

الزي الصيفي

كتاب الأطفال

نورة طاع الله

هيا نقرأ الكتاب باللغة العربية

هل تعلم يا بني ما هو الزي الصيفي؟

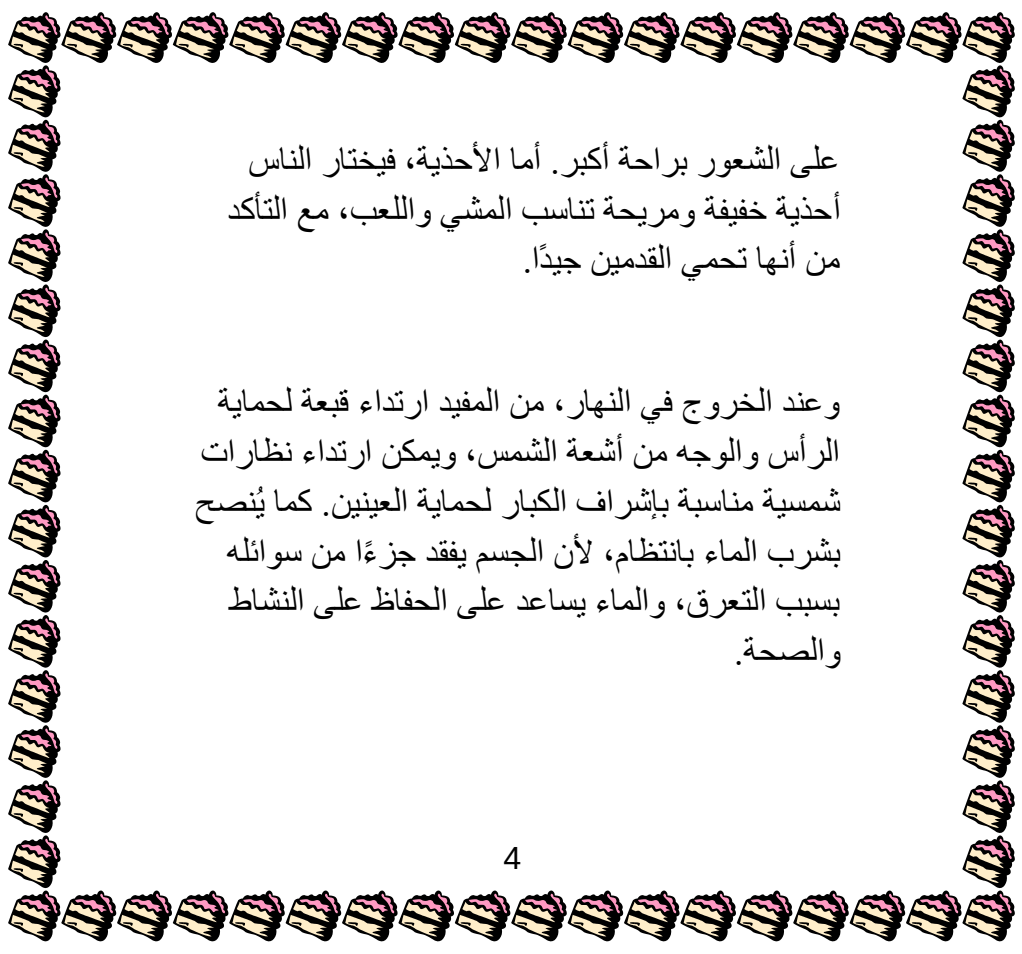
فصل الصيف هو أحد فصول السنة، ويتميز بارتفاع درجات الحرارة وطول النهار وكثرة الأنشطة الخارجية، مثل اللعب في الحدائق، والرحلات، وزيارة الشاطئ، والسفر مع الأسرة. ولأن الجو يكون حارًا، يحتاج الناس إلى ارتداء الزي الصيفي، وهو ملابس تساعد الجسم على الشعور بالراحة والانتعاش.

يتميز الزي الصيفي بأنه خفيف ومريح، ويُصنع غالبًا من أقمشة تسمح بمرور الهواء، مثل القطن، لأنها تساعد على امتصاص العرق وتبقي الجسم أكثر راحة في الأيام الحارة. كما تكون الملابس واسعة إلى حدٍّ مناسب، حتى

تسمح بالحركة بسهولة أثناء اللعب أو المشي أو ممارسة
الأنشطة المختلفة.

