



التسلق والقفز

نورة طاع الله

التسلق والقفز

نورة طاع الله



نوع العمل : قصص للأطفال

الكاتب : نورة طاع الله

تصميم الغلاف : ميري عماد

تعبئة وتنسيق : جيهان سمير

هذا العمل تم تحت إشراف فريق

كيان اللارواية للنشر الإلكتروني

لينك الجروب

جروب اللارواية

لينك البيدج

الارواية للنشر الإلكتروني

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



(مغامرة التسلق)



هيا نقرأ الكتاب باللغة العربية

هل تعلم يا بني ما هي مغامرة التسلق؟

مغامرة التسلق هي رحلة ممتعة ومليئة بالتحديات، يحاول فيها الأشخاص الصعود إلى أماكن مرتفعة مثل التلال أو الجبال أو الجدران المخصصة للتسلق. يحب الكثير من الأطفال مشاهدة مغامرات التسلق لأنها تجمع بين الشجاعة والحذر والتعاون والمتعة.

التسلق هو الانتقال من مكان منخفض إلى مكان أعلى باستخدام اليدين والقدمين والجسم. قد يكون التسلق على صخرة صغيرة أو تل أو جدار آمن للتدريب.



يحتاج المتسلق إلى التركيز والتوازن حتى يصل إلى هدفه بأمان.

تبدأ مغامرة التسلق عادة بالتجهيز والاسعداد. يرتدي المتسلق ملابس مريحة وأحذية مناسبة تساعد على الحركة بسهولة. ثم يتعرف على الطريق الذي سيسلكه ويستمتع إلى التعليمات المهمة.

يشعر الأطفال بالحماس قبل بدء المغامرة، لأنهم سيخوضون تجربة جديدة مليئة بالاكشاف والتعلم.

أثناء التسلق

عندما يبدأ التسلق، يتحرك المتسلق خطوة خطوة. يمسك بالأماكن المناسبة بيديه



ويضع قدميه بحذر. يحتاج إلى الصبر
وعدم التسرع، لأن النجاح في التسلق
يعتمد على التفكير الجيد أكثر من القوة.

خلال المغامرة قد يلاحظ المتسلق:

الأشجار الجميلة.

الصخور المختلفة الأشكال.

الطيور التي تحلق في السماء.

المناظر الطبيعية الرائعة.

التحديات في مغامرة التسلق

قد يواجه المتسلق بعض الصعوبات مثل:

التعب بعد الحركة لفترة طويلة.

الحاجة إلى التركيز الشديد.



إيجاد أفضل طريق للصعود.

المحافظة على التوازن.

لكن هذه التحديات تساعد على تعلم
الصبر والثقة بالنفس.

في بعض مغامرات التسلق يعمل الأطفال
ضمن فريق. يساعد الأصدقاء بعضهم
بعضًا، ويتبادلون النصائح والتشجيع.
التعاون يجعل المغامرة أكثر أمانًا ومتعة.

تعلم مغامرة التسلق الأطفال العديد من
الأشياء المفيدة، منها:

الشجاعة.

الصبر.

الاعتماد على النفس.



التفكير قبل اتخاذ القرار.

حب الطبيعة والاستمتاع بها.

العمل الجماعي.

عندما يصل المتسلق إلى المكان المرتفع يشعر بالسعادة والفخر، لأنه نجح بعد جهد ومثابرة. ومن الأعلى يمكنه رؤية مناظر جميلة وواسعة تجعل المغامرة أكثر روعة.

في صباح مشمس، قررت ليلي وأصدقائها المشاركة في مغامرة تسلق صغيرة على تل قريب. ساروا مع المرشد في طريق آمن بين الأشجار والزهور. كان التل يبدو مرتفعًا، لكنهم لم يستسلموا.



تسلقوا ببطء وتعاونوا مع بعضهم بعضًا.
وعندما شعر أحد الأطفال بالتعب، شجعه
أصدقاؤه على الاستمرار. وبعد وقت من
الجهد وصل الجميع إلى القمة.

نظروا إلى المناظر الجميلة من حولهم،
وشاهدوا الحقول والطيور والسماء
الزرقاء. شعروا بالسعادة لأنهم تعلموا أن
النجاح يحتاج إلى الصبر والتعاون. ثم
عادوا إلى منازلهم وهم يحملون ذكريات
جميلة من مغامرتهم الرائعة.

مغامرة التسلق هي نشاط ممتع ومفيد
يساعد الأطفال على اكتشاف قدراتهم
وتعلم الشجاعة والصبر والتعاون. وعندما
تتم في أماكن آمنة وتحت إشراف الكبار،



تصبح تجربة رائعة مليئة بالمرح والتعلم والاكتشاف.



