

زي النوم
كتاب الأطفال
نورة طاع الله

هيا نقرأ الكتاب باللغة العربية

هل تعلم يا بني ما هو زي النوم؟

النوم هو وقت مهم جدًا في حياة الإنسان، لأن الجسم يرتاح فيه ويستعيد طاقته بعد يوم طويل من اللعب أو الدراسة أو العمل. ولكي يكون النوم مريحًا وهادئًا، نرتدي ملابس خاصة تُسمى زي النوم.

يتميز زي النوم بأنه مريح جدًا وناعم وخفيف، لأن الهدف منه هو مساعدة الجسم على الاسترخاء أثناء النوم دون أي إزعاج. لذلك تكون هذه الملابس واسعة قليلاً ولا تحتوي على أشياء مزعجة أو ضيقة.

تُصنع ملابس النوم غالبًا من أقمشة ناعمة مثل القطن،
لأنه لطيف على الجلد ويساعد الجسم على الشعور
بالراحة والهدوء أثناء النوم. كما يسمح القطن بمرور
الهواء، مما يجعل الجسم لا يشعر بالحر أو الانزعاج
أثناء الليل.

ويختلف زي النوم حسب فصل السنة. ففي فصل الصيف
يرتدي الناس ملابس نوم خفيفة وقصيرة تساعدهم على
الشعور بالبرودة والراحة. أما في فصل الشتاء فيرتدون
ملابس نوم دافئة مثل البيجانات الطويلة أو الملابس
السميكة حتى يبقى الجسم دافئًا طوال الليل.

ويتميز زي النوم بأنه بسيط، وغالبًا يتكون من قطعتين
مثل قميص وبنطال مريح، أو قميص طويل. وقد يختار
بعض الأطفال ملابس نوم عليها رسومات جميلة مثل
الحيوانات أو الشخصيات الكرتونية، مما يجعل وقت
النوم أكثر متعة.

ومن المهم أن تكون ملابس النوم نظيفة دائمًا، لأن
النوم في ملابس نظيفة يساعد على الحفاظ على صحة
الجسم ونظافة الجلد، ويجعل النوم أكثر راحة وهدوءًا.

ويرتدي الأطفال ملابس النوم قبل الذهاب إلى السرير،
ثم يخلعونها في الصباح ويرتدون ملابسهم اليومية.
وهذا يساعدهم على التمييز بين وقت النوم ووقت
النشاط.

ويتعلم الأطفال من زي النوم أهمية الراحة والنظافة في
حياتهم اليومية، وأن لكل وقت ملابس مناسبة. كما
يتعلمون أن النوم الجيد يساعدهم على النمو والتركيز
واللعب والتعلم بشكل أفضل في اليوم التالي.

ومن العادات الجيدة أن ينام الطفل في بيئة مريحة
وهادئة، وأن يرتدي ملابس نوم مناسبة للطقس، وأن
يحافظ على نظافته الشخصية قبل النوم، مثل غسل
الوجه والأسنان.

