



زي الرقص

كتاب الأطفال

نورة طاع الله

هيا نقرأ الكتاب باللغة العربية

هل تعلم يا بني ما هو زي الرقص؟

الرقص هو فن جميل يعبر فيه الإنسان عن الفرح  
والمشاعر باستخدام الحركة والموسيقى. ويقوم الناس  
بالرقص في الاحتفالات والمهرجانات والعروض  
المدرسية والفنية، وأحياناً في المناسبات السعيدة مثل  
الأعياد. ولكي تكون حركات الرقص مريحة وجميلة،  
يرتدي الراقصون ملابس خاصة تُسمى زي الرقص.

يتميز زي الرقص بأنه خفيف ومريح ويساعد الجسم  
على الحركة بحرية. فالرقص يحتاج إلى مرونة كبيرة  
في الحركة، مثل رفع اليدين، والدوران، والقفز أحياناً،  
لذلك يجب أن تكون الملابس مناسبة ولا تعيق الحركة.

وتختلف ملابس الرقص حسب نوع الرقص والمناسبة.  
فهناك رقصات تقليدية تعبر عن تراث بلد معين، وقد  
يكون لها زي خاص مزين بالألوان والزخارف الجميلة.  
وهناك رقصات حديثة في العروض المدرسية أو  
المسرحية، يكون زيها بسيطاً وعملياً ومناسباً للحركة  
السريعة.

وتكون أقمشة زي الرقص غالباً خفيفة وناعمة، تسمح  
للجسم بالتنفس وتساعد على الشعور بالراحة أثناء  
الحركة. وقد تكون الملابس واسعة قليلاً في بعض

الرقصات لإظهار الحركات بشكل جميل، أو قريبة من  
الجسم في رقصات أخرى حسب نوع العرض.

كما يهتم زي الرقص بالألوان الجميلة والزاهية، لأنها  
تعطي إحساساً بالفرح وتساعد على جعل العرض أكثر  
جاذبية. وقد تُضاف بعض الزخارف البسيطة مثل  
الأشرطة أو اللمعان أو الألوان المتناسقة مع الموسيقى  
والمرشح.

ويرتدي الراقصون أحياناً أحذية خفيفة أو خاصة  
تساعدهم على الحركة بثبات وأمان. وفي بعض

الرقصات قد يرقص الناس حفاة القدمين إذا كان ذلك  
مناسباً للعرض أو التراث، لكن دائماً يتم اختيار ما  
يناسب السلامة والراحة.

