

التقدم والسكلة

نورة طاع الله



الرياضة والسليم

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

سادن وكرة القدم

كتاب للأطفال

تأليف: نورة طاع الله

هيا نقرأ الكتاب باللغة العربية

أعلم يا بني انك تريد أن تسجل في رياضة كرة القدم وأنا ارجب في هذا كثيرا، لكن هل تعرف ما هي كرة القدم؟

هنا وجب أن اعرفك عليها جيدا فتابع معي واستمع جيدا يا بني.

كرة القدم هي لعبة جماعية مشهورة على مستوى العالم ويهتم بها الجميع تقريبا ويلعبها فريقان، كل فريق يحتوي على عدة لاعبين، الهدف هو تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الفريق الآخر باستخدام القدم أو الرأس، لكن لا يُسمح باستخدام اليد إلا لحارس المرمى داخل منطقة المرمى.

عدد اللاعبين يا بني كرة القدم
العادية: كل فريق 11 لاعبًا أما فيما يخص
الأطفال فأحيانًا تلعب فرق أصغر مثل 5 أو
7 لاعبين لتسهيل اللعبة عليهم.

أما فيما يخص مدة المباراة فهي عادةً
المباراة للكبار 90 دقيقة مقسمة إلى
شوطين كل منهما 45 دقيقة، أما للأطفال
يمكن أن تكون أقصر حسب عمرهم مثلًا
20-30 دقيقة لكل شوط وتلعب المباراة
في ملعبٍ مستطيلٍ.

لكرة القدم يا بني قوانين فالكرة تتحرك
بالقدم أو الرأس، وممنوع لمس الكرة
باليد إلا الحارس، وإذا خرجت الكرة من

الملعب تعاد برمية جانبية، وإذا سجل فريق هدفًا يبدأ الفريق الآخر من منتصف الملعب، وعدد اللاعبين كل فريق فيه 11 لاعبًا، والهدف نحاول إدخال الكرة في مرمى الفريق الآخر، وفي التعادل إذا سجل الفريقان نفس العدد من الأهداف يقال أن المباراة متعادلة، أما التسلسل فلا يجوز للاعب أن يكون أقرب إلى المرمى من الكرة ومن آخر مدافع عندما يستلم التمريرة، وإذا قام أحد اللاعبين بدفع أو لمس الكرة بيده بدون سبب يحصل الفريق الآخر على ضربة حرة، أما فيما يخص الركلات فهناك ركلة جزاء إذا أخطأ اللاعب ضد الخصم داخل منطقة الجزاء،

وركلة ركنية عندما تخرج الكرة من خط
المرمى ولم يلمسها حارس المرمى.

لكرة القدم يا بني فوائد عديدة وكثيرة
فهي نشاط بدني تساعد على تقوية
العضلات واللياقة، وتنمية المهارات
الاجتماعية كـ تعلم التعاون والعمل
الجماعي، تعلمك الانضباط والالتزام
بالقوانين واحترام الآخرين، تساعد في
تطوير التركيز والتفكير السريع.

فكرة القدم ليست مجرد لعبة ممتعة
للأطفال بل لها فوائد كثيرة جدًا لصحتهم
الجسدية والنفسية والاجتماعية، فهي
تقوي القلب والرئتين لأنها تمرين هوائي
يساعد على تحسين قوة القلب والتنفس،

تنمية العضلات والعظام من خلال الجري،
الركل، والتحرك المستمر يساعد على
تقوية عضلات الساقين والظهر وزيادة
كثافة العظام، وفي حرق السعرات
وتحسين اللياقة وتساعد على الحفاظ على
وزن صحي وتنمية القدرة البدنية.

تحقيقك للأهداف أثناء اللعب يزيد من
شعور الفخر والفرحة، تتعلم منها الصبر
والتحمل تتعلم الانتظار والدوران واللعب
مع الجماعة.

تتعلم يا بني من كرة القدم التعاون مع
الآخرين لتحقيق هدف مع الآخرين
وتكوين صداقات جديدة: اللعب مع أقرانهم
يساعد على بناء علاقات اجتماعية قوية.

قبل المباراة يا بني عليك ارتداء ملابس وأحذية رياضية مناسبة وشرب الماء بانتظام، واللعب بروح رياضية وعدم الغضب عند الخسارة، والاستمتاع باللعبة والتعلم منها أكثر من الفوز فقط.

فهل تحب يا سادن ان تكون لاعب كرة قدم محترف ومشهور وناجح.

سادن: نعم يا أمي بالطبع فأنا متحمس جدا وأرغب في الانضمام في احدى النوادي الرياضية القريبة المناسبة في أقرب وقت.



هيا نقرأ الكتاب باللغة الإنجليزية

I know, my son, that you want to play football, and I want that very much too.

But do you know what football is?

Here, I must explain It to you thoroughly, so follow along and listen carefully, my son. Football is a popular team sport worldwide, enjoyed by almost everyone. It is played by two teams, each consisting of several players. The objective is to score as many goals as possible against the opposing team using either the feet or

the head. However, the use of hands is not permitted except for the goalkeeper within the goal area.

