

نورة طاع الله

تصميم نورة حبيب



تأليف  
والسباحة

# تالبيان والسبأحة

نورة طاع الله

نوع العمل : قصة

الكاتب : نورة طاع الله

تصميم الغلاف : أميرة حبيب

تعبئة وتنسيق : أميرة حبيب

هذا العمل تم تحت إشراف فريق

كيان اللارواية للنشر الإلكتروني

لينك الجروب

جروب اللارواية

لينك البيدج

اللارواية للنشر الإلكتروني

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

حق المؤلف

## هيا نقرأ الكتاب باللغة العربية

هل تعلم يا بني ما هي لعبة السباحة أو رياضة السباحة هي نشاط رياضي يُمارَس في الماء، مثل المسبح أو البحر، حيث يستخدم الشخص ذراعيه وقدميه للتحرك والطفو، السباحة هي التحرك في الماء باستخدام اليدين والرجلين مع تعلم كيفية التنفس والبقاء آمنين.

تتعلم من السباحة يا عزيزي التحكم في التنفس داخل الماء وتحريك الجسم بطريقة صحيحة، والطفو والتوازن، كيف يتنفس بهدوء كيف

يتنفس بهدوء وكيف تحرك يديك مثل  
السمكة وكيف تركل الماء برجليك

وبالسباحة والتواجد داخل المسبح  
والماء تتعلم وتكتشف ألعابا كثيرة  
ممتعة مثل سباق السباحة مع أصدقائه  
وجمع ألعاب ملونة من الماء والقفز  
في الماء والضحك

للسباحة يا بني فوائد كثيرة فهي تقوي  
عضلات الجسم كلها ومفيدة للقلب  
والرئتين وتساعد على الاسترخاء  
والشعور بالسعادة، تعلم الطفل الأمان  
في الماء، تجعل الجسم قويا وتعلم  
الشجاعة وتجعل الطفل سعيدا ونشيطا

هناك ألعاب السباحة للأطفال كسباق  
السباحة لمسافة قصيرة والتقاط كرات  
أو ألعاب من الماء والقفز في الماء مع  
الالتزام بقواعد السلامة

هناك أنواع للسباحة يا بني سأخبرك  
عنها وهي السباحة الحرّة التي يحرك  
الطفل يديه ورجليه بسرعة والوجه  
يكون في الماء ثم يرفعه للتنفس وهي  
أسهل وأشهر نوع، وهناك سباحة  
الظهر الطفل يسبح وهو مستلقي على  
ظهره والوجه يكون فوق الماء وهي  
سهلة وممتعة للأطفال، وهناك سباحة  
الضفدع تحريك اليدين والرجلين مثل

الضفدع وبطيئة قليلاً لكنها ممتعة،  
وهناك الطفو على الماء وليست سباحة  
حقيقية، لكن مهمة جداً والطفل يتعلم  
كيف يبقى فوق الماء بأمان

لتمارس السباحة عزيزي يجب  
ممارسة السباحة دائماً تحت إشراف  
شخص بالغ أو مدرّب، خاصة للأطفال،  
ونلعب السباحة دائماً مع الأهل أو  
المدرّب، ولا نلعب وحدنا أبداً.

نسبح بهدوء، نلتزم بتعليمات المدرّب،  
ولا نلعب وحدنا أبداً مرحباً يا أصدقاء!  
اليوم سنتحدث عن لعبة السباحة، وهي  
لعبة ممتعة جداً في الماء.

فلا بد دائماً أن نسبح تحت إشراف  
الأهل أو المـدرّب ولا نلعب الا  
بـحضورهم.

## هيا نقرأ الكتاب باللغة الانجليزية

**Do you know, my son, what swimming is? Swimming is a sport practiced in water, such as a pool or the sea, where a person uses their arms and legs to move and float. Swimming is moving in the water using the hands and legs while learning how to breathe and stay safe. Swimming, my dear, teaches you how to control your breathing underwater, move your body**

**correctly, float, and maintain balance. You learn how to breathe calmly, how to move your hands like a fish, and how to kick your feet. By swimming and being in the pool, you learn and discover many fun games, such as swimming races with friends, collecting colorful toys from the water, jumping in, and laughing.**

**Swimming, my son, has many benefits. It strengthens all the body's muscles, is good for the heart and**

**lungs, helps with relaxation and happiness, teaches children safety in the water, builds strength, instills courage, and makes children happy and active. There are swimming games for children, such as short swimming races, retrieving balls or toys from the water, and jumping in, while adhering to safety rules. There are different types of swimming, my son, which I will tell you about. Freestyle swimming involves the**

**child moving their arms and legs quickly with their face in the water, then lifting it to breathe. This is the easiest and most popular type.**

**There is also backstroke, where the child swims lying on their back with their face above the water. This is easy and fun for children. And there is the frog stroke, where the child moves their arms and legs like a frog. It's a little slow but fun.**

**There's floating on the water, not**

**actual swimming, but it's very important, and the child learns how to stay afloat safely. To practice swimming, dear friend, you should always do so under the supervision of an adult or instructor, especially for children. We should always swim with our parents or instructors, never alone.**

**We swim calmly, we follow the instructor's instructions, and we never play alone. Hello, friends!**

**Today we'll talk about swimming, a very fun game in the water.**

**We must always swim under the supervision of our parents or instructors and never play without them present.**