

زي الجبال
كتاب للأطفال
نورة طاع الله

هيا نقرأ الكتاب باللغة العربية

هل تعلم يا بني ما هو زي الجبال؟

زي الجبال هو الملابس التي يرتديها الناس الذين يعيشون أو يعملون أو يتنزهون في المناطق الجبلية. وقد صُمم هذا الزي ليتناسب مع طبيعة الجبال، حيث يكون الطقس في كثير من الأحيان باردًا، وقد تهب الرياح أو تتساقط الأمطار أو الثلوج في بعض المناطق. لذلك يساعد زي الجبال على إبقاء الجسم دافئًا ومريحًا وآمنًا.

يرتدي الناس زي الجبال لأنه يساعدهم على:

- المحافظة على دفء الجسم.
- الحماية من الرياح الباردة.
- الوقاية من الأمطار والثلوج في بعض المناطق.
- تسهيل الحركة أثناء صعود الجبال ونزولها.

- حماية الجسم أثناء المشي في الطرق الوعرة.
- قد يتكون زي الجبال من:
- معطف أو سترة دافئة.
- قميص وسروال مريحان.
- قبعة صوفية أو غطاء للرأس.
- وشاح لحماية الرقبة من البرد.
- قفازات في الأجواء الباردة.
- حذاء متين يساعد على المشي فوق الصخور والطرق الجبلية.
- الحذاء الجبلي يساعد على:
- تثبيت القدم أثناء المشي.

- تقليل خطر الانزلاق.

- حماية القدم من الصخور والأشواك.

- جعل المشي أكثر راحة وأمانًا.

تُصنع ملابس الجبال غالبًا من أقمشة تساعد على الاحتفاظ بالدفء، وفي الوقت نفسه تسمح للجسم بالتنفس. وبعض الملابس تكون مقاومة للمطر أو الرياح حتى يبقى الشخص مرتاحًا أثناء التنقل.

يختلف حسب المناخ والعادات والتقاليد. ففي بعض البلدان يرتدي الناس أزياء تقليدية خاصة بالمناطق الجبلية، بينما يرتدي آخرون ملابس حديثة مخصصة للمشي والتسلق. لكن الهدف دائمًا هو الحماية والراحة.

يرتديه:

- سكان القرى الجبلية.

- المتنزهون.

- متسلقو الجبال.

- المرشدون الجبليون.

- الرعاة.

- الأطفال أثناء الرحلات المدرسية أو العائلية إلى الجبال.

في أي الأنشطة يُستخدم زي الجبال؟

يُستخدم أثناء:

- التنزه في الطبيعة.

- تسلق الجبال.

- التخميم.

- رعي الحيوانات.

- استكشاف الكهوف.

- الرحلات التعليمية.

للحفاظ عليه:

- غسله حسب تعليمات العناية.

- تجفيفه جيدًا بعد المطر أو الثلج.

- تنظيف الحذاء بعد كل رحلة.

- حفظ الملابس في مكان جاف ونظيف.

نتعلم أن الإنسان يختار ملابسه بما يناسب البيئة التي يعيش فيها أو يزورها. فالجبال تحتاج إلى ملابس تحمي من البرد

والرياح، وتساعد على الحركة بأمان. كما نتعلم أهمية
الاستعداد الجيد قبل القيام بأي رحلة

- تكون درجات الحرارة في قمم الجبال أقل من المناطق
المنخفضة.

- يساعد الحذاء الجبلي على المشي بثبات فوق الصخور.

- يمكن أن يتغير طقس الجبال بسرعة، لذلك يجب ارتداء
ملابس مناسبة.

- يحب كثير من الناس ارتداء زي الجبال أثناء الرحلات
والمغامرات.

- تعكس بعض الأزياء الجبلية التراث والثقافة المحلية لسكان
المناطق الجبلية.

زي الجبال هو ملابس صُممت لتناسب الحياة والأنشطة في
المناطق الجبلية. فهو يوفر الدفء، ويحمي من الرياح
والأمطار، ويساعد على الحركة بأمان فوق الطرق الوعرة.
ويُظهر لنا كيف يستطيع الإنسان التكيف مع بيئته من خلال
اختيار الملابس المناسبة، مما يجعل الرحلات والعمل في
الجبال أكثر راحة وأماناً.

هيا نقرأ الكتاب باللغة الإنجليزية

**Do you know, my son, what mountain
?clothing is**

**Mountain clothing is the clothing worn by
people who live, work, or hike in
mountainous regions. This clothing is
designed to suit the nature of the mountains,**

**where the weather is often cold, and winds,
rain, or snow may fall in some areas.
Therefore, mountain clothing helps keep the
.body warm, comfortable, and safe**

**People wear mountain clothing because it
:helps them**

.Keep warm -

.Protect themselves from cold winds -

**Protect themselves from rain and snow in -
.some areas**

**Make it easier to move while climbing and -
.descending mountains**

**Protect the body while hiking on rough -
.terrain**

:A mountain outfit might consist of

.A warm coat or jacket -

.A comfortable shirt and pants -

.A wool hat or hood -

.A scarf to protect the neck from the cold -

.Gloves for cold weather -

**Sturdy shoes to help with walking on rocks -
:and mountain paths. Mountain shoes help to**

.Stabilize the foot while walking -

.Reduce the risk of slipping -

.Protect the foot from rocks and thorns -

.Make walking more comfortable and safer -

**Mountain clothing is often made from fabrics
that help retain warmth while allowing the
body to breathe. Some clothing is also rain or
wind resistant to keep the wearer comfortable
.during travel**

**It varies depending on the climate, customs,
and traditions. In some countries, people
wear traditional clothing specific to
mountainous regions, while others wear
modern clothing designed for hiking and**

**climbing. But the goal is always protection
.and comfort**

:It is worn by

.Residents of mountain villages -

.Hikers -

.Mountaineers -

.Mountain guides -

.Shepherds -

**Children on school or family trips to the -
.mountains**

**What activities are mountain clothes used
?for**

:They are used during

.Hiking -

.Mountaineering -

.Camping -

.Herding. - Exploring caves -

.Educational excursions -

:To maintain it

.Wash according to the care instructions -

.Dry thoroughly after rain or snow -

.Clean the boots after every trip -

.Store clothes in a dry and clean place -

**We learn that people choose their clothes to
suit the environment they live in or visit.**

**Mountains require clothing that protects
from the cold and wind and helps with safe
movement. We also learn the importance of
.proper preparation before any trip**

**Temperatures at mountain peaks are lower -
.than in lower areas**

**Mountain boots help you walk steadily over -
.rocks**

**Mountain weather can change quickly, so -
.appropriate clothing is essential**

**Many people enjoy wearing mountain attire -
.during excursions and adventures**

**Some mountain clothing reflects the -
heritage and local culture of mountain
.communities**

**Mountain clothing is designed to suit life and
activities in mountainous regions. It provides
warmth, protects from wind and rain, and
helps with safe movement on rough terrain.
It shows us how humans can adapt to their
environment by choosing the right clothes,**

**making travel and work in the mountains
.more comfortable and safer**