

الذي الرياضي

كتاب الأطفال

نورة طاع الله

هيا نقرأ الكتاب باللغة العربية

هل تعلم يا بني ما هو الزبي الرياضي؟

الزبي الرياضي هو الملابس التي يرتديها الأطفال والكبار عند ممارسة الرياضة أو المشاركة في الألعاب والأنشطة البدنية. وقد صُمم هذا الزبي ليمنح الجسم الراحة والحرية أثناء الحركة، ويساعد الرياضيين على أداء التمارين واللعب بسهولة وأمان. ويرتدي الناس الزبي الرياضي في المدارس، والأندية الرياضية، والملاعب، والحدائق، وصالات الرياضة، وأثناء الجري أو ركوب الدراجات أو ممارسة الألعاب المختلفة.

يتميز الزبي الرياضي بأنه خفيف ومريح وعملي، لأنه يسمح للجسم بالحركة بحرية دون أن يسبب الشعور

بالضيق أو الانزعاج. كما تُصنع معظم الملابس الرياضية من أقمشة تساعد على امتصاص العرق وتهوية الجسم، مما يجعل الرياضي يشعر بالراحة أثناء اللعب أو التمرين.

ويختلف الزي الرياضي حسب نوع الرياضة. فلكل لعبة ملابس تناسبها. فملابس كرة القدم تختلف عن ملابس السباحة، وملابس التنس تختلف عن ملابس الجيمباز أو ألعاب القوى، لأن كل رياضة تحتاج إلى ملابس تساعد اللاعب على أداء حركاتها بطريقة مناسبة وآمنة.

ويتكون الزي الرياضي عادة من قميص وبنطال أو شورت رياضي، مع حذاء رياضي مناسب للنشاط الذي يمارسه الشخص. وتُعد الأحذية الرياضية جزءًا مهمًا من الزي، لأنها تساعد على حماية القدمين، وتمنح الثبات أثناء الجري والقفز والحركة.

وفي بعض الرياضات، يستخدم اللاعبون معدات حماية إضافية، مثل الخوذة، أو واقيات الركبتين، أو واقيات المرفقين، أو القفازات، وذلك للمساعدة في تقليل خطر الإصابات أثناء اللعب. ويجب دائمًا استخدام هذه المعدات عند الحاجة واتباع تعليمات المدربين.

ويحرص الرياضيون على أن يكون الزي الرياضي نظيفًا وجافًا، وأن يغيروا ملابسهم بعد التمرين، لأن ذلك يساعد على المحافظة على النظافة الشخصية وصحة الجسم. كما يعتنون بأحذيتهم الرياضية ويحافظون عليها نظيفة وجاهزة للاستخدام.