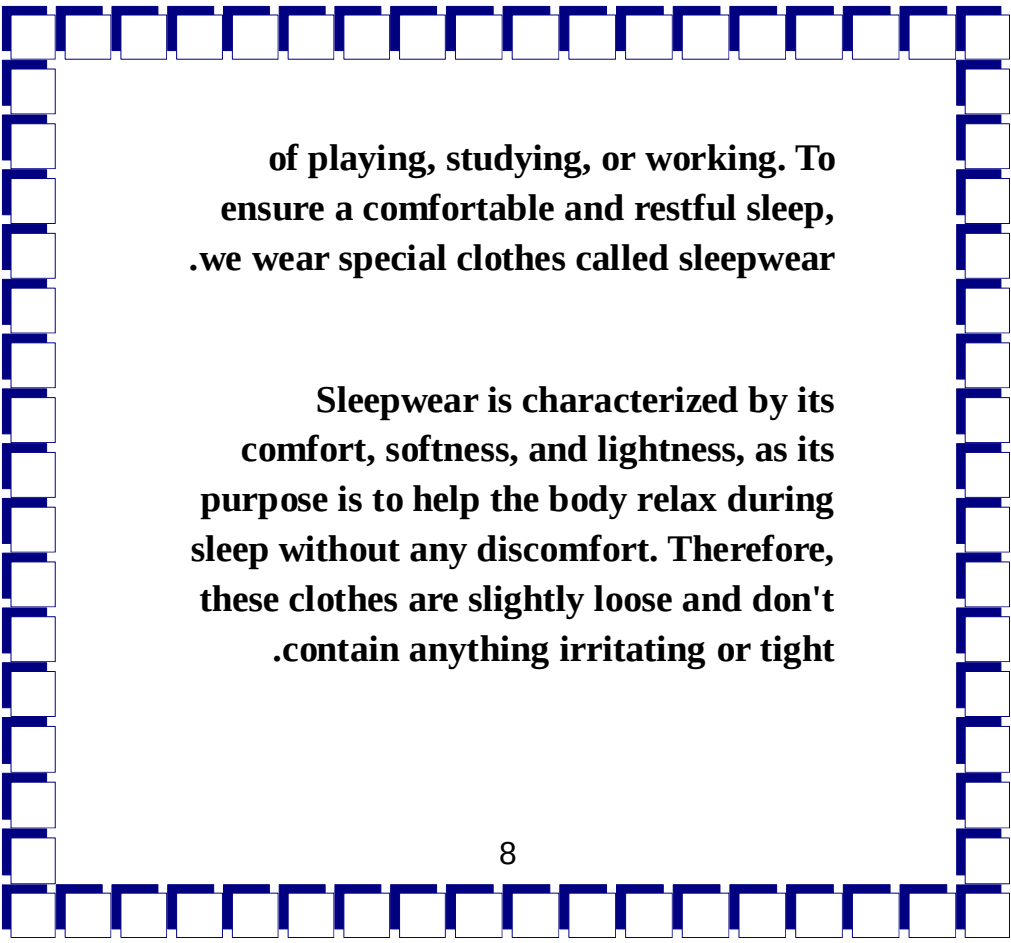
يعلّمنا زي النوم أن الراحة جزء مهم من حياتنا، وأن
اختيار الملابس المناسبة يساعدنا على النوم بشكل
أفضل. كما يعلّمنا أهمية النظافة، والتنظيم، والاهتمام
بصحتنا، لأن النوم الجيد يجعلنا نشعر بالنشاط والسعادة
في اليوم التالي.

