

زي السباحة

كتاب الأطفال

نورة طاع الله

هيا نقرأ الكتاب باللغة العربية

هل تعلم يا بني ما هو زي السباحة؟

السباحة من أجمل الرياضات والأنشطة التي يحبها الأطفال والكبار، فهي تساعد على تقوية الجسم، وتنشيط العضلات، والاستمتاع بالماء في المسابح أو الشواطئ. ولكي تكون السباحة مريحة وآمنة، يرتدي السباحون زي السباحة، وهو ملابس صُممت خصيصًا لتناسب الحركة داخل الماء.

يتميز زي السباحة بأنه مصنوع من أقمشة خاصة خفيفة ومرنة، تسمح للجسم بالحركة بسهولة داخل الماء، وتجف بسرعة بعد الخروج منه. كما تساعد هذه

الأقمشة على تقليل مقاومة الماء، مما يجعل السباحة
أكثر راحة.

تختلف أشكال زي السباحة حسب العمر والنشاط، فهناك
ملابس سباحة للأطفال، وأخرى للكبار، كما توجد
ملابس مخصصة للتدريب اليومي، وأخرى للمسابقات
الرياضية. ويجب أن يكون الزي بالمقاس المناسب، فلا
يكون ضيقاً جداً ولا واسعاً، حتى يتمكن السباح من
الحركة بحرية.

ويرتدي كثير من السباحين قبعة سباحة، وهي تساعد على جمع الشعر وإبعاده عن الوجه، كما تساعد على تقليل مقاومة الماء. ويرتدي بعضهم نظارات سباحة لحماية العينين من الماء، ولتمكينهم من الرؤية بوضوح أثناء السباحة.

وعند المشي خارج المسبح أو على الشاطئ، يفضل ارتداء صندل أو حذاء مناسب لتجنب الانزلاق على الأرضيات المبللة، كما يستخدم السباح منشفة لتجفيف جسمه بعد الانتهاء من السباحة، ثم يرتدي ملابس جافة ونظيفة ليشعر بالدفع والراحة.

ولا تقتصر السلامة في السباحة على الملابس فقط، بل
يجب على الأطفال السباحة دائماً تحت إشراف الكبار أو
المدرّبين، واتباع تعليمات المنقذين، وعدم القفز في
الأماكن غير المخصصة لذلك، ومعرفة عمق الماء قبل
النزول إليه.

كما يجب المحافظة على نظافة زي السباحة بغسله
بالماء بعد كل استخدام، ثم تجفيفه جيّداً، حتى يبقى
نظيفاً وجاهزاً للاستعمال مرة أخرى. والاهتمام بالنظافة
يساعد على الحفاظ على صحة الجلد وإطالة عمر
الملابس.

