

زي الرحلات

كتاب الأطفال

نورة طاع الله

هيا نقرأ الكتاب باللغة العربية

هل تعلم يا بني ما هو زي الرحلات؟

الرحلات هي نشاط ممتع يذهب فيه الأطفال والكبار إلى أماكن مختلفة خارج المنزل أو المدرسة، مثل الحدائق، والمتاحف، والمزارع، والشواطئ، أو الأماكن التاريخية. في الرحلات نتعلم أشياء جديدة ونستمتع باللعب والاكتشاف وقضاء وقت جميل مع الأصدقاء والعائلة أو زملاء المدرسة. ولأن الرحلات تتضمن الحركة والمشي والأنشطة المختلفة، فإننا نرتدي ملابس مناسبة تُسمى زي الرحلات.

يتميز زي الرحلات بأنه مريح وعملي، ويساعد الإنسان على الحركة بسهولة أثناء المشي أو اللعب أو

استكشاف المكان. لذلك تُصنع ملابس الرحلات غالبًا من
أقمشة خفيفة ومريحة تسمح للجسم بالتنفس، وتناسب
النشاط والحركة طوال اليوم.

ويرتدي الأشخاص في الرحلات ملابس مناسبة للطقس.
ففي الأيام الحارة يختارون ملابس خفيفة وواسعة
تساعد على الشعور بالراحة، أما في الأيام الباردة
فيرتدون ملابس دافئة مثل السترات والمعاطف. وهذا
يساعد الجسم على التكيف مع حالة الجو أثناء الرحلة.

ومن أهم أجزاء زي الرحلات الأحذية المريحة، فهي
تساعد على المشي لمسافات طويلة دون تعب. ويجب أن
تكون الأحذية قوية ومناسبة للمشي، حتى تحمي
القدمين وتساعد على الثبات أثناء الحركة في الأماكن
المختلفة مثل الحنادق أو الطرق غير المستوية.

وقد يرتدي الناس أيضاً قبعة لحماية الرأس من الشمس،
خاصة إذا كانت الرحلة في الخارج وفي وقت النهار. كما
يمكن استخدام حقيبة ظهر خفيفة لحمل الماء والطعام
وبعض الأدوات البسيطة مثل المناديل أو الكاميرا أو
أدوات المدرسة في الرحلات التعليمية.

ويحرص الأطفال أثناء الرحلات على ارتداء ملابس
نظيفة ومرتبّة ومناسبة للنشاط، حتى يشعروا بالراحة
ويستمتعوا باللعب والتعلم. كما يجب أن تكون الملابس
سهلة الحركة وغير ضيقة حتى لا تعيق النشاط.

وفي الرحلات المدرسية، يتعلم الأطفال أهمية الالتزام
بالتعليمات، والبقاء مع المجموعة، وعدم الابتعاد عن
المعلم أو المشرفين، والمحافظة على النظام والنظافة
في المكان الذي يزورونه. كما يتعلمون احترام الطبيعة
وعدم رمي النفايات في الأرض.

ومن العادات المهمة أثناء الرحلات شرب الماء بانتظام،
خاصة في الطقس الحار، وأخذ فترات راحة عند
الحاجة، والانتباه أثناء المشي لتجنب السقوط أو التعثر.

يعلّمنا زي الرحلات أن اختيار الملابس المناسبة
يساعدنا على الاستمتاع بالأنشطة الخارجية براحة
وأمان. كما يعلّمنا أهمية التنظيم، واحترام القواعد،
والحفاظة على النظافة، والعمل بروح الفريق. وعندما
نرتدي زي الرحلات المناسب، تصبح التجربة أكثر
متعة، ونستطيع التعلم واللعب واكتشاف العالم من حولنا
بطريقة آمنة وجميلة.

هيا نقرأ الكتاب باللغة الإنجليزية

Do you know what a hiking outfit is, my son?

