



الرحلات الجبلية

كتاب للأطفال

نورة طاع الله

هيا نقرأ الكتاب باللغة العربية

هل تعلم يا بني ما هو زي الرحلات الجبلية؟

الرحلات الجبلية هي مغامرات ممتعة يخرج فيها الناس لاستكشاف الجبال والاستمتاع بجمال الطبيعة. يحب الكثير من الأطفال والكبار هذه الرحلات لأنها تجمع بين المشي، واكتشاف الأماكن الجميلة، ومشاهدة المناظر الرائعة، واستنشاق الهواء النقي.

تبدأ الرحلة الجبلية بالتخطيط الجيد، حيث يختار المشاركون الجبل أو المسار المناسب، ويتأكدون من حالة الطقس، ثم يجهزون حقيبة تحتوي على الماء والطعام الصحي، وقبعة، وملابس مريحة، وحذاء مناسب للمشي في الجبال، بالإضافة إلى حقيبة إسعافات أولية بسيطة.

عند الوصول إلى الجبل، يبدأ الجميع بالسير على المسارات المخصصة. قد يصعدون التلال، ويعبرون بين الصخور،

ويشاهدون الأشجار والزهور البرية، وقد يرون طيورًا جميلة
أو حيوانات تعيش في الجبال. وخلال الرحلة يتوقفون أحيانًا
للراحة، وشرب الماء، والاستمتاع بالمناظر الطبيعية.

تعلم الرحلات الجبلية الأطفال الصبر والمثابرة، لأن صعود
الجبل يحتاج إلى جهد وخطوات متواصلة. كما تعلمهم التعاون،
حيث يساعد أفراد المجموعة بعضهم بعضًا، ويحافظون على
السير معًا حتى لا يبتعد أحد عن الآخرين.

للرحلات الجبلية فوائد كثيرة، فهي تقوي عضلات الجسم،
وتحسن اللياقة البدنية، وتنشط القلب والرئتين، وتزيد من
التوازن والمرونة. كما تساعد الأطفال على حب الطبيعة،
واحترام البيئة، والتعرف إلى النباتات والحيوانات التي تعيش
في المناطق الجبلية.

ومن قواعد السلامة في الرحلات الجبلية ارتداء الأحذية المناسبة، وحمل كمية كافية من الماء، واتباع تعليمات القائد أو المرشد، وعدم الابتعاد عن المجموعة، وعدم تسلق الصخور الخطرة، وعدم إشعال النار إلا في الأماكن المخصصة لذلك، والمحافظة على نظافة المكان بعدم ترك النفايات.