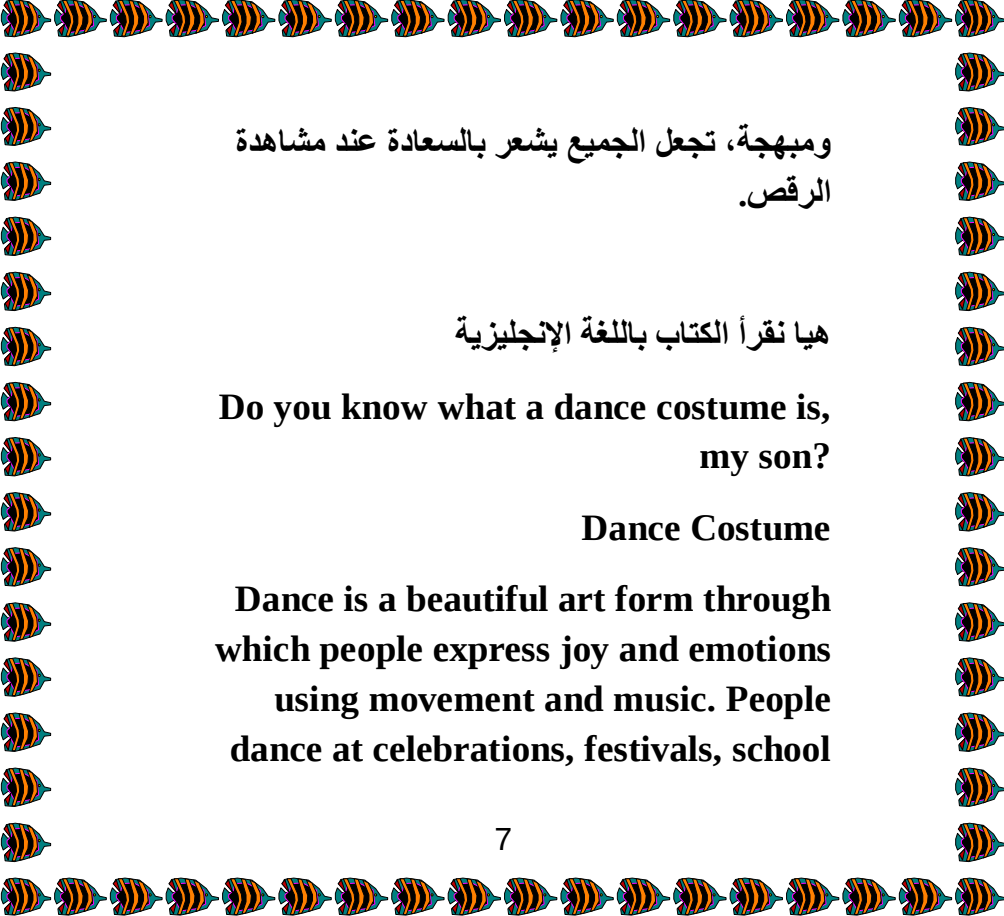
ويحرص من يرتدي زي الرقص على أن يكون نظيفاً  
ومرتباً، لأن المظهر الجميل جزء مهم من العرض. كما  
يجب أن يكون الزي مناسباً للعمر، فلا يكون ضيقاً جداً  
أو غير مريح أثناء الحركة.

ويتعلم الأطفال من خلال الرقص التعبير عن الفرح  
والثقة بالنفس، والعمل مع الآخرين في مجموعة واحدة.

كما يتعلمون الانتباه للموسيقى، واحترام القواعد،  
والالتزام بالتدريب.

ومن المهم أن يتم الرقص في أماكن آمنة وتحت إشراف  
الكبار أو المعلمين، خاصة للأطفال، حتى تكون الحركة  
سليمة وآمنة دون أي إصابات.

يعلّمنا زي الرقص أن الفن يحتاج إلى راحة وحركة  
حرّة، وأن الملابس المناسبة تساعد على تقديم عروض  
جميلة ومنظمة. كما يعلّمنا أهمية التعاون، والانضباط،  
والثقة بالنفس، والتعبير عن المشاعر بطريقة جميلة