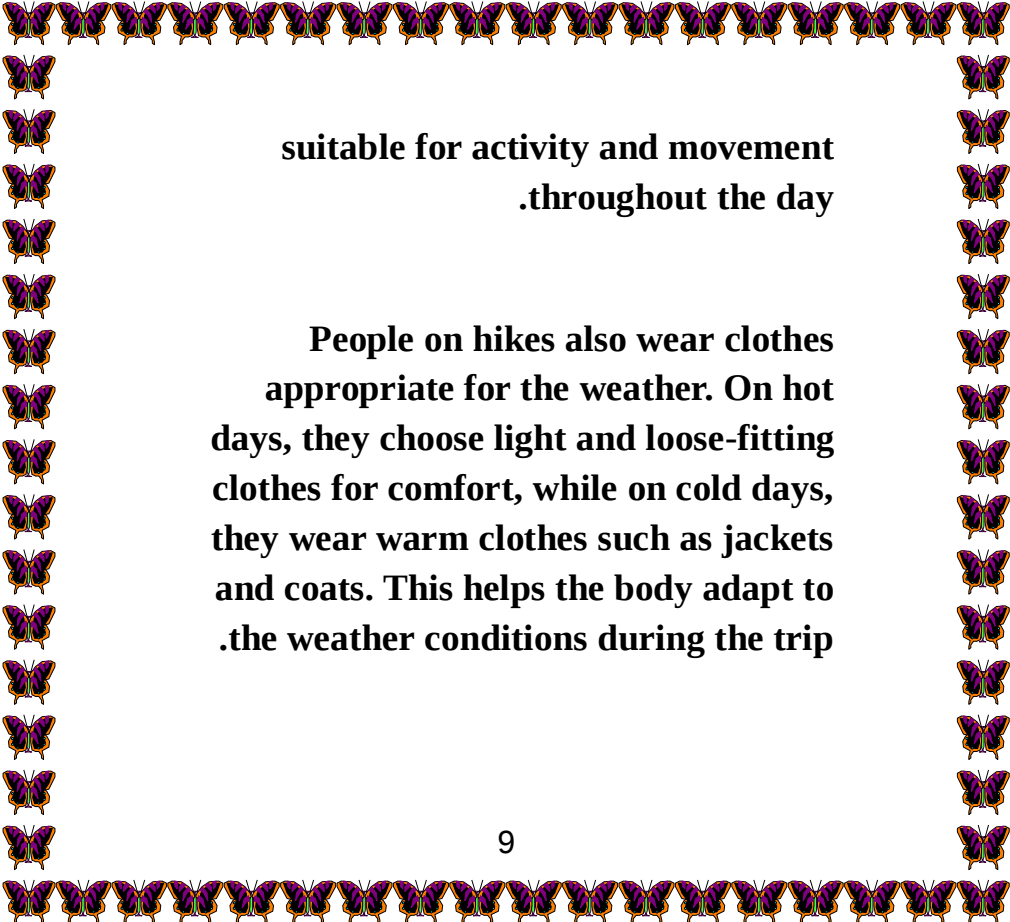
A hiking outfit

Trips are fun activities where children and adults go to different places outside of home or school, such as parks, museums, farms, beaches, or historical sites. On trips, we learn new things, enjoy playing and discovering, and