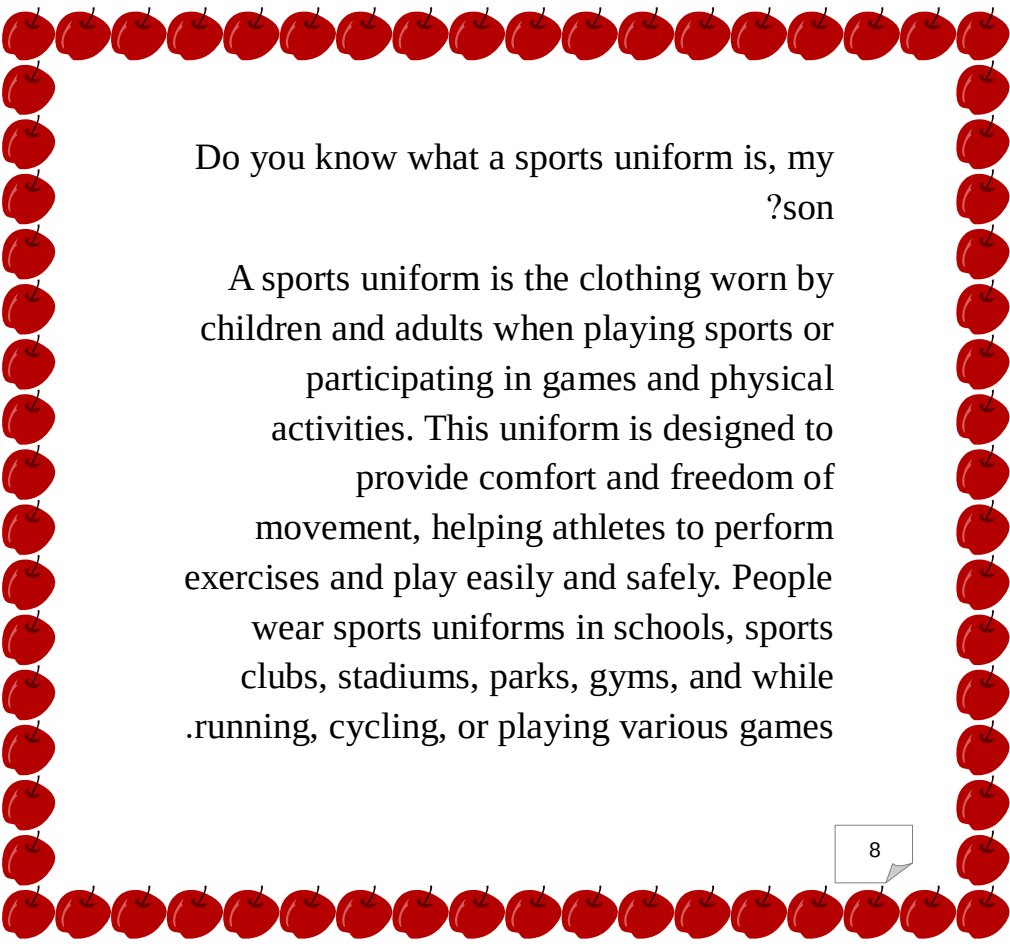
ولا يقتصر الزي الرياضي على اللاعبين المحترفين فقط، بل يرتديه أيضًا الأطفال في حصص التربية البدنية في المدرسة، وأثناء اللعب في الحدائق أو المشاركة في الأنشطة الرياضية، لأنه يجعل الحركة أسهل وأكثر راحة.

ويتعلم الأطفال من الزي الرياضي أهمية ممارسة الرياضة بانتظام، والاهتمام بصحة الجسم، والالتزام بقواعد اللعب، واحترام المنافسين، والعمل بروح الفريق. كما يتعلمون أن الفوز جميل، لكن الأهم هو بذل الجهد، والاستمتاع باللعب، والتحلي بالأخلاق الرياضية.

ومن المهم أن يختار الطفل زيًا رياضيًا يناسب مقاسه ونوع الرياضة التي يمارسها، وأن يشرب الماء قبل النشاط الرياضي وبعده، ويقوم بتمارين الإحماء، ويلتزم بتعليمات المدرب أو المعلم، حتى يمارس الرياضة بطريقة آمنة.

