بأسرع وقت.

قبل اللعب عليك أن ترتدي دائماً خوذة وقفازات وحماية الساقين ولا تنسى ان تلعب بروح رياضية وابتسم دائماً، واستمتع باللعب مع أصدقائك ولا تقلق من الفوز أو الخسارة.



هيا نقرأ الكتاب باللغة الإنجليزية

Do you know, my son, what hockey is?

It's a team sport played between two teams. Each team aims to score goals against the opposing team using a long stick called a "hockey stick" to hit a ball or puck, depending on the type of hockey.

There are two main types of hockey: field hockey, played on grass or artificial turf, where players use a small, hard ball. The winning team is the one that scores the most goals. There's also

ice hockey, where players use a small puck and skates. The game is fast-paced and requires skill in skating and controlling the puck. Then there's table hockey, or air hockey, for children, played on a small table using a small puck that flies through the air. It can be played at home. Hockey isn't played haphazardly; it has fundamental rules. Using hands or feet to play the ball is prohibited (except for the goalkeeper). We only play with a stick. The game relies on speed, teamwork, and tactics

to win. We don't hit other players; we only play with the ball or puck. We change positions, and players can move around the entire field to help their team. We wait our turn and don't try to take the ball from the goalkeeper by force. We say "Thank you" and "Well done" after every pass or goal. This makes the game enjoyable. Only the goalkeeper can touch the ball or puck with their hands inside the goal. We play with sportsmanship and help each other.

The benefits of the game, my son, are numerous. It strengthens muscles like the hands, legs, and back. It helps with focus and teamwork. It's fun and makes us feel happy. It teaches patience and discipline while waiting for our turn.

We play hockey where each team stands in their half of the field.

Each player holds a hockey stick and tries to move the ball or puck towards the opposing team's goal. The team that gets the ball or puck into the goal the most times wins. Everyone must

play safely and not push others. To play hockey, you'll need a hockey stick to squeeze the ball or puck, a small ball or puck (depending on the game), a helmet, gloves, and protective gear for your head, hands, and legs, and a playing field on land or ice, depending on the game.

Know, my son, that in hockey, there's only one goalkeeper whose job is to protect the goal, and they're only allowed to leave the field in certain circumstances.

In some hockey tournaments, children can play a short match of only 10-15 minutes, making it very suitable for youngsters.

You have to shoot at the goal and try to put the ball or puck in. Passing is passing the ball or puck to a teammate to help score. Dribbling is moving the ball quickly past the opposing team's players, and defending is trying to stop the ball before it goes into the goal.

You can also learn hockey, my child, by playing stick racing, where each child

moves the ball quickly from point to point. Scoring is trying to put the ball in the goal from different positions, and quick passing is passing the ball between friends as quickly as possible. Before playing, you should always wear a helmet, gloves, and leg protection. Don't forget to play in a sporting spirit, always smile, enjoy the game with your friends, and don't worry about winning or losing.