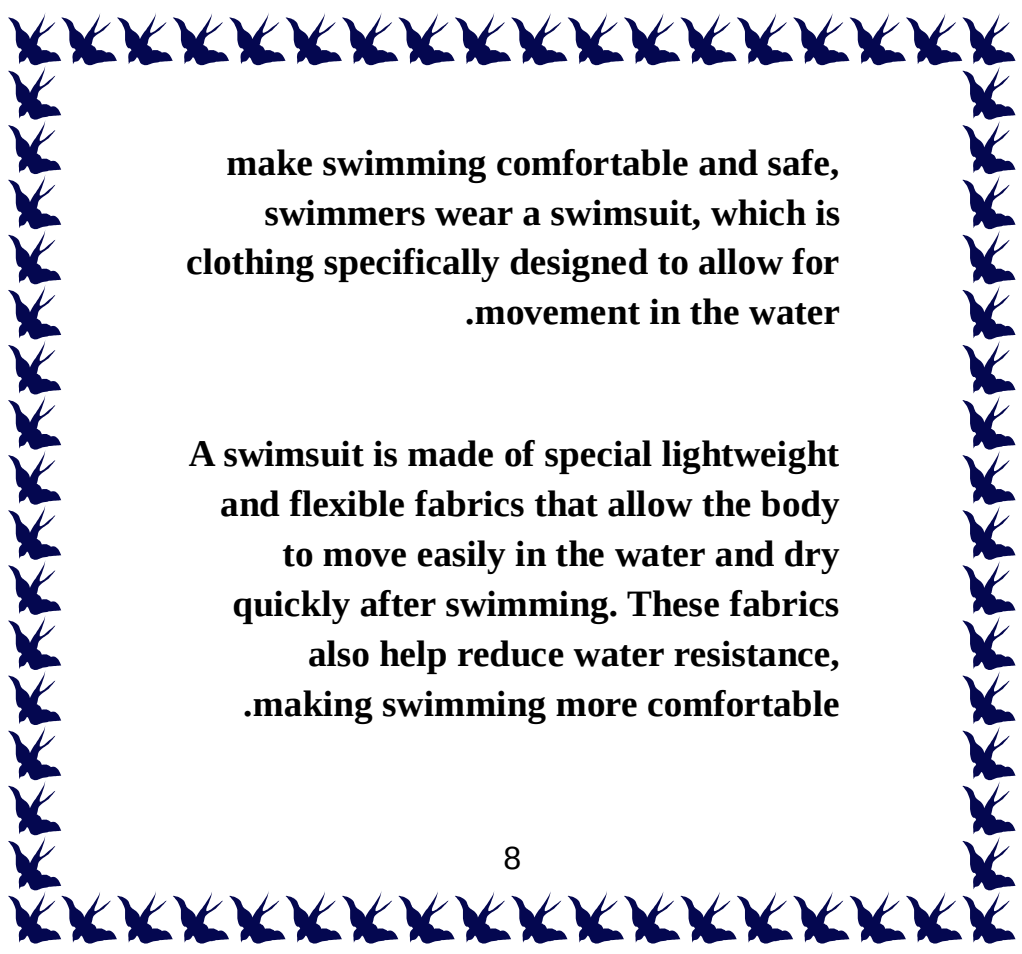
ويتعلم الأطفال من خلال ارتداء زي السباحة أهمية
اختيار الملابس المناسبة لكل نشاط، والالتزام بقواعد
السلامة، والمحافظة على النظافة الشخصية، واحترام
تعليمات المدربين. فالسباحة رياضة ممتعة ومفيدة،
وعندما نرتدي زي السباحة المناسب ونتبع إرشادات
السلامة، نستمتع بالماء، ونحافظ على صحتنا، ونقضي
أوقاتاً مليئة بالمرح والنشاط.