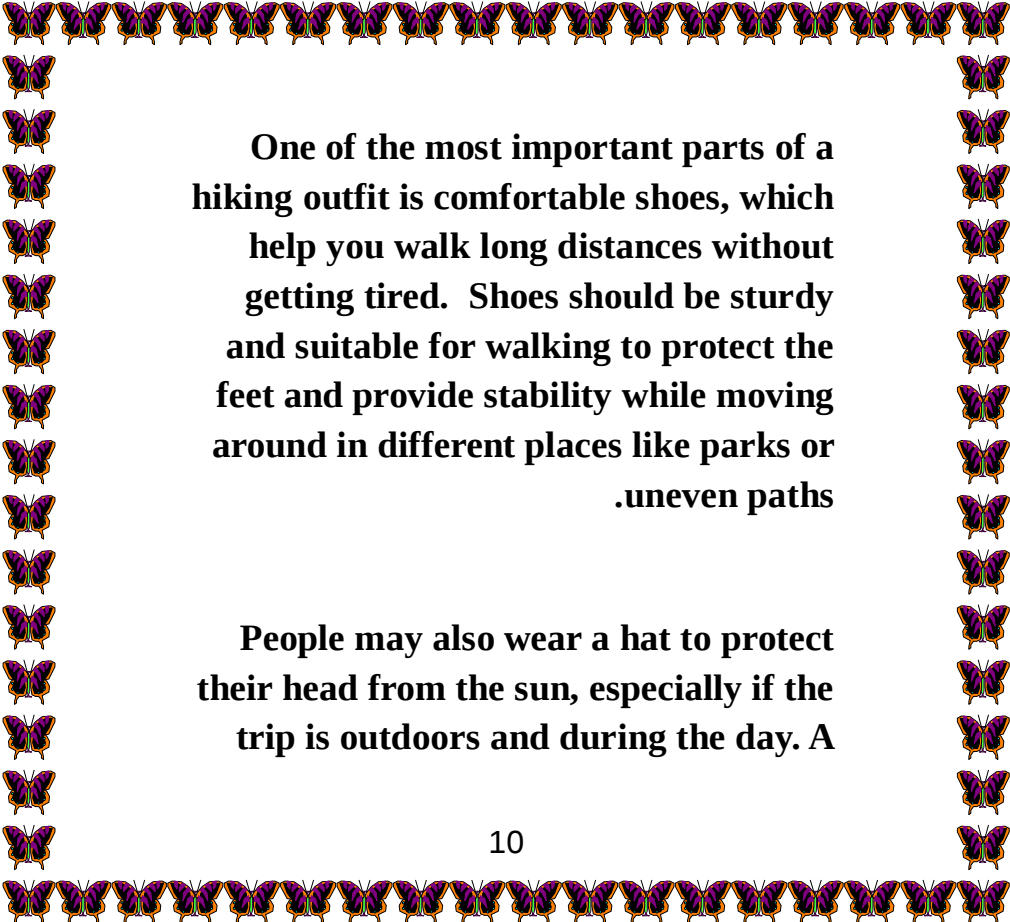
spend quality time with friends, family,
or classmates. Because trips involve
movement, walking, and various
activities, we wear appropriate clothing
.called hiking outfits

Hiking outfits are comfortable and
practical, allowing for easy movement
while walking, playing, or exploring.
Therefore, hiking clothes are often made
from lightweight, comfortable fabrics
that allow the body to breathe and are



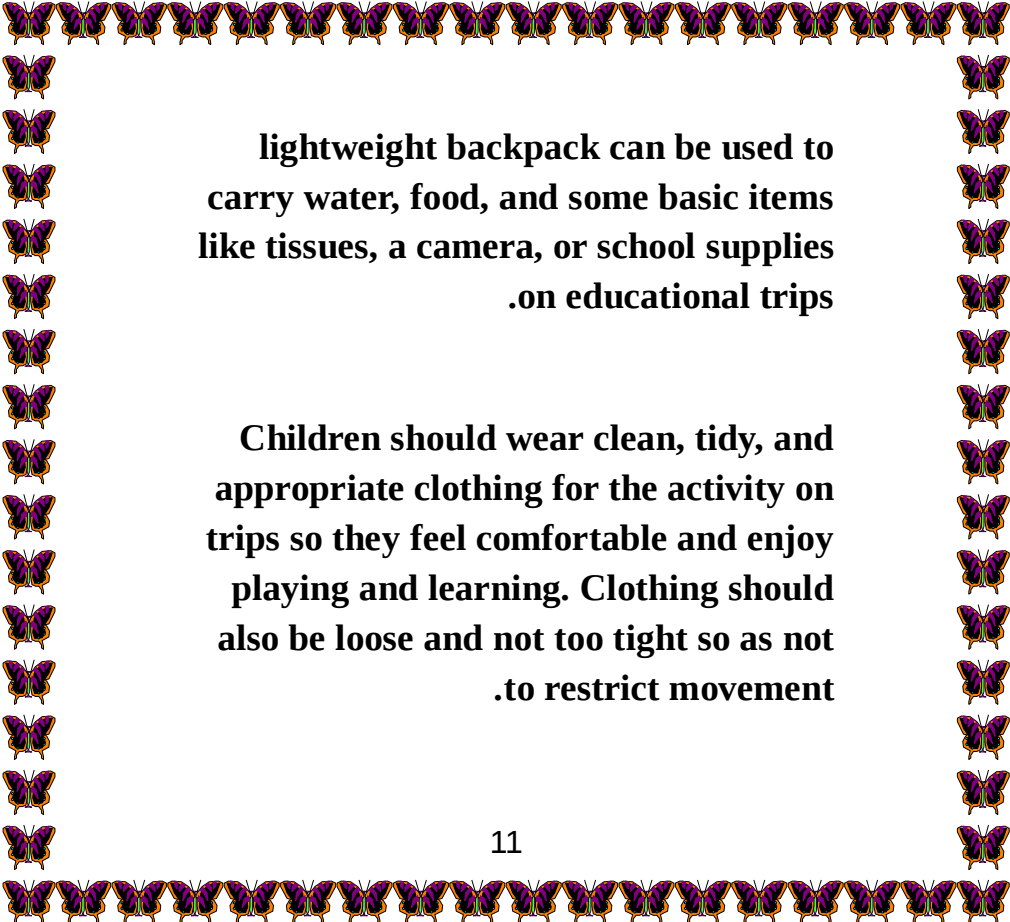
**suitable for activity and movement
.throughout the day**