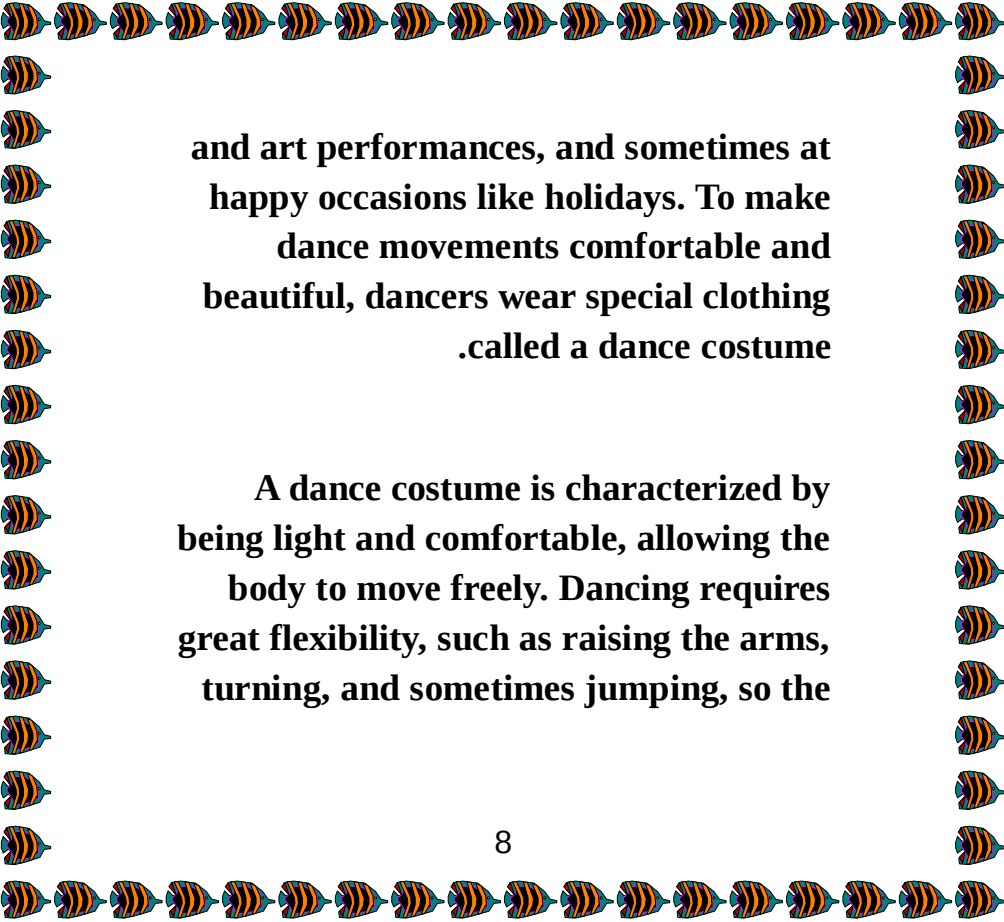
ومبهجة، تجعل الجميع يشعر بالسعادة عند مشاهدة  
الرقص.