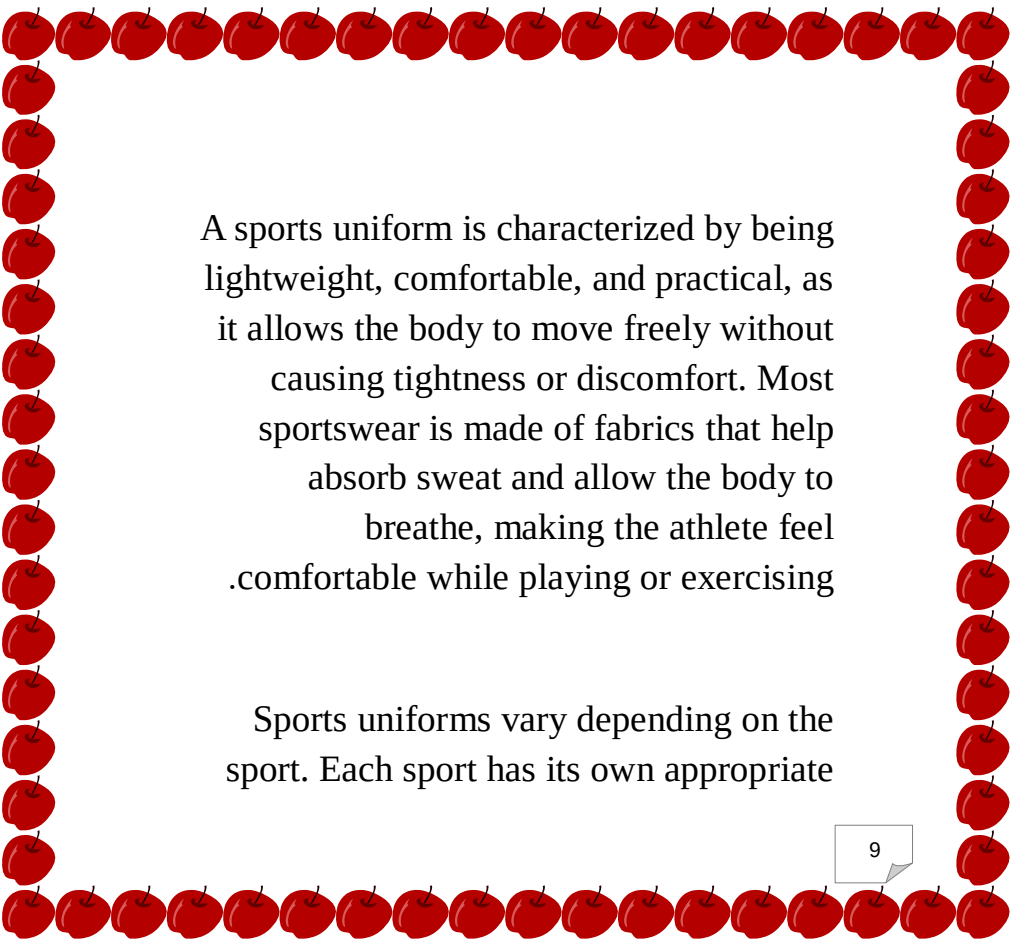
ويعلمنا الزي الرياضي أن الحركة والنشاط جزء مهم من
الحياة الصحية، وأن الملابس المناسبة تساعدنا على
ممارسة الرياضة براحة وأمان. كما يعلمنا التعاون،
والانضباط، والصبر، والإصرار، والاحترام، والمحافظة
على الصحة، لأن الرياضة تجعل أجسامنا قوية، وعقولنا
نشيطة، وحياتنا أكثر سعادة ونشاطاً.