The number of players, my son, in regular football is 11 per team. For children, sometimes smaller teams are used, such as 5 or 7 players, to make the game easier for them.

As for the duration of a match, it is usually 90 minutes for adults, divided into two 45-minute halves. For children, it can be shorter depending on their age, for example, 20-30 minutes

per half. The match is played on a rectangular field. Football, my son, has rules. The ball is moved by the feet or the head. Touching the ball with the hands is prohibited except for the goalkeeper. If the ball goes out of bounds, it is restarted with a throw-in. If a team scores, the other team starts from the halfway line. Each team has 11 players, and the objective is to get the ball into the opposing team's goal. In a tie, if both teams score the same number of goals, the match is

considered a draw. Offside means a player cannot be closer to the goal than the ball and the last defender when receiving a pass. If a player pushes or handles the ball without cause, the opposing team is awarded a free kick. Regarding penalties, a penalty kick is awarded if a player commits a foul against an opponent inside the penalty area, and a corner kick is awarded when the ball goes out of bounds and is not touched by the goalkeeper.

My son, football has many benefits. It is a physical activity that helps strengthen muscles and improve fitness, develops social skills such as cooperation and teamwork, teaches discipline, adherence to rules, and respect for others, and helps develop focus and quick thinking. Football isn't just a fun game for children; it has numerous benefits for their physical, mental, and social health. It strengthens the heart and lungs because it's an aerobic exercise that improves heart strength

and breathing. Running, kicking, and constant movement help develop muscles and bones, strengthening leg and back muscles and increasing bone density. It also burns calories, improves fitness, helps maintain a healthy weight, and develops physical capabilities.

Achieving goals during play increases feelings of pride and joy. You learn patience and endurance, how to wait, turn, and play as a team. Through football, you learn to cooperate with

others to achieve goals and make new friends: playing with your peers helps build strong social relationships.

Before the match, my son, you should wear appropriate sports clothes and shoes, drink water regularly, play with sportsmanship, not get angry when you lose, and enjoy the game and learn from it more than just winning.

So, Saden, would you like to be a professional, famous, and successful football player?

Saden: Yes, Mom, of course! I'm very excited and want to join a suitable sports club near you as soon as possible.



تأليان وكرة السلة

كتاب للأطفال

تأليف: نورة طاع الله

هيا نقرأ الكتاب باللغة العربية

هل تعلم يا بني ما هي لعبة كرة السلة هي رياضة جماعية يلعبها فريقان، كل فريق يتكون عادة من 5 لاعبين، ويهدف كل فريق إلى إدخال الكرة في سلة الفريق المنافس للحصول على نقاط، تُعب الكرة عادة على ملعب مستطيل الشكل مزود بسلتين مرتفعتين عند كل طرف، ويفوز الفريق الذي يحصل على أكبر عدد من النقاط عند انتهاء الوقت المحدد للمباراة.

هنا اللاعب في هذه الرياضة يحمل الكرة أو يمررها أو يراوغ بها للوصول إلى السلة.

كل كرة تدخل السلة من فوق تُحسب عادة نقطتين، وإذا أُطلقت من خارج خط الثلاث نقاط تُحسب ثلاث نقاط.

يجب على اللاعبين عدم لمس الخصم بطريقة عنيفة أو دفعه وإلا تُحتسب أخطاء.

كرة السلة رياضة رائعة لأنها تطور اللياقة البدنية، السرعة، التعاون بين الفريق، وردود الفعل السريعة.

شكل الملعب الذي تقام به مباراة كرة السلة مستطيل الشكل وعند كل طرف يوجد سلة مرتفعة مثبتة على عمود، ويجب على اللاعبين الرمي من فوق أو قريب من السلة.

أما طريقة اللعب يا بني فاللاعب يمكنه تمرير الكرة إلى زميله أو المراوغة بنفسه للوصول إلى السلة، وإذا دخلت الكرة من داخل منطقة السلة يمنح 2 نقاط، وإذا دخلت الكرة من خارج خط الثلاث نقاط تمنح 3 نقاط، وإذا أخطأ ضد لاعب أثناء الرمي يعطيه رميات حرة.

لهذه الرياضة يا بني بعض القواعد حيث لا يُسمح بدفع أو لمس الخصم بعنف، ولا يجوز المشي أو الجري بالكرة دون المراوغة، والفائز هو الفريق الذي يحصل على أكبر عدد من النقاط.

أما فيما يخص أدوات كرة السلة فهي الكرة التي تكون مستديرة وخفيفة ليسهل

مسكها ورميها والتحكم فيها، والأداة الثانية هي السلة وهي الحلقة الدائرية المتصلة بلوح وتكون مرتفعة عن الأرض، والأداة الأخرى وهي الملعب الذي يكون مستطيل الشكل مقسم إلى نصفين لكل فريق سلة يدافع عنها وسلة يهاجمها.