هيا نقرأ الكتاب باللغة الإنجليزية

**Do you know what a dance costume is,  
my son?**

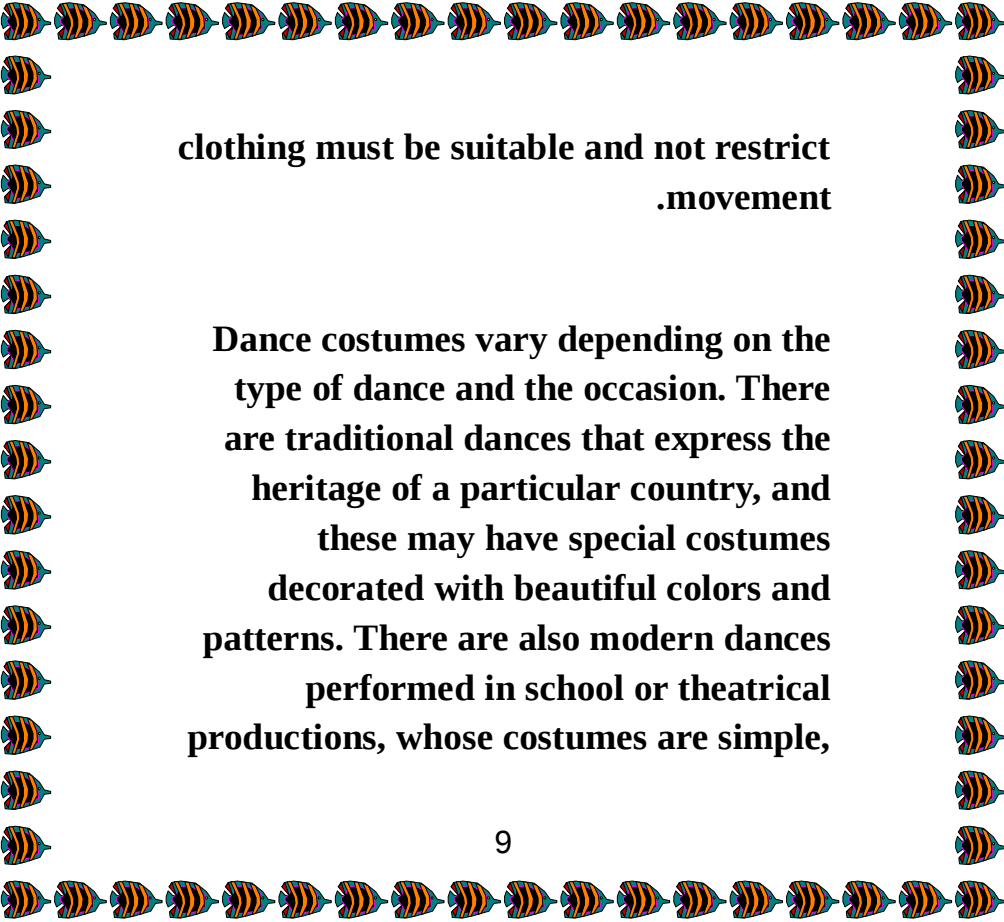
**Dance Costume**

**Dance is a beautiful art form through  
which people express joy and emotions  
using movement and music. People  
dance at celebrations, festivals, school**



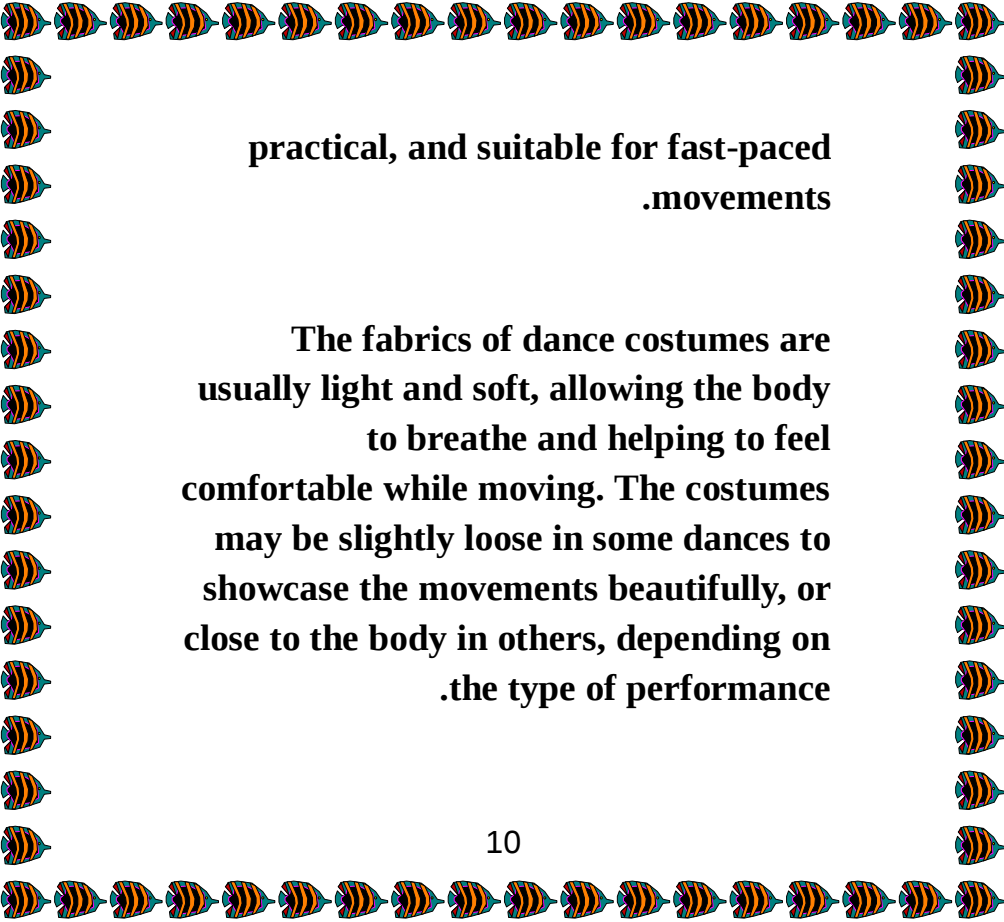
**and art performances, and sometimes at  
happy occasions like holidays. To make  
dance movements comfortable and  
beautiful, dancers wear special clothing  
.called a dance costume**