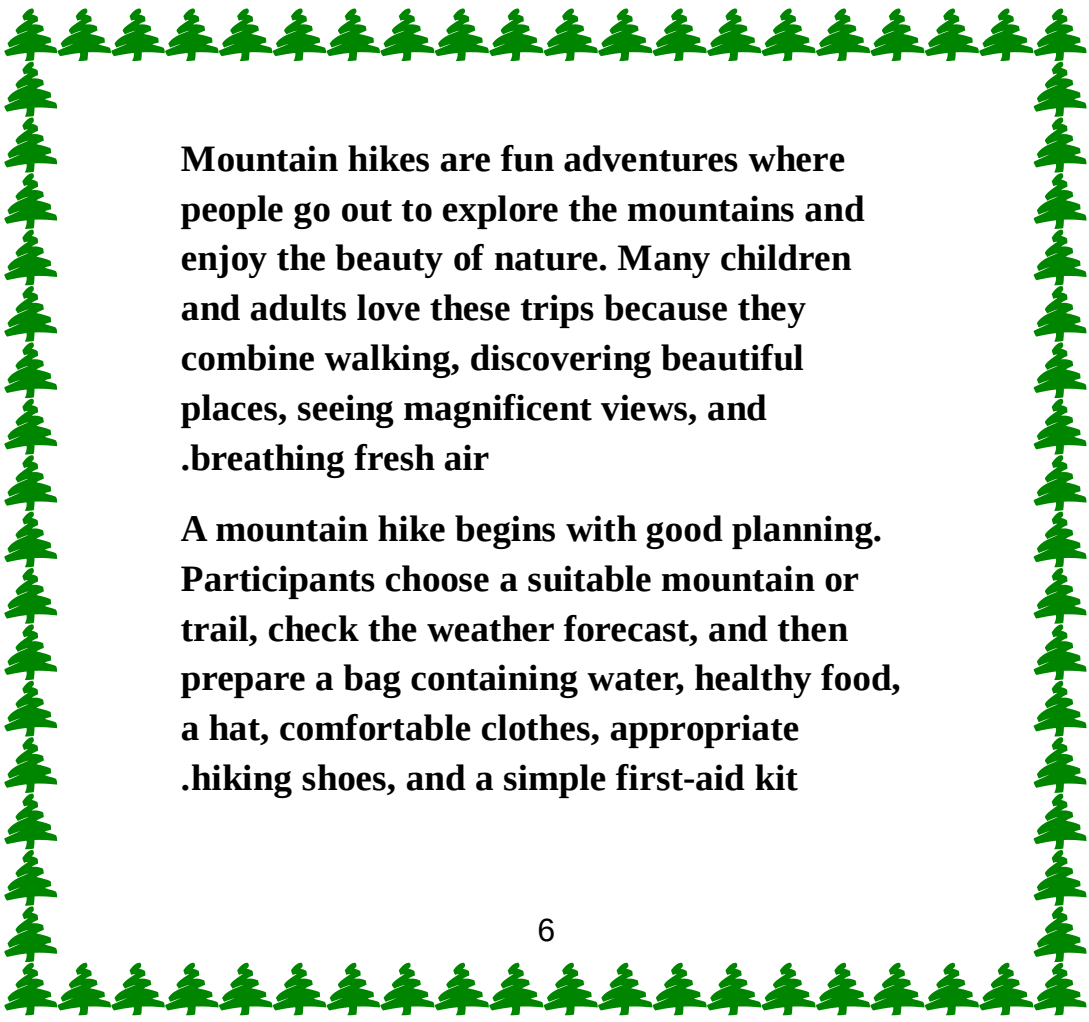
أثناء الرحلة يمكن للأطفال تعلم مهارات مفيدة، مثل قراءة العلامات الموجودة على المسارات، ومعرفة الاتجاهات، ومراقبة الطقس، والتعرف إلى أنواع الصخور والأشجار والطيور. كما يمكنهم التقاط الصور وتسجيل ملاحظاتهم عن الأشياء التي شاهدوها.

توجد جبال في بلدان كثيرة حول العالم، ولكل جبل طبيعته الخاصة، فبعضها مغطى بالأشجار، وبعضها صخري، وبعضها تكسوه الثلوج في فصل الشتاء. لذلك تكون كل رحلة جبلية تجربة مختلفة ومليئة بالاكشاف.

الرحلات الجبلية ليست سباقًا، بل هي فرصة للاستمتاع
بالطبيعة والتعلم والمرح. وعندما يشارك الطفل في رحلة
جبلية، يكتسب الثقة بالنفس، ويصبح أكثر حُبًا للمغامرة
الآمنة، ويتعلم أن يحافظ على البيئة حتى تبقى الجبال جميلة
ونظيفة ليستمتع بها الجميع.