هيا نقرأ الكتاب باللغة الإنجليزية

**Do you know what a swimsuit is, my
son?**

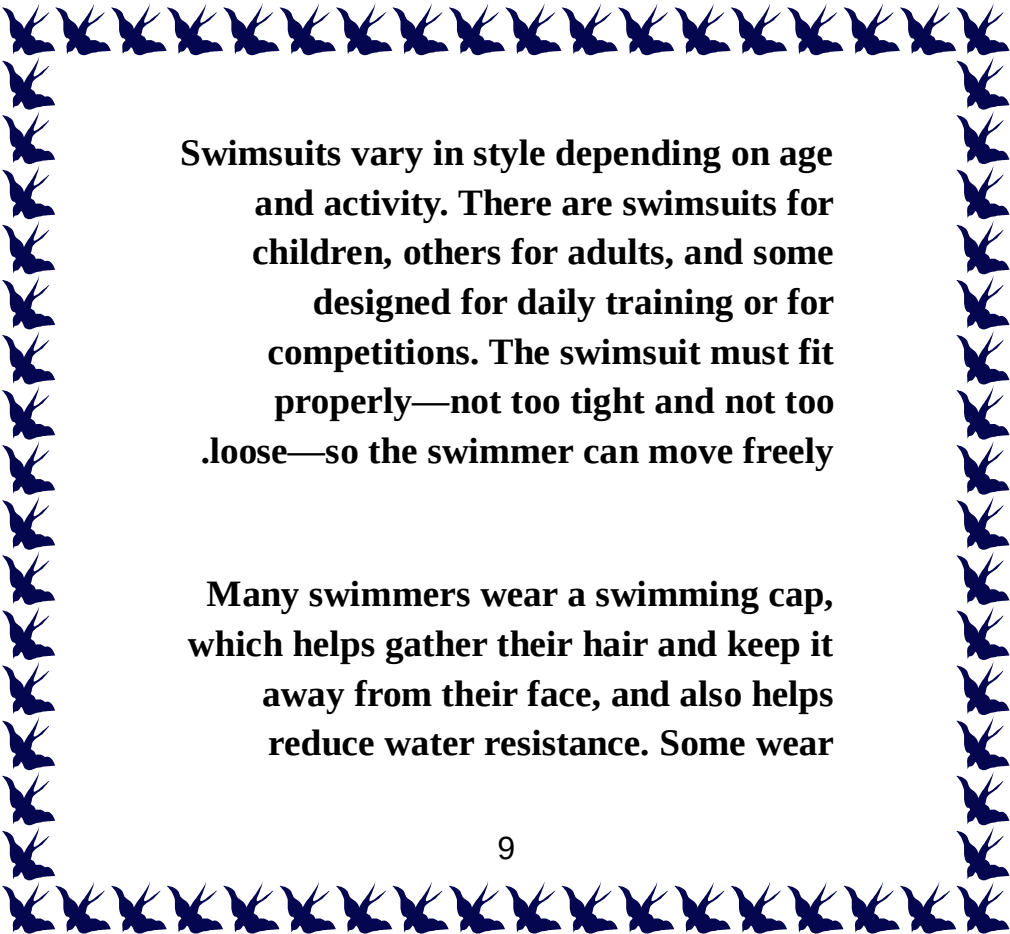
Swimsuit

**Swimming is one of the most enjoyable
sports and activities for both children
and adults. It helps strengthen the body,
activate muscles, and allows you to enjoy
the water in pools or at the beach. To**



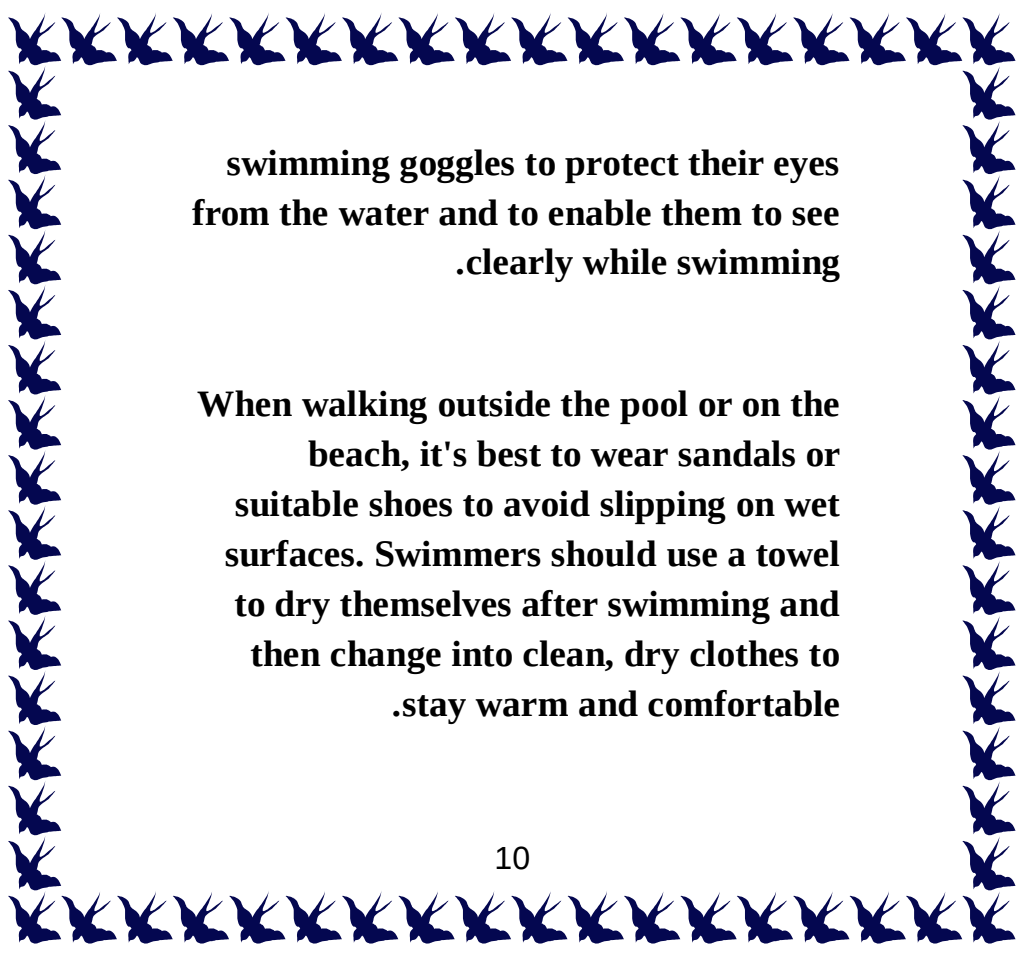
**make swimming comfortable and safe,
swimmers wear a swimsuit, which is
clothing specifically designed to allow for
.movement in the water**