**A dance costume is characterized by  
being light and comfortable, allowing the  
body to move freely. Dancing requires  
great flexibility, such as raising the arms,  
turning, and sometimes jumping, so the**



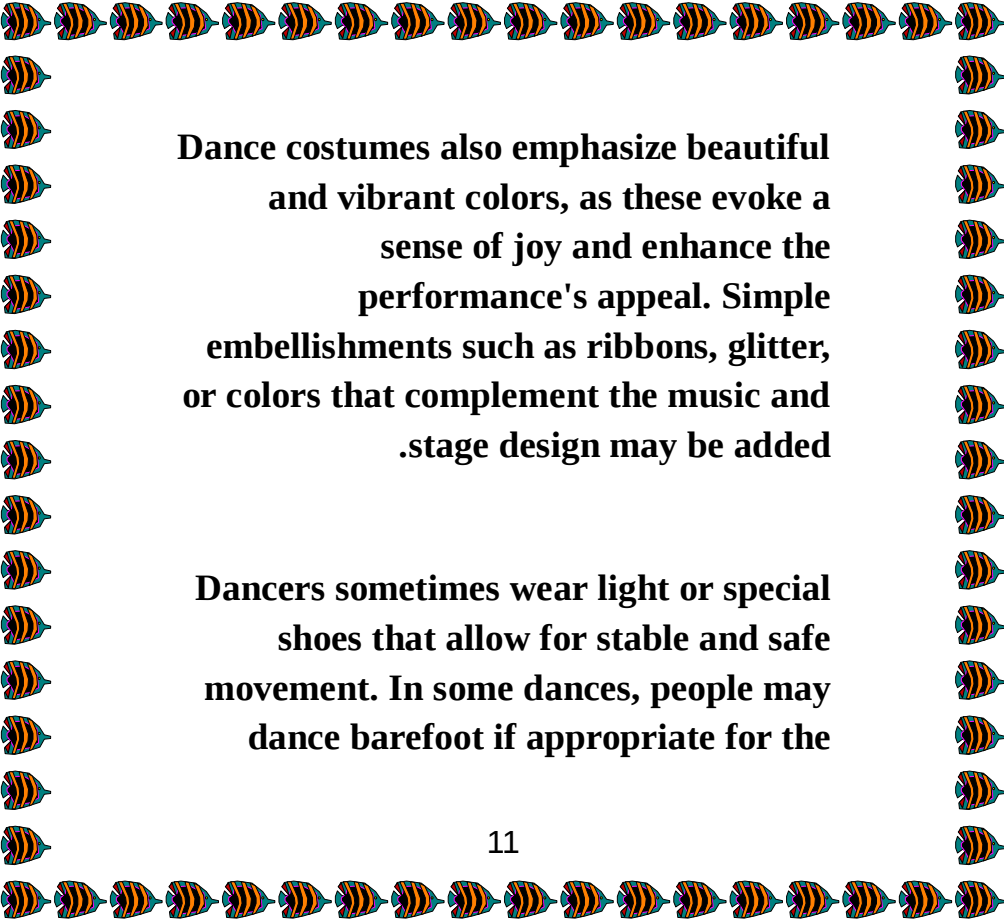
**clothing must be suitable and not restrict  
.movement**

**Dance costumes vary depending on the  
type of dance and the occasion. There  
are traditional dances that express the  
heritage of a particular country, and  
these may have special costumes  
decorated with beautiful colors and  
patterns. There are also modern dances  
performed in school or theatrical  
productions, whose costumes are simple,**



**practical, and suitable for fast-paced  
.movements**

**The fabrics of dance costumes are  
usually light and soft, allowing the body  
to breathe and helping to feel  
comfortable while moving. The costumes  
may be slightly loose in some dances to  
showcase the movements beautifully, or  
close to the body in others, depending on  
.the type of performance**