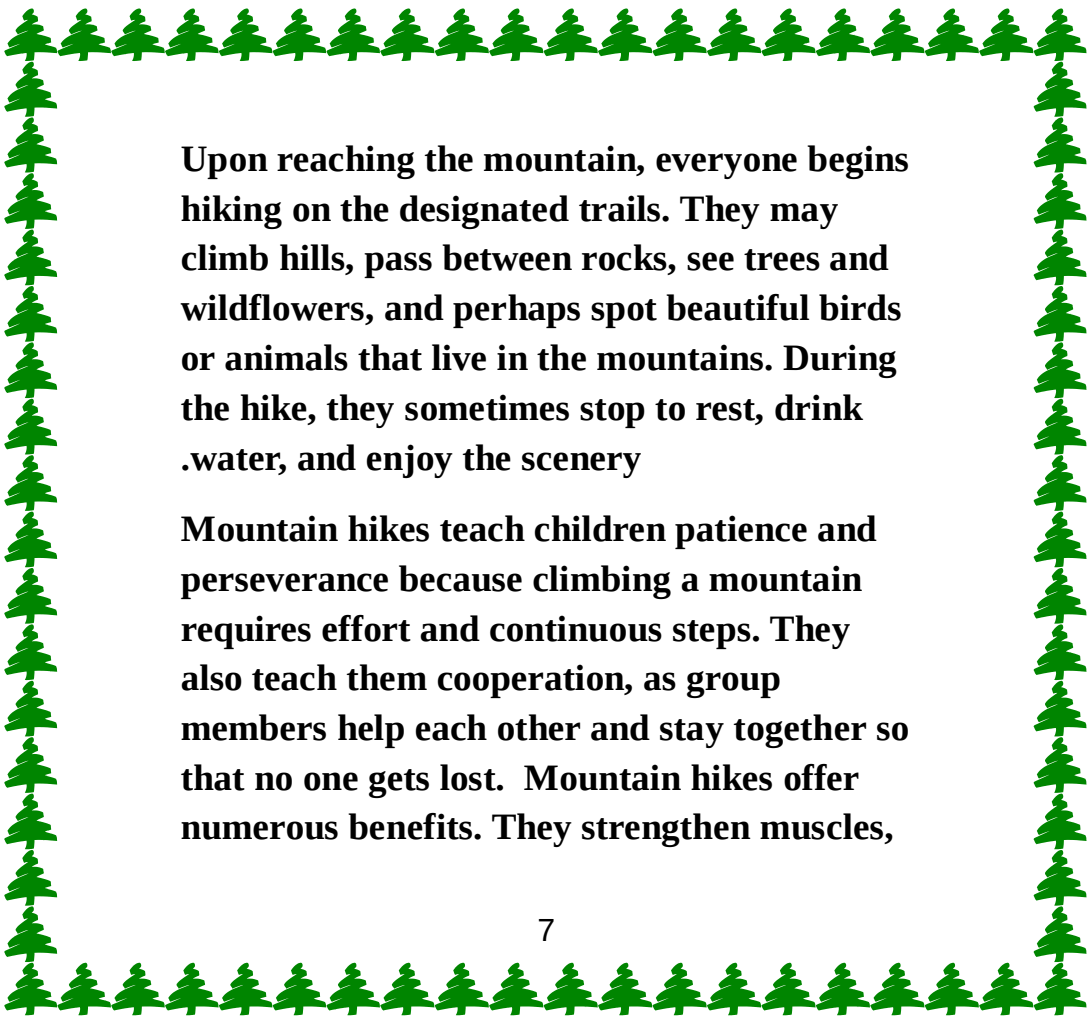
هيا نقرأ الكتاب باللغة الإنجليزية

Do you know what a mountain hike is like,
?my son



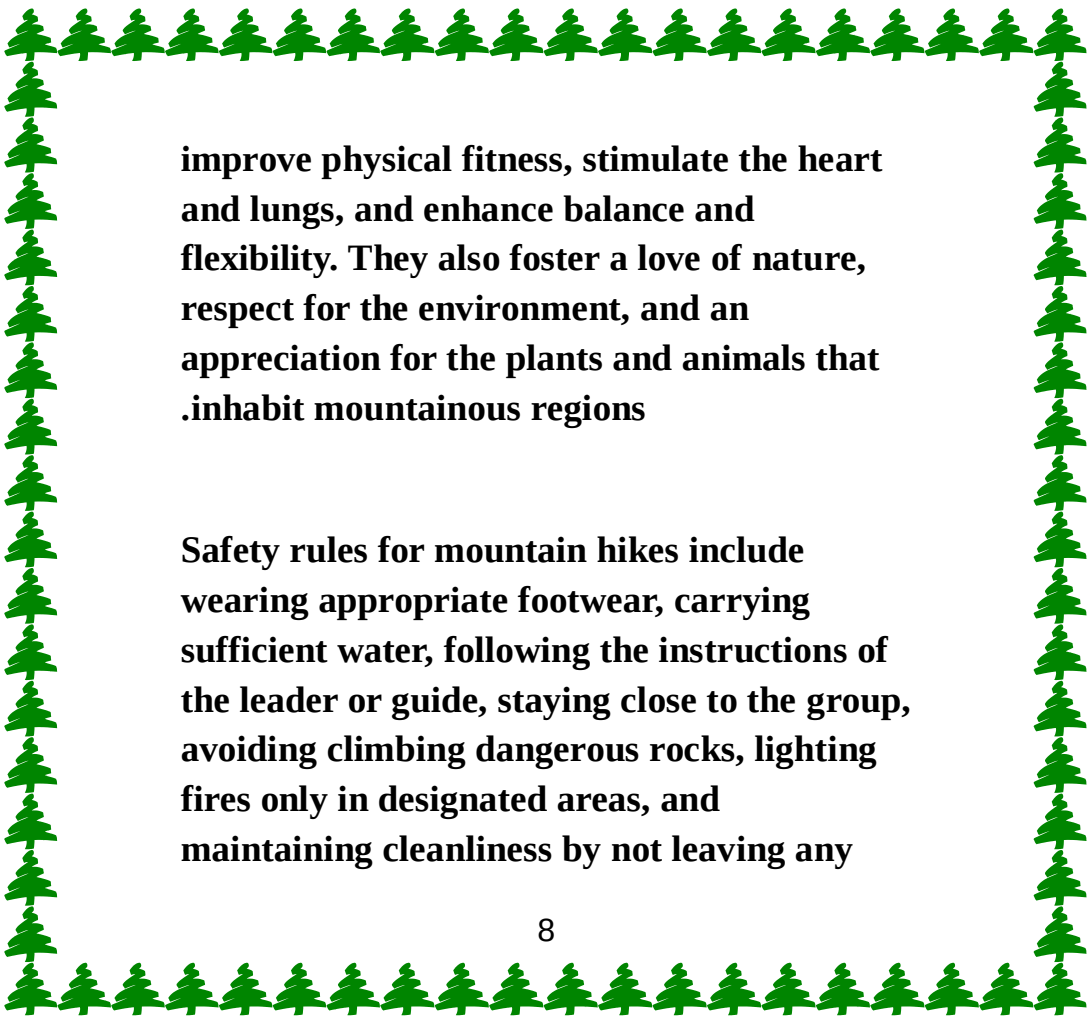
Mountain hikes are fun adventures where people go out to explore the mountains and enjoy the beauty of nature. Many children and adults love these trips because they combine walking, discovering beautiful places, seeing magnificent views, and .breathing fresh air

A mountain hike begins with good planning. Participants choose a suitable mountain or trail, check the weather forecast, and then prepare a bag containing water, healthy food, a hat, comfortable clothes, appropriate .hiking shoes, and a simple first-aid kit