**People on hikes also wear clothes
appropriate for the weather. On hot
days, they choose light and loose-fitting
clothes for comfort, while on cold days,
they wear warm clothes such as jackets
and coats. This helps the body adapt to
.the weather conditions during the trip**



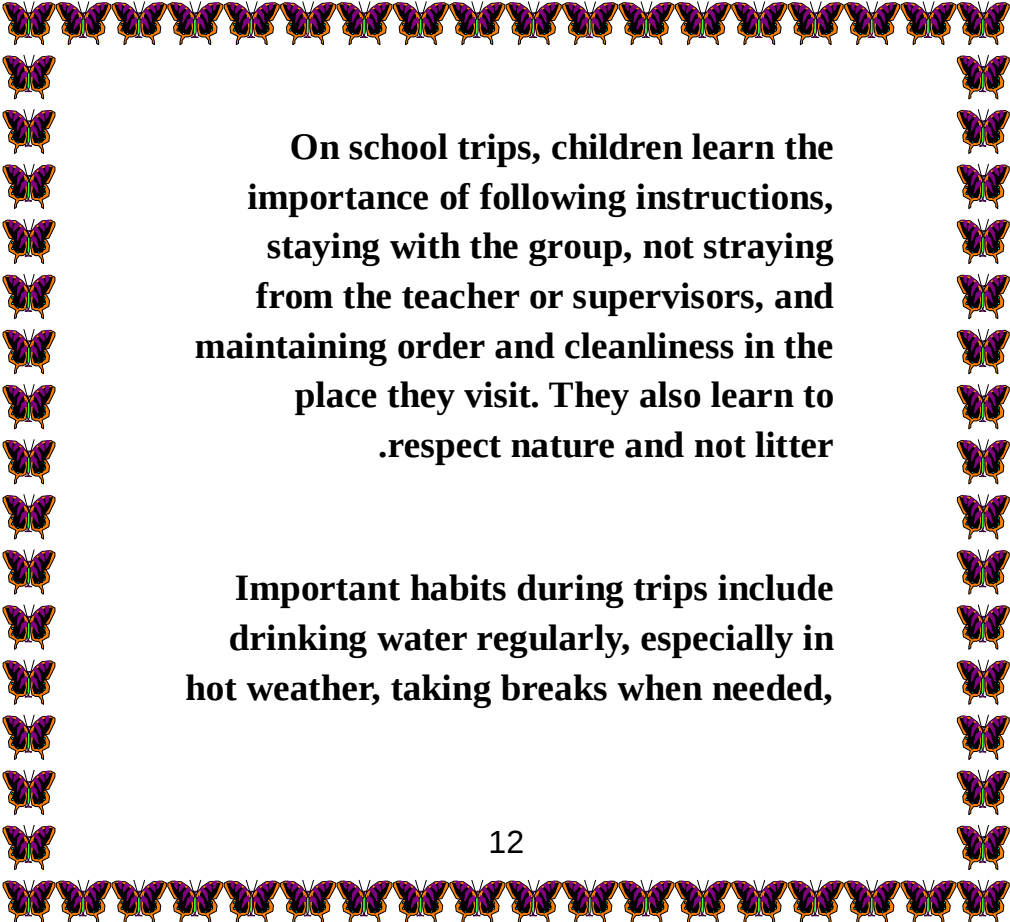
One of the most important parts of a hiking outfit is comfortable shoes, which help you walk long distances without getting tired. Shoes should be sturdy and suitable for walking to protect the feet and provide stability while moving around in different places like parks or .uneven paths