هيا نقرأ الكتاب باللغة الإنجليزية



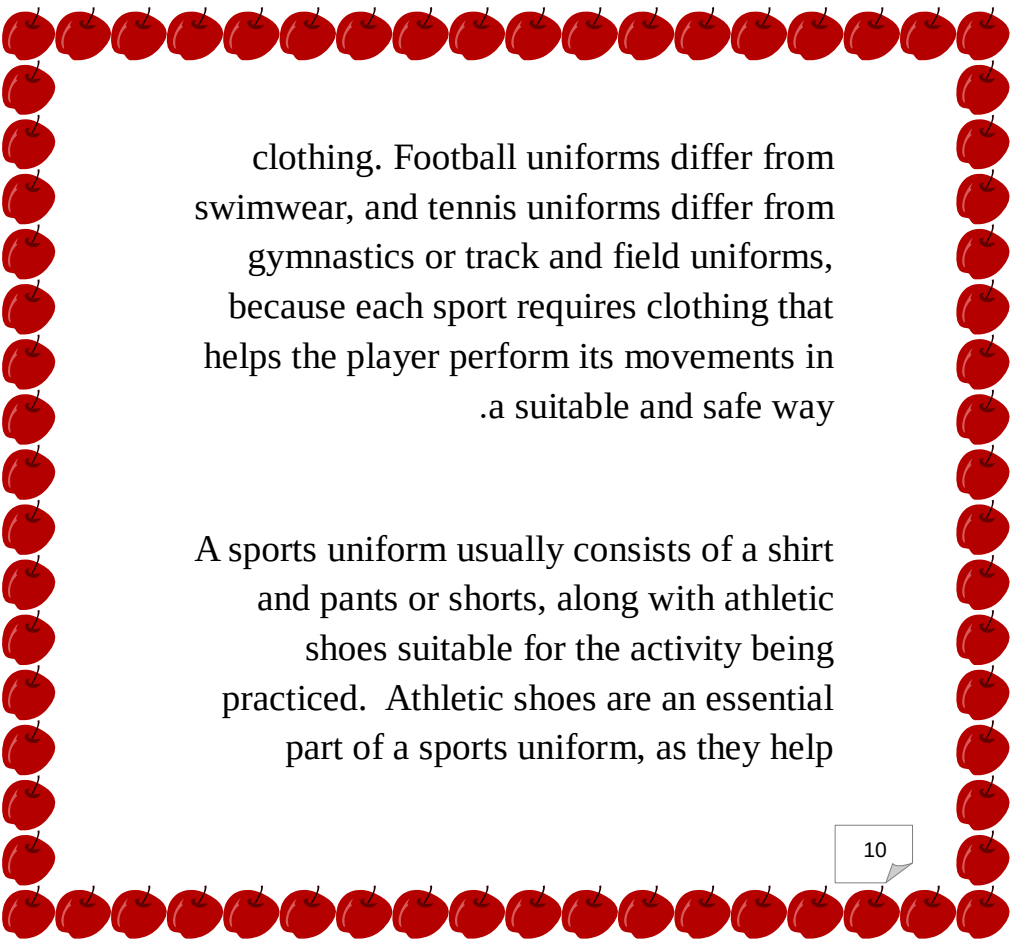
Do you know what a sports uniform is, my
?son

A sports uniform is the clothing worn by children and adults when playing sports or participating in games and physical activities. This uniform is designed to provide comfort and freedom of movement, helping athletes to perform exercises and play easily and safely. People wear sports uniforms in schools, sports clubs, stadiums, parks, gyms, and while .running, cycling, or playing various games



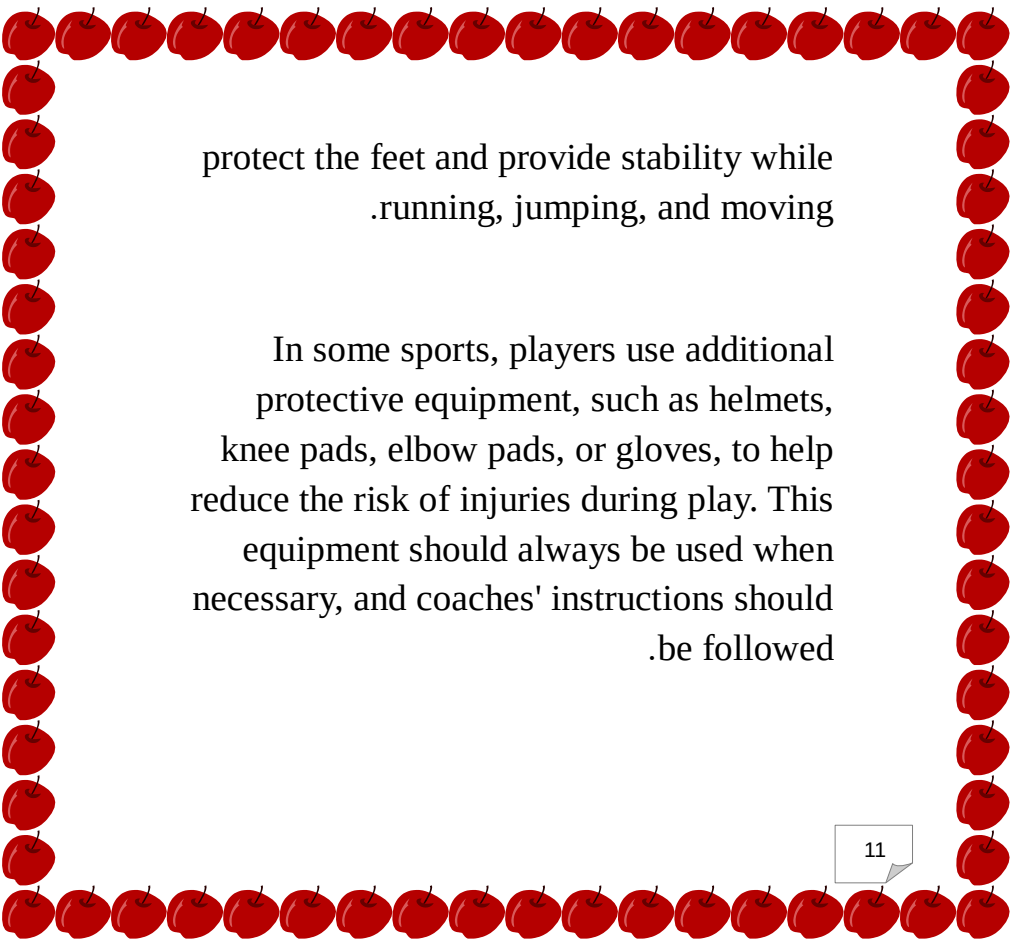
A sports uniform is characterized by being lightweight, comfortable, and practical, as it allows the body to move freely without causing tightness or discomfort. Most sportswear is made of fabrics that help absorb sweat and allow the body to breathe, making the athlete feel comfortable while playing or exercising.