**A swimsuit is made of special lightweight
and flexible fabrics that allow the body
to move easily in the water and dry
quickly after swimming. These fabrics
also help reduce water resistance,
.making swimming more comfortable**



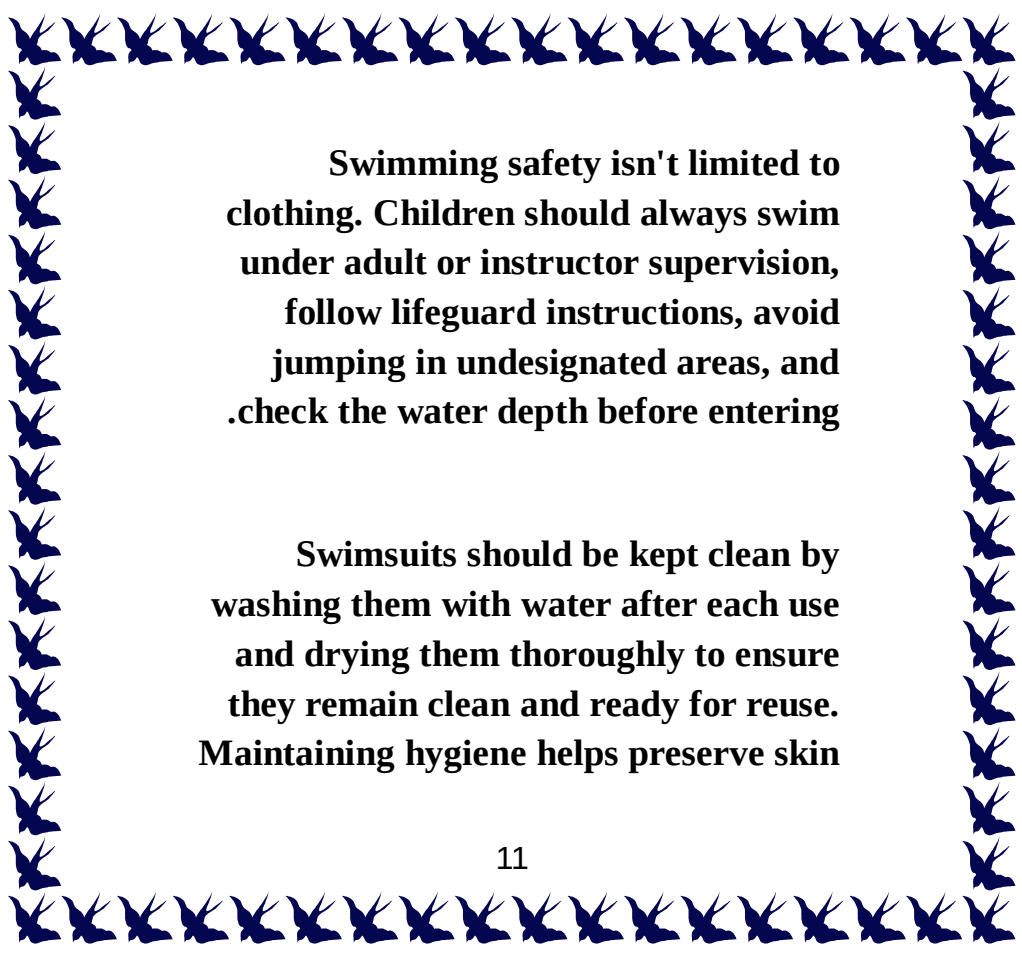
Swimsuits vary in style depending on age and activity. There are swimsuits for children, others for adults, and some designed for daily training or for competitions. The swimsuit must fit properly—not too tight and not too .loose—so the swimmer can move freely