People may also wear a hat to protect their head from the sun, especially if the trip is outdoors and during the day. A



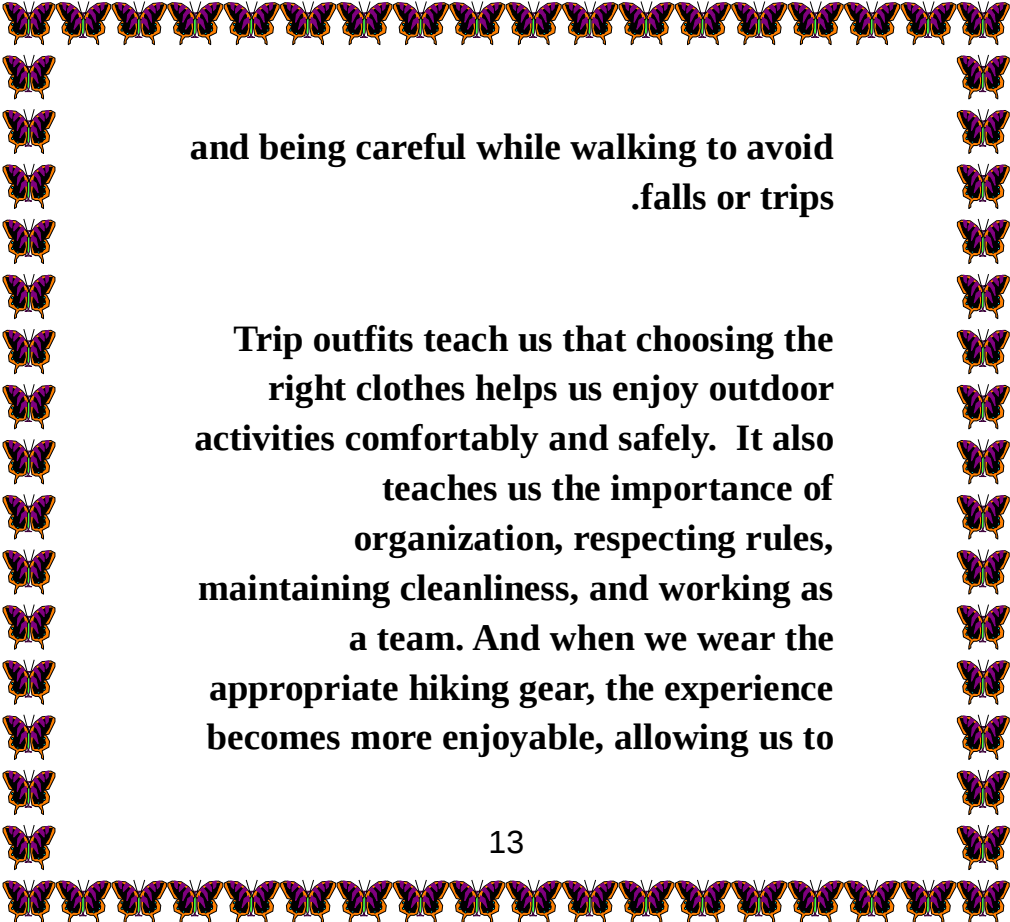
**lightweight backpack can be used to
carry water, food, and some basic items
like tissues, a camera, or school supplies
.on educational trips**

**Children should wear clean, tidy, and
appropriate clothing for the activity on
trips so they feel comfortable and enjoy
playing and learning. Clothing should
also be loose and not too tight so as not
.to restrict movement**



On school trips, children learn the importance of following instructions, staying with the group, not straying from the teacher or supervisors, and maintaining order and cleanliness in the place they visit. They also learn to .respect nature and not litter

Important habits during trips include drinking water regularly, especially in hot weather, taking breaks when needed,



**and being careful while walking to avoid
.falls or trips**

**Trip outfits teach us that choosing the
right clothes helps us enjoy outdoor
activities comfortably and safely. It also
teaches us the importance of
organization, respecting rules,
maintaining cleanliness, and working as
a team. And when we wear the
appropriate hiking gear, the experience
becomes more enjoyable, allowing us to**



**learn, play, and discover the world
.around us in a safe and beautiful way**