Sports uniforms vary depending on the sport. Each sport has its own appropriate



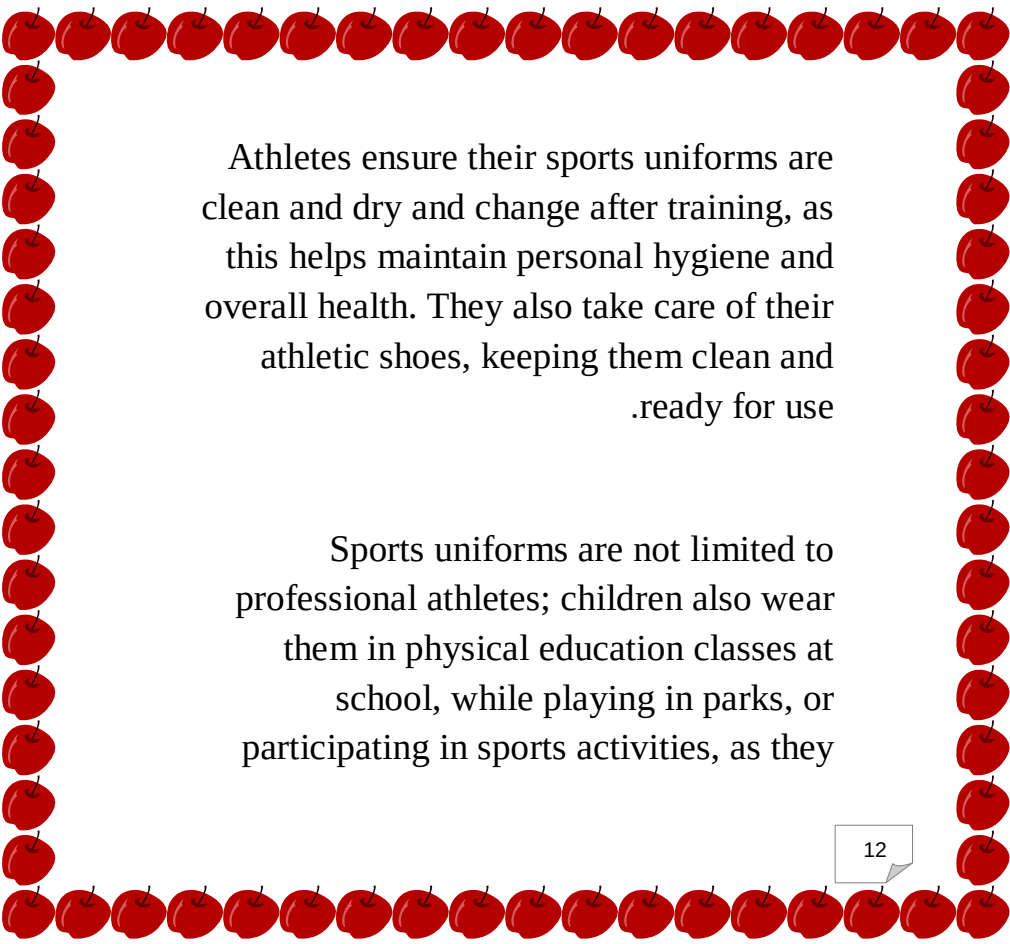
clothing. Football uniforms differ from swimwear, and tennis uniforms differ from gymnastics or track and field uniforms, because each sport requires clothing that helps the player perform its movements in a suitable and safe way