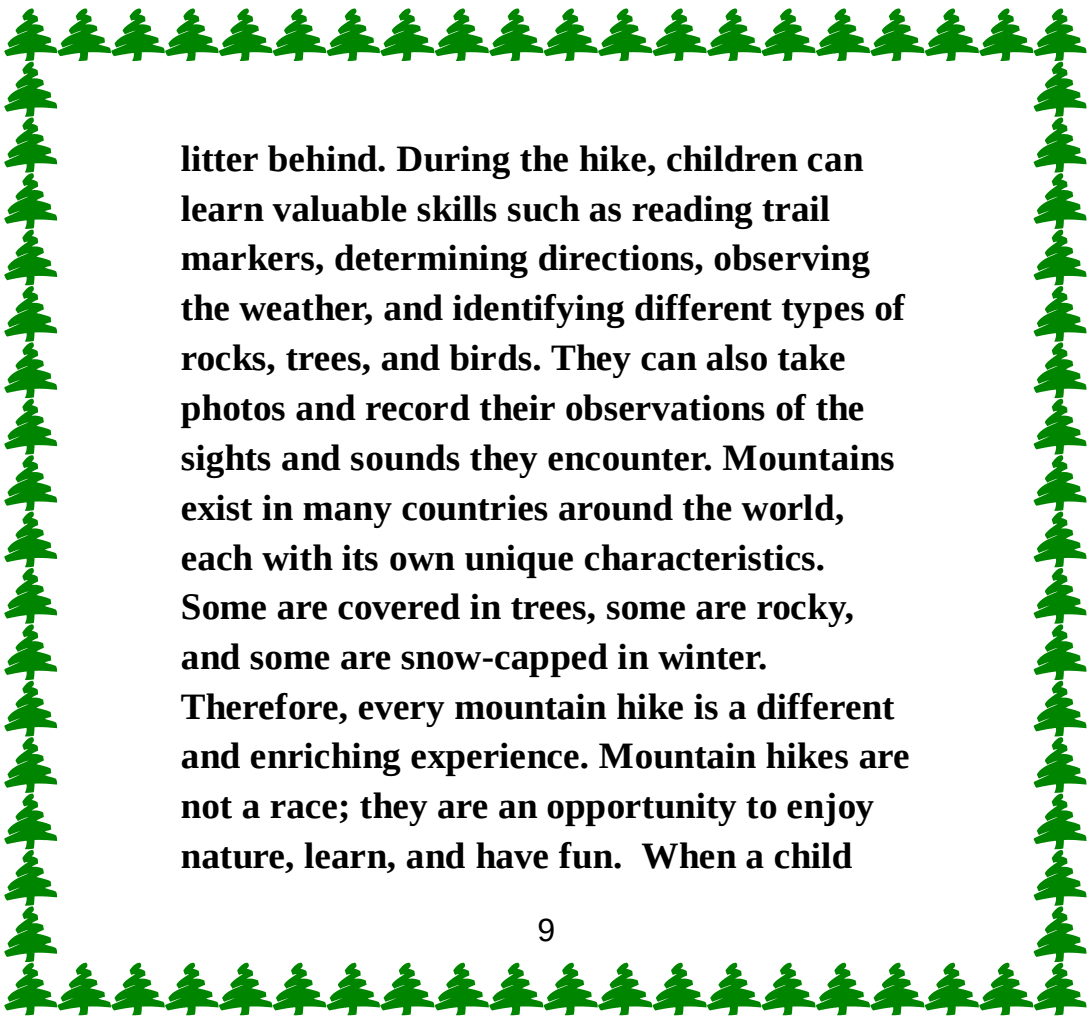
Upon reaching the mountain, everyone begins hiking on the designated trails. They may climb hills, pass between rocks, see trees and wildflowers, and perhaps spot beautiful birds or animals that live in the mountains. During the hike, they sometimes stop to rest, drink .water, and enjoy the scenery

Mountain hikes teach children patience and perseverance because climbing a mountain requires effort and continuous steps. They also teach them cooperation, as group members help each other and stay together so that no one gets lost. Mountain hikes offer numerous benefits. They strengthen muscles,



improve physical fitness, stimulate the heart and lungs, and enhance balance and flexibility. They also foster a love of nature, respect for the environment, and an appreciation for the plants and animals that inhabit mountainous regions

Safety rules for mountain hikes include wearing appropriate footwear, carrying sufficient water, following the instructions of the leader or guide, staying close to the group, avoiding climbing dangerous rocks, lighting fires only in designated areas, and maintaining cleanliness by not leaving any



litter behind. During the hike, children can learn valuable skills such as reading trail markers, determining directions, observing the weather, and identifying different types of rocks, trees, and birds. They can also take photos and record their observations of the sights and sounds they encounter. Mountains exist in many countries around the world, each with its own unique characteristics. Some are covered in trees, some are rocky, and some are snow-capped in winter. Therefore, every mountain hike is a different and enriching experience. Mountain hikes are not a race; they are an opportunity to enjoy nature, learn, and have fun. When a child



**participates in a mountain trip, he gains self-
confidence, becomes more fond of safe
adventure, and learns to preserve the
environment so that the mountains remain
.beautiful and clean for everyone to enjoy**