Many swimmers wear a swimming cap, which helps gather their hair and keep it away from their face, and also helps reduce water resistance. Some wear



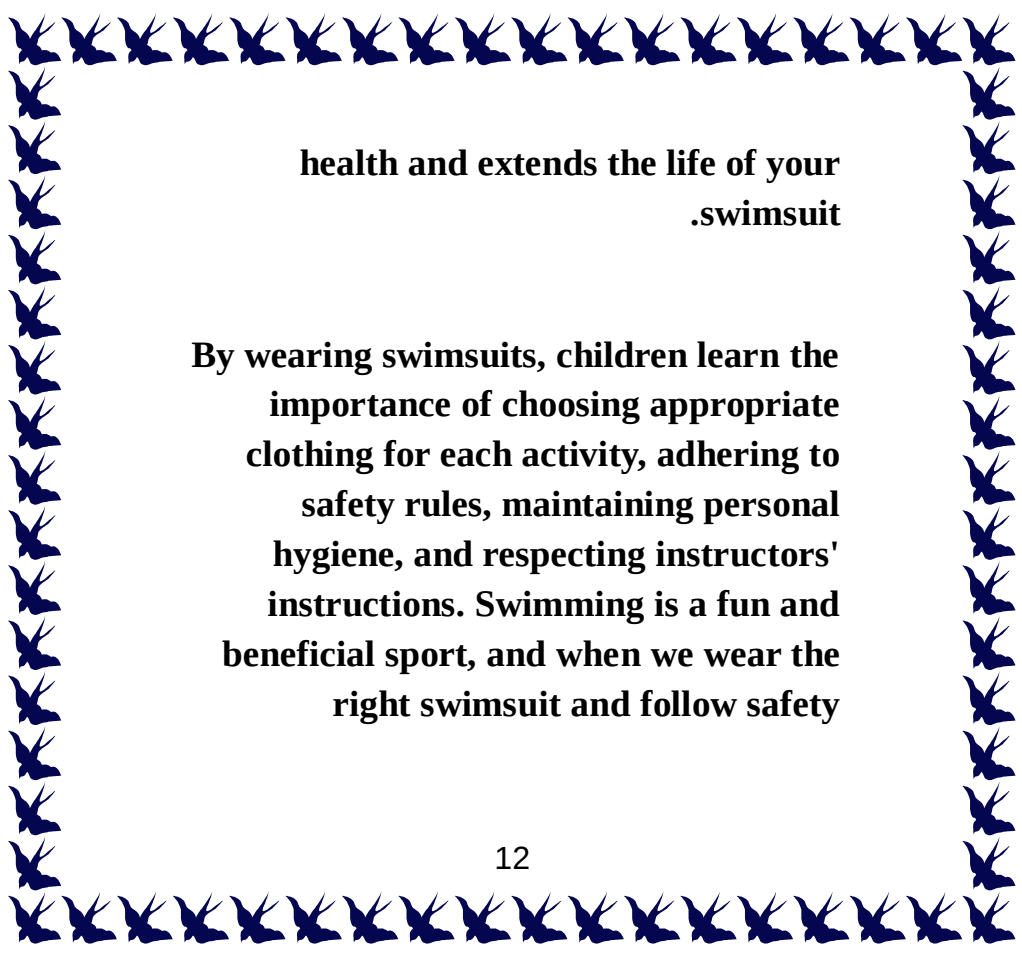
**swimming goggles to protect their eyes
from the water and to enable them to see
.clearly while swimming**