A sports uniform usually consists of a shirt and pants or shorts, along with athletic shoes suitable for the activity being practiced. Athletic shoes are an essential part of a sports uniform, as they help



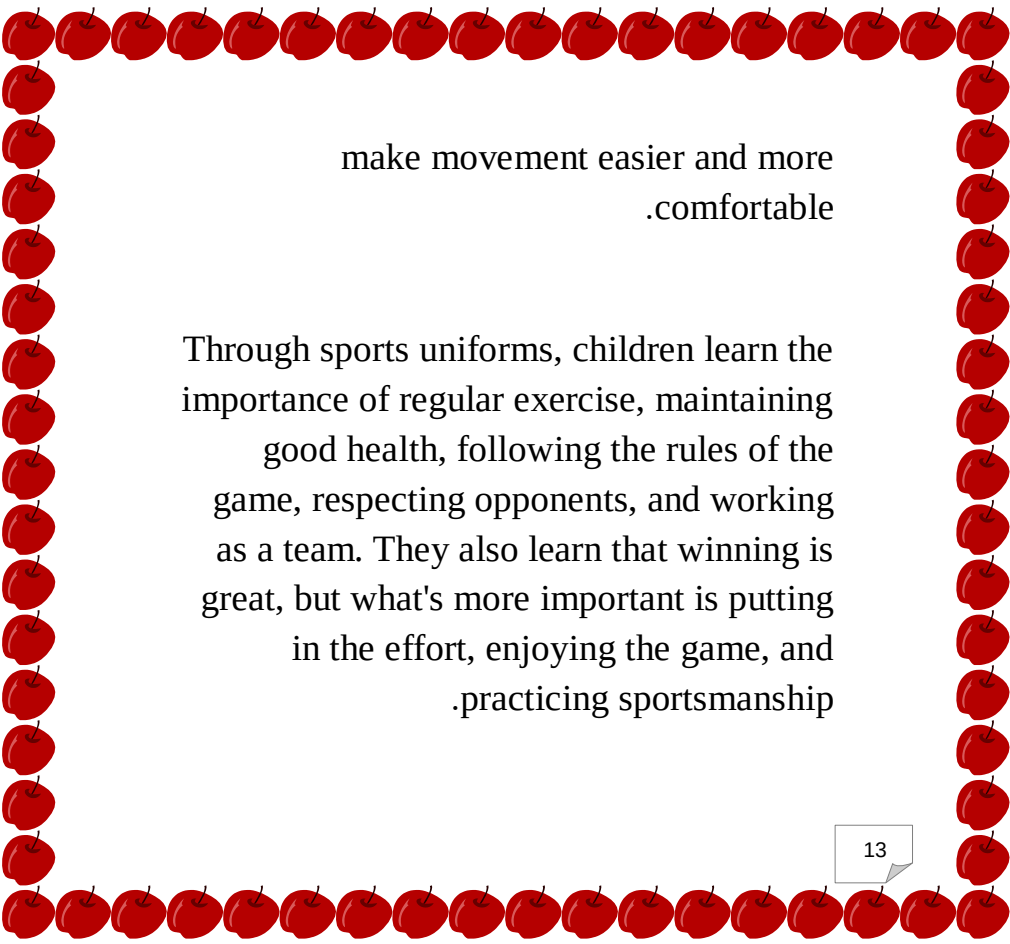
protect the feet and provide stability while
.running, jumping, and moving