تتنوع ملابس الصيف بين القمصان الخفيفة، والبناطيل أو
السراويل المناسبة، والفساتين الصيفية، والقبعات التي
تحمي الرأس من أشعة الشمس. ويختار الناس الملابس
التي تناسب أعمارهم وأنشطتهم، مع الحرص على أن
تكون مريحة ونظيفة.

وتُعد الألوان الفاتحة من الخيارات المناسبة في فصل
الصيف، لأنها تعكس جزءًا من أشعة الشمس، مما يساعد

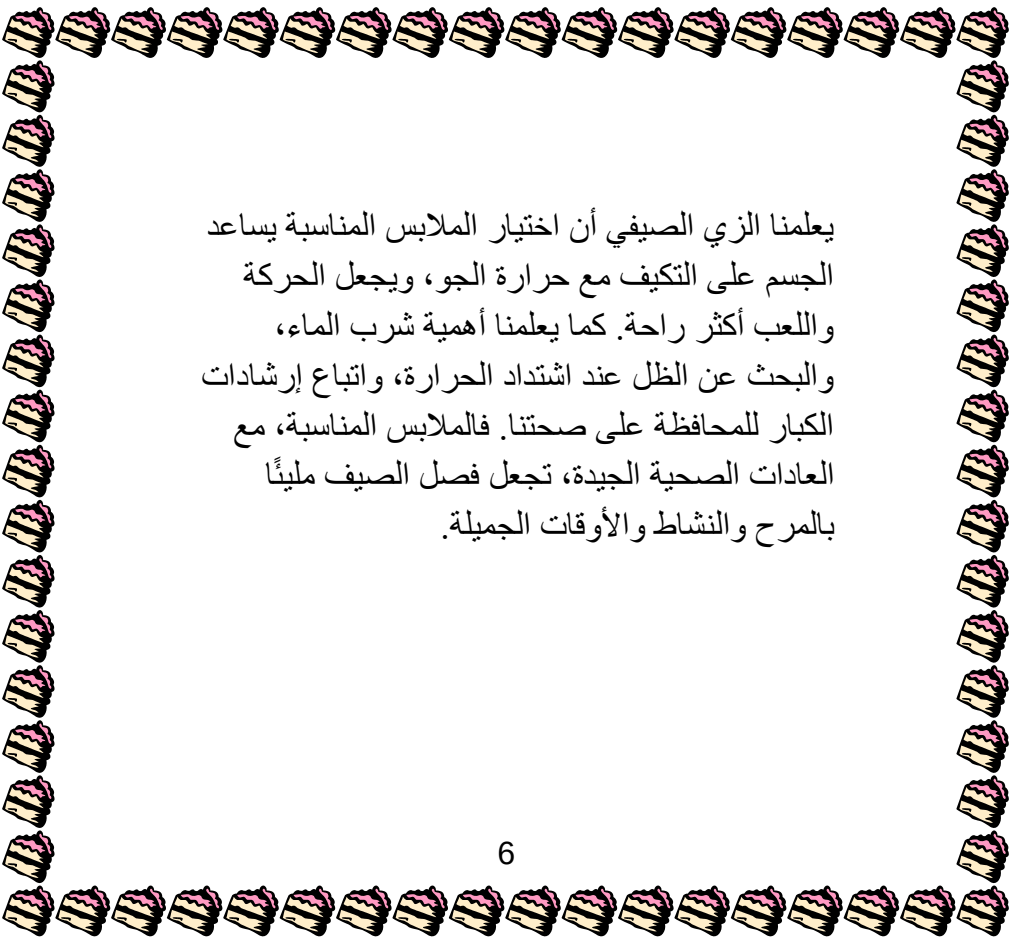


على الشعور براحة أكبر. أما الأحذية، فيختار الناس
أحذية خفيفة ومريحة تناسب المشي واللعب، مع التأكد
من أنها تحمي القدمين جيدًا.