هيا نقرأ الكتاب باللغة الإنجليزية

?Do you know what sleepwear is, my son

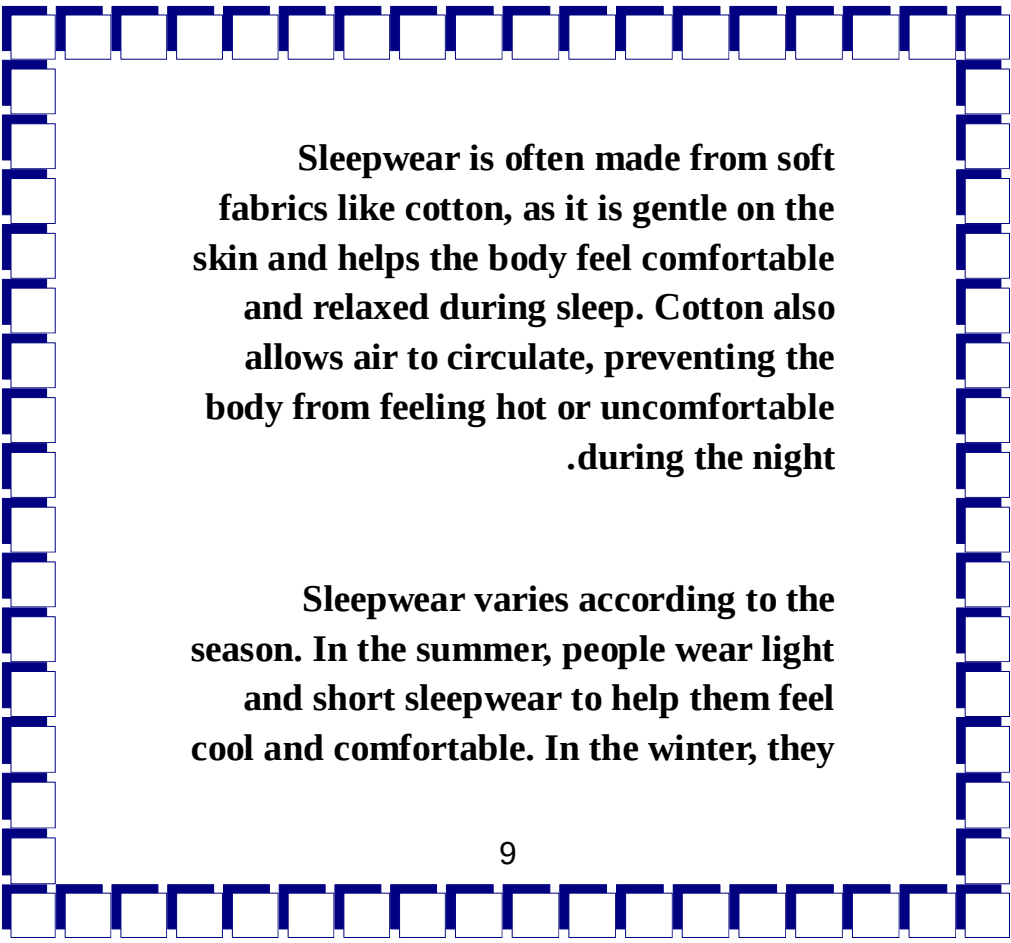
Sleepwear

**Sleep is a very important time in a
person's life, as it's when the body rests
and recovers its energy after a long day**



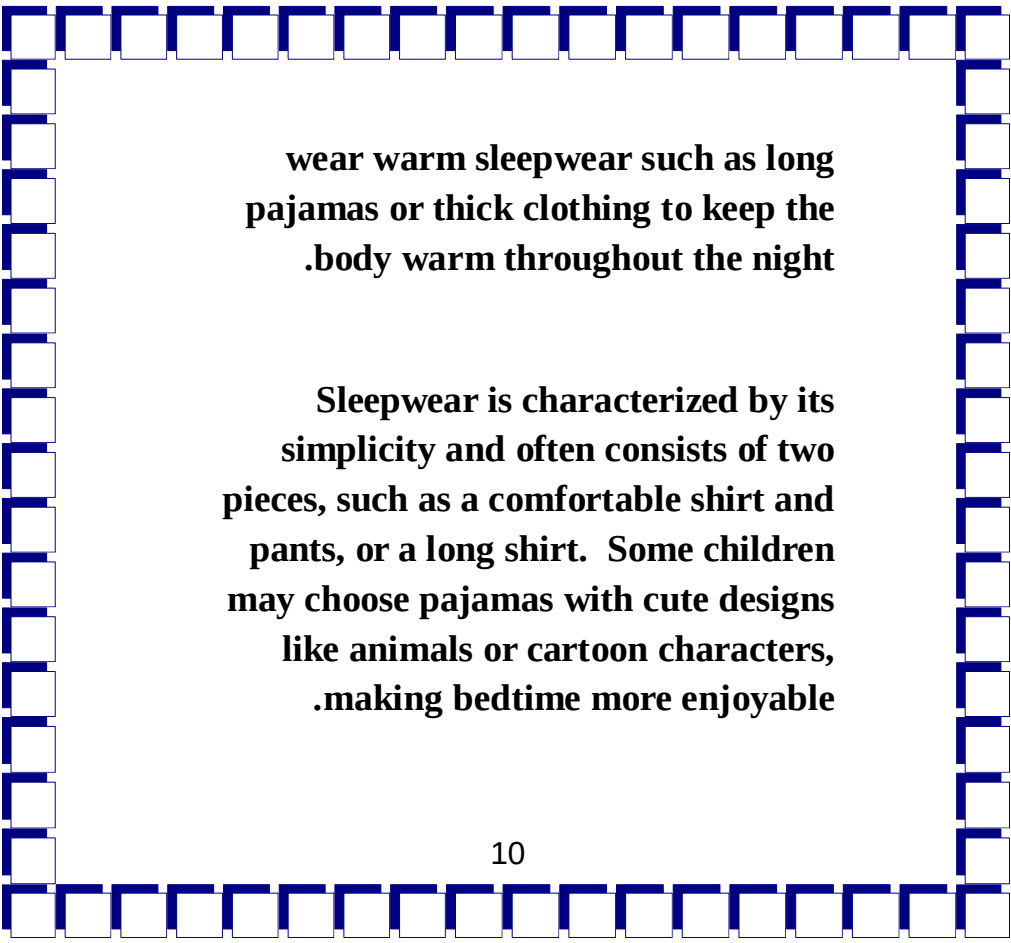
**of playing, studying, or working. To
ensure a comfortable and restful sleep,
.we wear special clothes called sleepwear**