In some sports, players use additional
protective equipment, such as helmets,
knee pads, elbow pads, or gloves, to help
reduce the risk of injuries during play. This
equipment should always be used when
necessary, and coaches' instructions should
.be followed



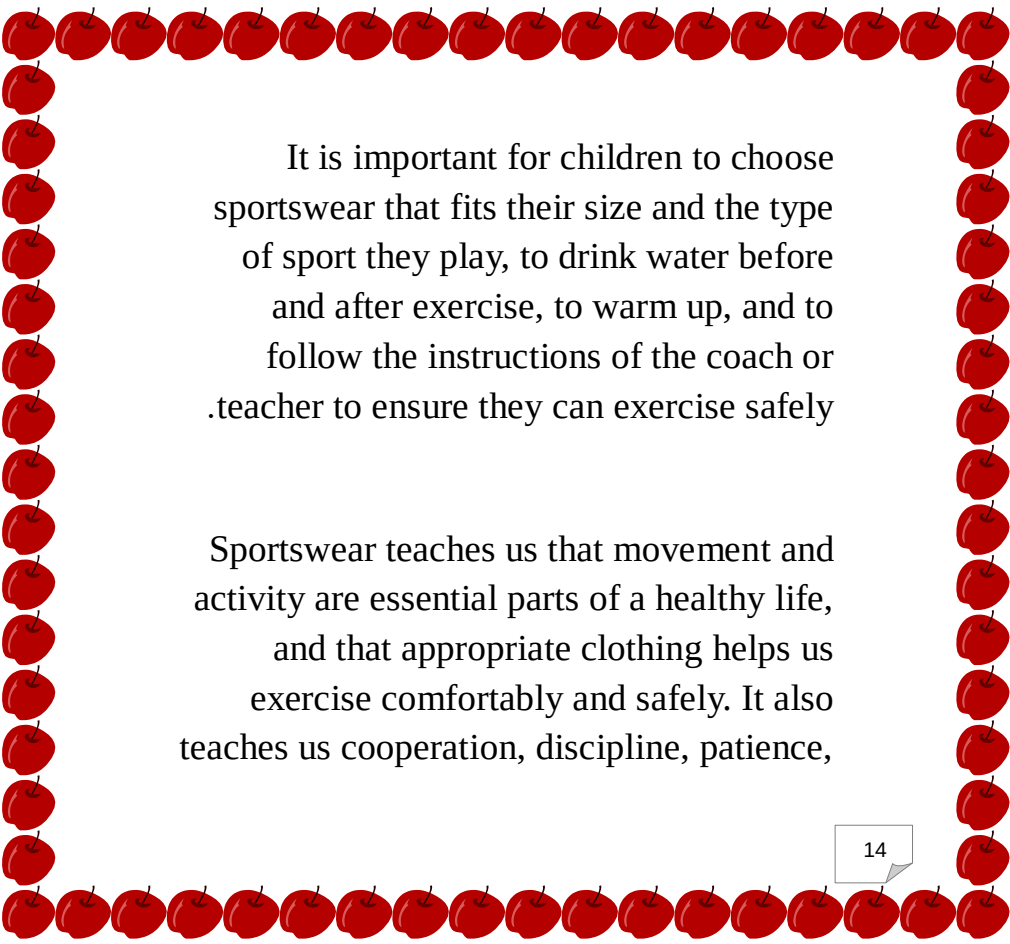
Athletes ensure their sports uniforms are clean and dry and change after training, as this helps maintain personal hygiene and overall health. They also take care of their athletic shoes, keeping them clean and .ready for use