هيا نقرأ الكتاب باللغة الإنجليزية

Do you know what a climbing adventure is, my son?

A climbing adventure is a fun and challenging journey where people attempt to ascend to high places such as hills, mountains, or climbing walls. Many children enjoy watching climbing adventures because they



combine courage, caution, cooperation, and fun.

Climbing is the act of moving from a lower place to a higher one using the hands, feet, and body. The climber might start with a small rock, a hill, or a safe wall for practice. A climber needs focus and balance to reach their goal safely.

A climbing adventure usually begins with preparation. The climber



**wears comfortable clothes
and appropriate footwear
that allow for easy
movement. They then
familiarize themselves with
the route they will take and
listen to important
instructions.**

**Children feel excited before
the adventure begins
because they will embark
on a new experience filled
with discovery and
learning.**



During the climb:

When the climb begins, the climber moves step by step. They grasp the appropriate places with their hands and place their feet carefully. Patience and avoiding haste are essential, as success in climbing depends more on good planning than strength. During the adventure, the climber might notice:



Beautiful trees.

Rocks of different shapes.

Birds soaring in the sky.

Stunning landscapes.

**Challenges in a climbing
adventure:**

**The climber might face
some difficulties such as:**

**Fatigue after prolonged
movement.**

**The need for intense
concentration.**



Finding the best route to the ascent.

Maintaining balance.

But these challenges help them learn patience and self-confidence.

In some climbing adventures, children work as a team. Friends help each other, exchanging advice and encouragement. Cooperation makes the adventure safer and more enjoyable.



**A climbing adventure
teaches children many
useful things, including:**

Courage.

Patience.

Self-reliance.

**Thinking before making
decisions.**

**Loving and appreciating
nature.**

Teamwork.

**When the climber reaches
the high point, they feel**



happy and proud because they succeeded after effort and perseverance. From the top, they can see beautiful and expansive views that make the adventure even more wonderful. On a sunny morning, Layla and her friends decided to embark on a little hill climbing adventure. They walked with their guide along a safe path through the trees



and flowers. The hill seemed high, but they didn't give up.

They climbed slowly and helped each other up.

When one of the children felt tired, his friends encouraged him to keep going. After some effort, they all reached the top.

They looked at the beautiful scenery around them, watching the fields, the birds, and the blue sky.



They felt happy because they had learned that success requires patience and cooperation. Then they went home with wonderful memories of their amazing adventure. A hill climbing adventure is a fun and beneficial activity that helps children discover their abilities and learn courage, patience, and cooperation. When done in safe places and under adult



**supervision, it becomes a
wonderful experience full of
fun, learning, and
discovery.**



(مغامرة القفز)



هيا نقرأ الكتاب باللغة العربية

هل تعلم يا بني ما هي مغامرة القفز؟

مغامرة القفز هي مغامرة مليئة بالحركة والمرح والنشاط. يحب الأطفال القفز لأنه يجعلهم يشعرون بالسعادة والحماس، كما يساعدهم على اللعب واستكشاف ما حولهم بطريقة ممتعة وآمنة. ويمكن أن تكون مغامرة القفز في الحديقة أو الملعب أو ساحة المدرسة أو حتى في المنزل تحت إشراف الكبار.

القفز هو حركة يرفع فيها الإنسان جسمه عن الأرض باستخدام قدميه، ثم يعود إلى الأرض مرة أخرى. يستطيع الأطفال القفز



إلى الأعلى أو إلى الأمام أو فوق أشياء صغيرة وآمنة أثناء اللعب.

في صباح يوم جميل، خرج مجموعة من الأطفال إلى الحديقة للعب. كانوا مليئين بالطاقة والحماس، وأرادوا تجربة مغامرة جديدة. اقترح أحدهم أن يقوموا بمغامرة القفز عبر مسار مليء بالتحديات الممتعة.

بدأ الأطفال بالقفز فوق خطوط مرسومة على الأرض، ثم قفزوا فوق دوائر ملونة. كانوا يضحكون ويشجعون بعضهم بعضاً، وكلما نجح أحدهم في القفز شعر بالفخر والسعادة.

مراحل مغامرة القفز

1. القفز فوق الخطوط



رسم الأطفال خطوطًا على الأرض
وحاولوا القفز من خط إلى آخر. كان
عليهم التركيز جيدًا حتى يهبطوا في
المكان الصحيح.

2. القفز بين الدوائر

وضعوا دوائر ملونة متباعدة قليلًا، ثم
حاولوا الانتقال بينها بالقفز. ساعدتهم ذلك
على تحسين التوازن والدقة.