ولكل لاعب يا بني دور يقوم به فهناك صانع الألعاب وهو الذي يمرر الكرة وينظم اللعب، والمدافع الذي يحاول منع الخصم من التسجيل، أما المهاجم فهو الذي يركز على تسجيل النقاط، وفي المباريات الكبيرة تقسم أدوار اللاعبين بدقة كبيرة.

أما وقت المباراة فهي تلعب على أربعة أشواط بين كل شوط وآخر فترة راحة قصيرة، وإذا تعادل الفريقان يلعب وقت إضافي.

هناك أخطاء لا يسمح بها في رياضة كرة السلة وهي لمس الخصم بقوة ودفع اللاعب الآخر وضرب يد اللاعب أثناء الرمي، وعند كثرة الأخطاء قد يعاقب الفريق برميات حرة للمنافس.

كما أن هناك مهارات أساسية في كرة السلة وهي المراوغة والتمرير والتصويب نحو السلة والقفز لالتقاط الكرة.

لرياضة كرة السلة يا بني العديد والكثير من الفوائد فهي تزيد القوة والسرعة

والتحمل، وتعلم التعاون والعمل الجماعي
وتقوي التركيز ورد الفعل السريع إضافة
إلى تقوية العضلات والعظام كما تساعد
في النمو الصحي وتنمي الثقة بالنفس،
ليس هذا فقط يا بني فهي تعلمك الطفل
الانضباط واحترام القواعد.

فكرة السلة يا بني لعبة نلعبها بالكرة
ونرمي بها داخل حلقة اسمها السلة
وعندما تدخل الكرة في السلة نفرح لأننا
نحصل على نقاط الفوز، فنحن نمسك
الكرة بأيدينا وننزل الكرة على الأرض
ونرفعها ونمرر الكرة للأصدقاء ونحاول
رمي الكرة داخل السلة، وهي لعبة نلعبها
مع الأصدقاء كفريق ونساعد بعضنا

البعض ولا نوذي أحد ولا نضرب ولا ندفع

وإنما نلعب بهدوء ونسمع كلام المدرب.

كرة السلة تجعلك قويا وسريع وسعيد.



هيا نقرأ الكتاب باللغة الإنجليزية

Do you know, my son, what basketball is? It's a team sport played by two teams, each usually consisting of five players. The goal of each team is to score points by shooting the ball through the opposing team's basket.

Basketball is typically played on a rectangular court with two hoops at each end. The team with the most points at the end of the game wins.

In basketball, a player carries, passes, or dribbles the ball to reach the basket.

Each shot scored from above is usually worth two points, and a shot from beyond the three-point line is worth three points.

Players must not touch or push their opponents roughly, or fouls will be called.

Basketball is a great sport because it develops physical fitness, speed, teamwork, and quick reflexes. The basketball court is rectangular, with a hoop mounted on a pole at each end. Players must shoot from above or near

the hoop. As for the game, my son, a player can pass the ball to a teammate or dribble to reach the hoop. If the ball goes inside the basket, it scores 2 points. If it goes outside the three-point line, it scores 3 points. If a player is fouled while shooting, they are awarded free throws. This sport has some rules, my son. Pushing or touching an opponent roughly is not allowed, and walking or running with the ball without dribbling is not permitted. The winning team is the one

with the most points. As for the equipment in basketball, it consists of a ball that is round and lightweight, making it easy to hold, throw, and control. The second piece of equipment is the basket, which is a circular hoop attached to a backboard and raised off the ground. The third piece of equipment is the court, which is rectangular in shape and divided into two halves, one for each team to defend and one for each team to attack. Each player, my son, has a role

to play. There is the point guard, who passes the ball and organizes the play; the defender, who tries to prevent the opponent from scoring; and the forward, who focuses on scoring points.

In big games, the players' roles are divided very precisely. The game is played in four quarters, with a short break between each quarter. If the teams are tied, overtime is played.

There are certain fouls that are not allowed in basketball, such as touching an opponent forcefully, pushing

another player, and striking an opponent's hand while shooting. If a team commits too many fouls, they may be penalized with free throws.

There are also basic skills in basketball, such as dribbling, passing, shooting at the basket, and jumping to catch the ball. Basketball, my son, has many benefits. It increases strength, speed, and endurance; it teaches cooperation and teamwork; and it strengthens focus and quick reflexes, in addition to improving... Muscles and bones also

contribute to healthy growth and build self-confidence. But that's not all, my son; it also teaches children discipline and respect for rules. Basketball, my son, is a game we play with a ball, throwing it into a hoop called the basket. When the ball goes in, we celebrate because we score points. We hold the ball in our hands, lower it to the ground, pick it up, pass it to our friends, and try to throw it into the basket. It's a game we play with friends as a team, helping each other. We don't

**hurt anyone, we don't hit or push; we
just play calmly and listen to the coach.
Basketball makes you strong, fast, and
happy.**