Sports uniforms are not limited to professional athletes; children also wear them in physical education classes at school, while playing in parks, or participating in sports activities, as they



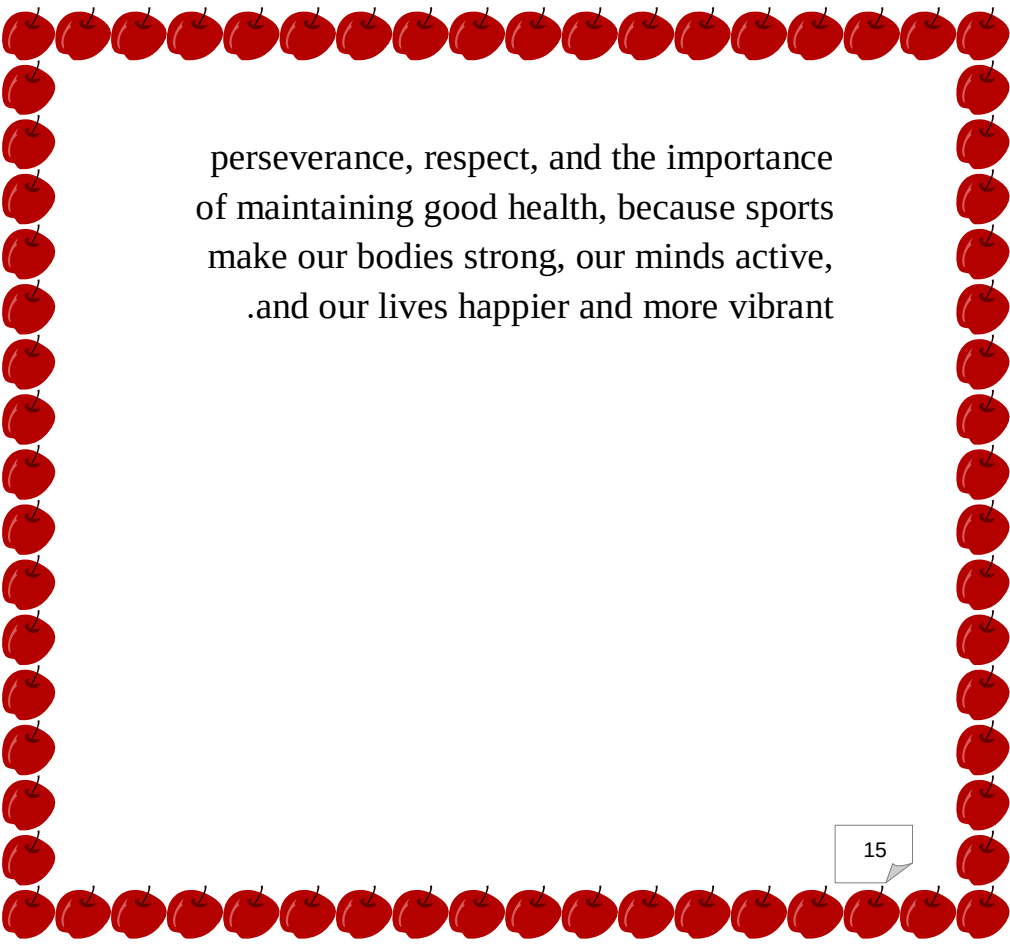
make movement easier and more
.comfortable

Through sports uniforms, children learn the importance of regular exercise, maintaining good health, following the rules of the game, respecting opponents, and working as a team. They also learn that winning is great, but what's more important is putting in the effort, enjoying the game, and .practicing sportsmanship



It is important for children to choose sportswear that fits their size and the type of sport they play, to drink water before and after exercise, to warm up, and to follow the instructions of the coach or teacher to ensure they can exercise safely

Sportswear teaches us that movement and activity are essential parts of a healthy life, and that appropriate clothing helps us exercise comfortably and safely. It also teaches us cooperation, discipline, patience,



perseverance, respect, and the importance
of maintaining good health, because sports
make our bodies strong, our minds active,
.and our lives happier and more vibrant