**Sleepwear is characterized by its
comfort, softness, and lightness, as its
purpose is to help the body relax during
sleep without any discomfort. Therefore,
these clothes are slightly loose and don't
.contain anything irritating or tight**



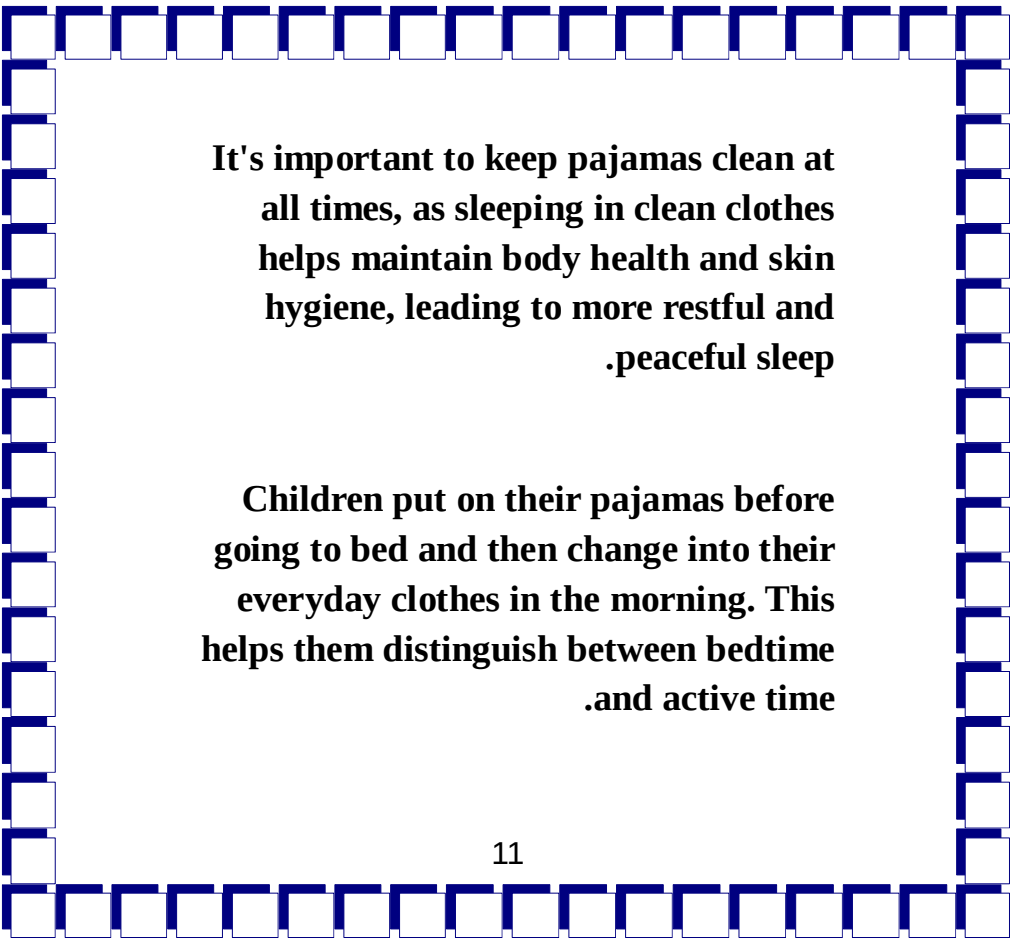
Sleepwear is often made from soft fabrics like cotton, as it is gentle on the skin and helps the body feel comfortable and relaxed during sleep. Cotton also allows air to circulate, preventing the body from feeling hot or uncomfortable .during the night