3. القفز لمسافات أطول

بعد أن أتقنوا القفزات القصيرة، جربوا
القفز لمسافات أكبر قليلًا. تعلموا أن يثبوا
ركبهم ويستخدموا أذرعهم للمساعدة في
القفز.



4. سباق القفز

أقام الأطفال سباقًا وديًا، حيث يتقدم اللاعب بالقفز فقط. كان السباق مليئًا بالضحك والمرح، ولم يكن المهم الفوز بقدر الاستمتاع بالمغامرة.

خلال مغامرة القفز تعلم الأطفال أشياء كثيرة، منها:

الثقة بالنفس.

الشجاعة في تجربة أشياء جديدة.

التركيز والانتباه.

التعاون مع الأصدقاء.

الصبر والمثابرة.

للقفز فوائد عديدة للأطفال، منها:



تقوية عضلات الساقين.

تحسين التوازن.

زيادة اللياقة البدنية.

تنمية مهارات الحركة.

إدخال الفرح والنشاط إلى الجسم.

لكي تكون مغامرة القفز ممتعة وآمنة،

يجب اتباع بعض القواعد:

القفز في أماكن آمنة ومناسبة.

ارتداء أحذية مريحة.

عدم دفع الآخرين أثناء اللعب.

الانتباه للتعليمات.

التوقف عند الشعور بالتعب.



عندما انتهى اليوم، جلس الأطفال
يستريحون ويتحدثون عن أجمل اللحظات
التي عاشوها. شعروا بالسعادة لأنهم
تعلموا مهارات جديدة وقضوا وقتًا ممتعًا
مع أصدقائهم. وعاد كل طفل إلى منزله
وهو يتذكر مغامرة القفز الجميلة ويتطلع
إلى مغامرات جديدة في الأيام القادمة.

مغامرة القفز هي نشاط ممتع ومفيد
للأطفال، تجمع بين الحركة والمرح
والتعلم. ومن خلالها يكتسب الأطفال القوة
والتوازن والثقة بالنفس، ويستمتعون
بوقت مليء بالضحك والمغامرة.



هيا نقرأ الكتاب باللغة الإنجليزية

Do you know what a jumping adventure is, my child?

A jumping adventure Is an action-packed, fun, and energetic activity. Children love jumping because it makes them feel happy and excited, and it helps them play and explore their surroundings in a fun and safe way. A jumping adventure can take place in



**the park, playground,
schoolyard, or even at
home under adult
supervision.**

**Jumping is a movement
where a person lifts their
body off the ground using
their feet and then lands
again. Children can jump
upwards, forwards, or over
small, safe objects while
playing.**

**One beautiful morning, a
group of children went out**



to the park to play. They were full of energy and excitement and wanted to try a new adventure. One of them suggested they have a jumping adventure along a fun, challenging course.

The children started by jumping over lines drawn on the ground, then they jumped over colorful circles. They laughed and encouraged each other, and every time one of them



**successfully jumped, they
felt proud and happy.**

Stages of a Jumping Adventure

.1 Jumping Over Lines

**The children drew lines on
the ground and tried to
jump from one line to
another. They had to
concentrate carefully to
land in the right spot.**

.2 Jumping Between Circles



They placed colored circles slightly apart and then tried to jump between them. This helped them improve their balance and accuracy.

.3 Jumping Longer Distances

After mastering short jumps, they tried jumping a little farther. They learned to bend their knees and use their arms to help with the jump.

.4 Jumping Race



The children held a friendly race where the winner was determined solely by jumping. The race was full of laughter and fun, and the most important thing was not winning but enjoying the adventure.

During the jumping adventure, the children learned many things, including:

Self-confidence.

Courage to try new things.



Focus and attention.

Cooperation with friends.

Patience and perseverance.

Jumping has many benefits for children, including:

Strengthening leg muscles.

Improving balance.

Increasing physical fitness.

Developing motor skills.

Bringing joy and energy to the body. To make the jumping adventure fun and safe, follow these rules:



Jump in safe and suitable places.

Wear comfortable shoes.

Don't push others while playing.

Pay attention to the instructions.

Stop when you feel tired.

When the day ended, the children sat down to rest and talk about the best moments they experienced.

They felt happy because



they had learned new skills and had a great time with their friends. Each child went home remembering their wonderful jumping adventure and looking forward to new adventures in the coming days.

The jumping adventure is a fun and beneficial activity for children, combining movement, fun, and learning. Through it, children gain strength,



**balance, and self-
confidence, and enjoy a
time full of laughter and
adventure.**