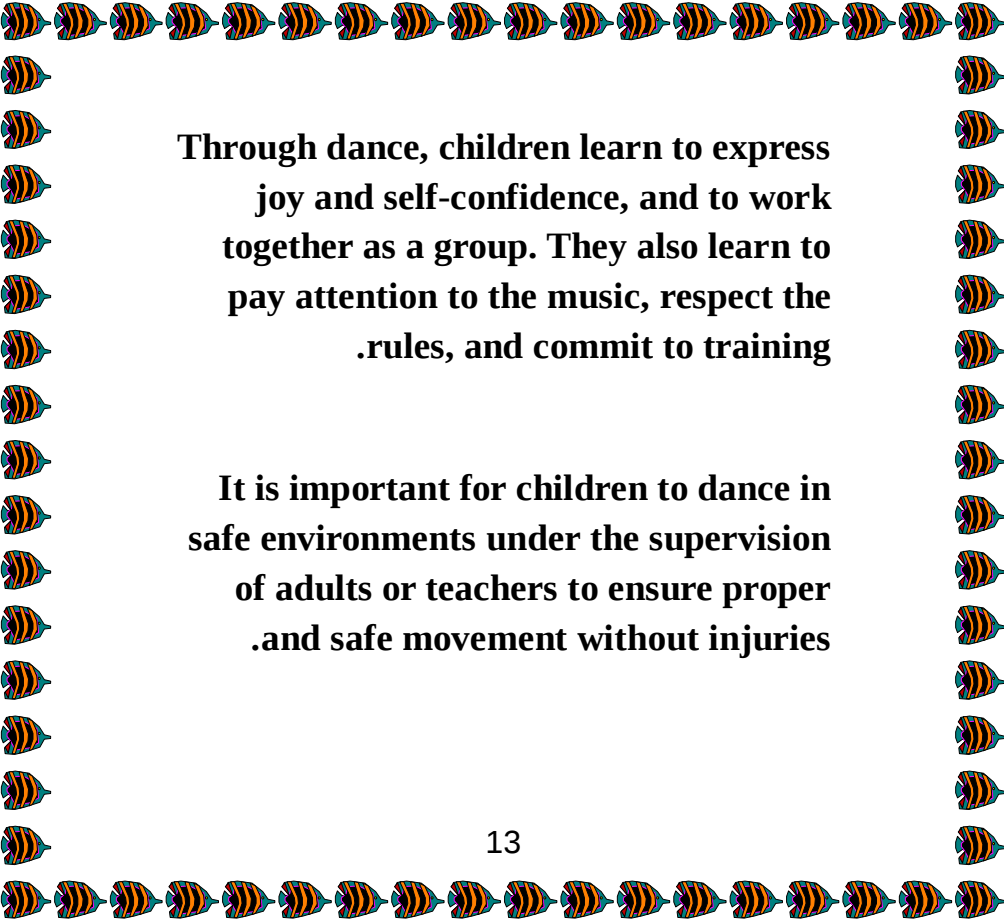
**Dance costumes also emphasize beautiful and vibrant colors, as these evoke a sense of joy and enhance the performance's appeal. Simple embellishments such as ribbons, glitter, or colors that complement the music and .stage design may be added**

**Dancers sometimes wear light or special shoes that allow for stable and safe movement. In some dances, people may dance barefoot if appropriate for the**



**performance or cultural context, but  
safety and comfort are always  
.prioritized**

**Those wearing dance costumes take care  
to keep them clean and tidy, as a  
pleasing appearance is an important  
part of the performance. The costume  
should also be age-appropriate, neither  
too tight nor uncomfortable for  
.movement**



**Through dance, children learn to express  
joy and self-confidence, and to work  
together as a group. They also learn to  
pay attention to the music, respect the  
rules, and commit to training**

**It is important for children to dance in  
safe environments under the supervision  
of adults or teachers to ensure proper  
and safe movement without injuries**



**Dance costumes teach us that art  
requires comfort and freedom of  
movement, and that appropriate attire  
helps create beautiful and well-organized  
performances. They also teach us the  
importance of cooperation, discipline,  
self-confidence, and expressing emotions  
in a beautiful and joyful way that makes  
everyone happy when watching the  
.dance**