Sleepwear varies according to the season. In the summer, people wear light and short sleepwear to help them feel cool and comfortable. In the winter, they



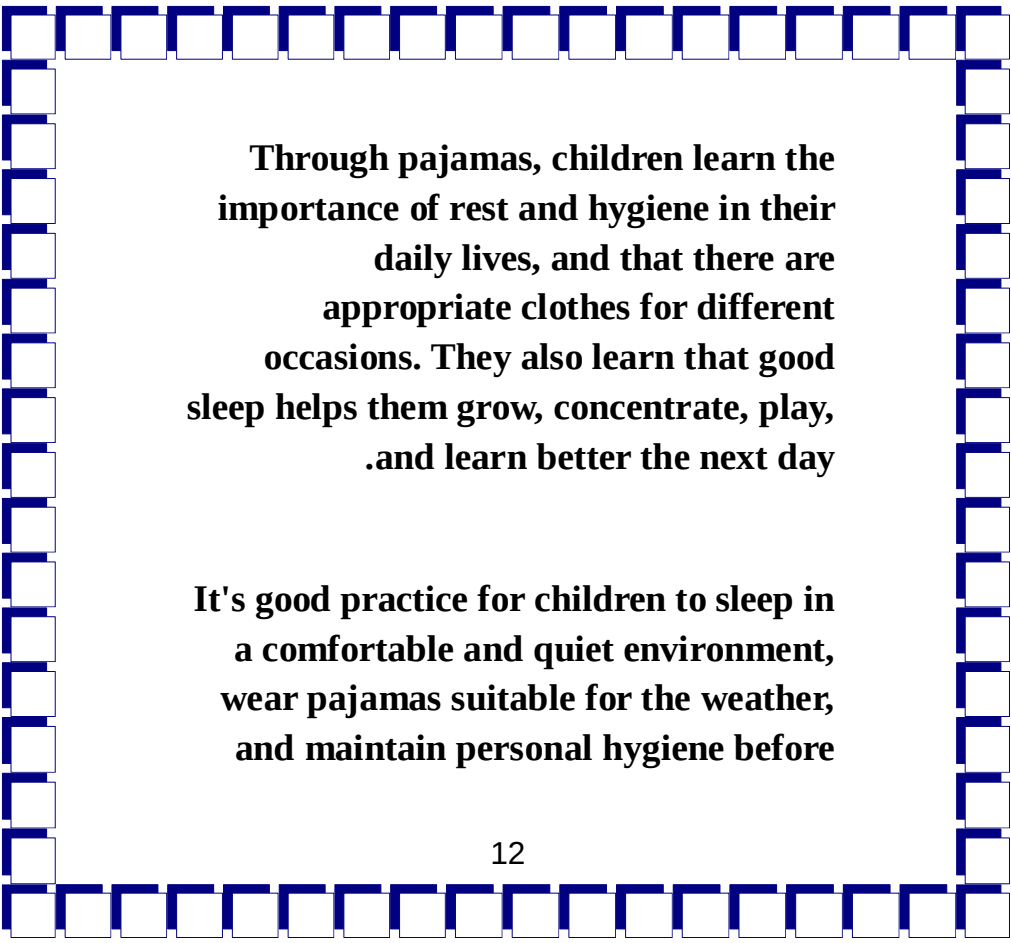
**wear warm sleepwear such as long
pajamas or thick clothing to keep the
.body warm throughout the night**

**Sleepwear is characterized by its
simplicity and often consists of two
pieces, such as a comfortable shirt and
pants, or a long shirt. Some children
may choose pajamas with cute designs
like animals or cartoon characters,
.making bedtime more enjoyable**