وعند الخروج في النهار، من المفيد ارتداء قبعة لحماية
الرأس والوجه من أشعة الشمس، ويمكن ارتداء نظارات
شمسية مناسبة بإشراف الكبار لحماية العينين. كما يُنصح
بشرب الماء بانتظام، لأن الجسم يفقد جزءًا من سوائله
بسبب التعرق، والماء يساعد على الحفاظ على النشاط
والصحة.

ولا يقتصر الزي الصيفي على الملابس فقط، بل يشمل
أيضًا الاهتمام بالنظافة الشخصية. فمن الأفضل تغيير
الملابس إذا ابتلت بالعرق، والاستحمام بعد اللعب أو
ممارسة الرياضة، حتى يبقى الجسم نظيفًا ومنتعشًا.
هيا نقرأ الكتاب باللغة الإنجليزية

وتختلف الملابس الصيفية حسب المكان والمناسبة. فهناك
ملابس مناسبة للمدرسة، وأخرى للرحلات، وملابس
خاصة بالشاطئ أو ممارسة الرياضة، ولكل نشاط ملابس
توفر الراحة والأمان.



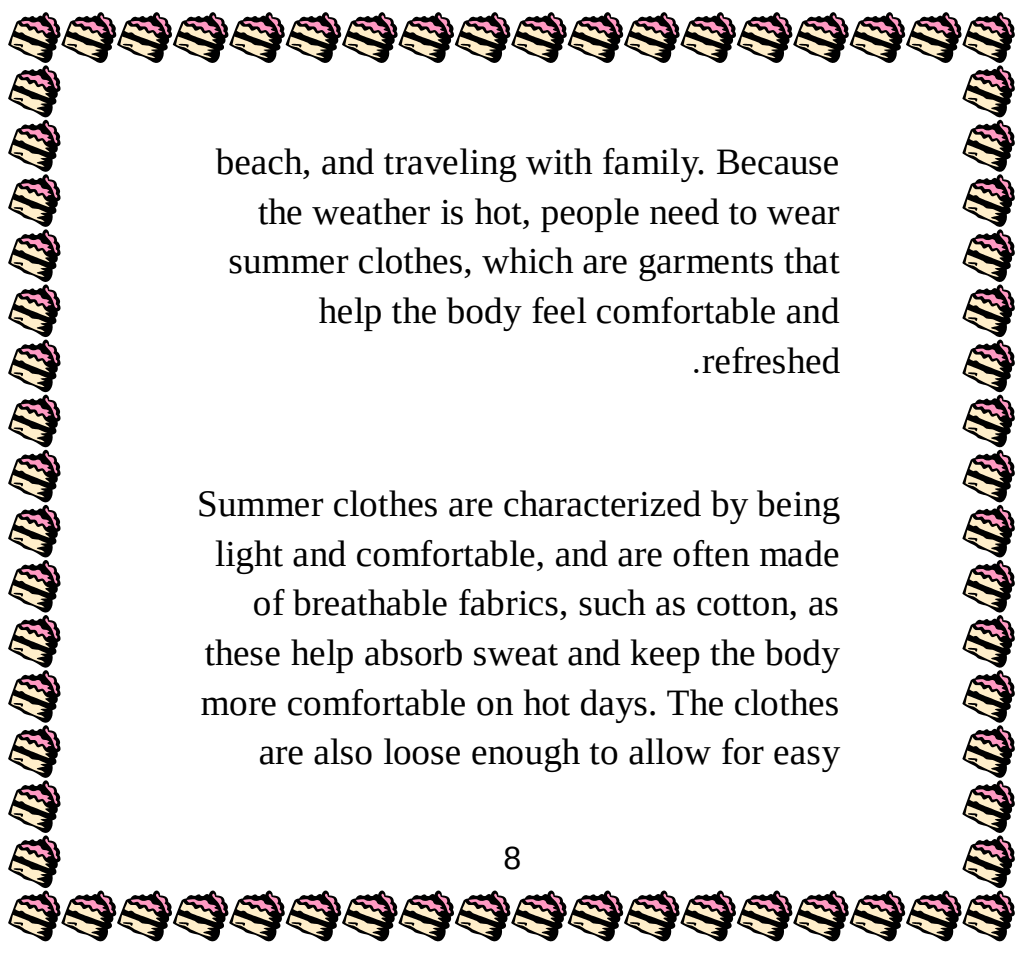
يعلما الزى الصىفى أن اأأأار الملبس المئاسبه ىساعد
الجسم على التكىف مع حرارة الجو؁ وىجعل الحركة
واللعب أكثر راحة. كما يعلما أهمله شرب الماء؁
والبحأ عن الظل عند اشتداد الحرارة؁ واتباع إرشادات
الكبار للمحافظة على صأأنا. فالملبس المئاسبه؁ مع
العادات الصأهه الجیده؁ تجعل فصل الصىف ملیناً
بالمرح والنشاط والأوقات الجمیله.