**When walking outside the pool or on the
beach, it's best to wear sandals or
suitable shoes to avoid slipping on wet
surfaces. Swimmers should use a towel
to dry themselves after swimming and
then change into clean, dry clothes to
.stay warm and comfortable**



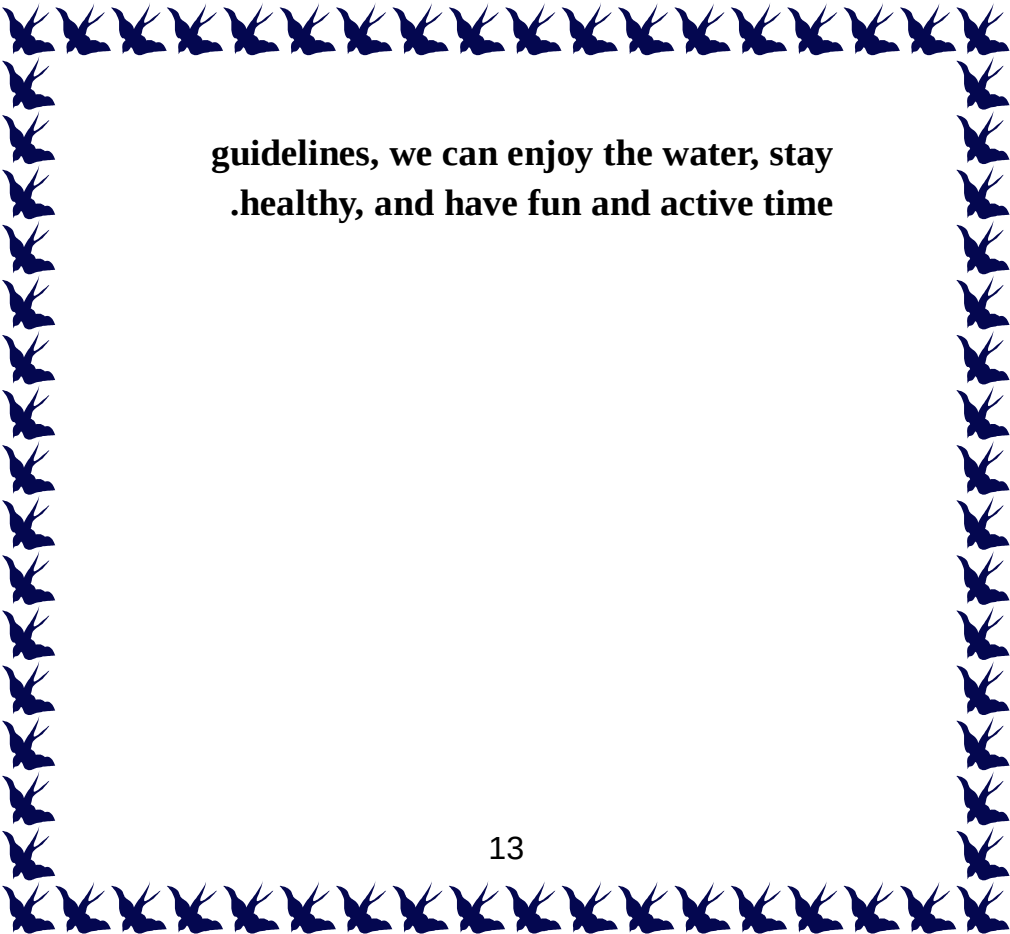
Swimming safety isn't limited to clothing. Children should always swim under adult or instructor supervision, follow lifeguard instructions, avoid jumping in undesignated areas, and .check the water depth before entering

Swimsuits should be kept clean by washing them with water after each use and drying them thoroughly to ensure they remain clean and ready for reuse. Maintaining hygiene helps preserve skin



**health and extends the life of your
.swimsuit**

**By wearing swimsuits, children learn the
importance of choosing appropriate
clothing for each activity, adhering to
safety rules, maintaining personal
hygiene, and respecting instructors'
instructions. Swimming is a fun and
beneficial sport, and when we wear the
right swimsuit and follow safety**



**guidelines, we can enjoy the water, stay
.healthy, and have fun and active time**