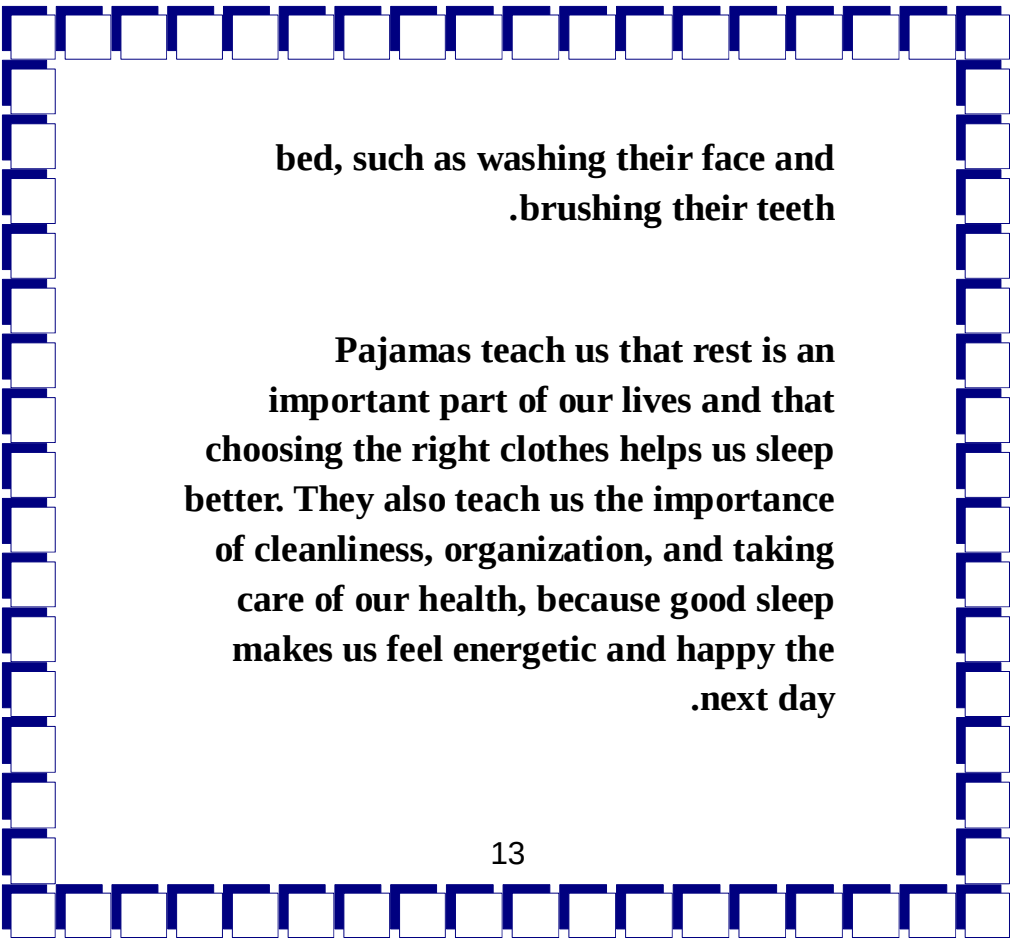
**It's important to keep pajamas clean at
all times, as sleeping in clean clothes
helps maintain body health and skin
hygiene, leading to more restful and
.peaceful sleep**

**Children put on their pajamas before
going to bed and then change into their
everyday clothes in the morning. This
helps them distinguish between bedtime
.and active time**



Through pajamas, children learn the importance of rest and hygiene in their daily lives, and that there are appropriate clothes for different occasions. They also learn that good sleep helps them grow, concentrate, play, .and learn better the next day

It's good practice for children to sleep in a comfortable and quiet environment, wear pajamas suitable for the weather, and maintain personal hygiene before



**bed, such as washing their face and
.brushing their teeth**

**Pajamas teach us that rest is an
important part of our lives and that
choosing the right clothes helps us sleep
better. They also teach us the importance
of cleanliness, organization, and taking
care of our health, because good sleep
makes us feel energetic and happy the
.next day**