هيا نقرأ الكتاب باللغة الإنجليزية

Do you know what summer clothes are, my
son?

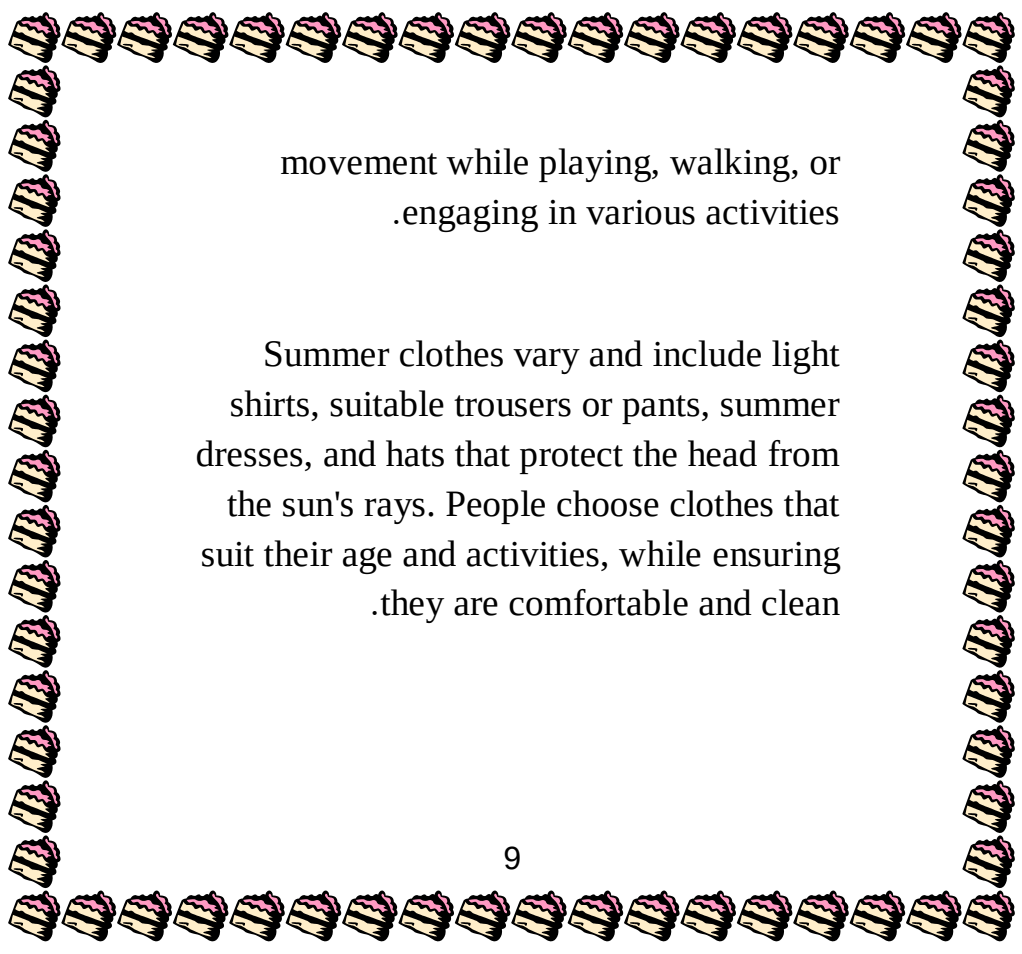
Summer Clothes

Summer is one of the seasons,
characterized by high temperatures, long
days, and many outdoor activities, such as
playing in parks, going on trips, visiting the



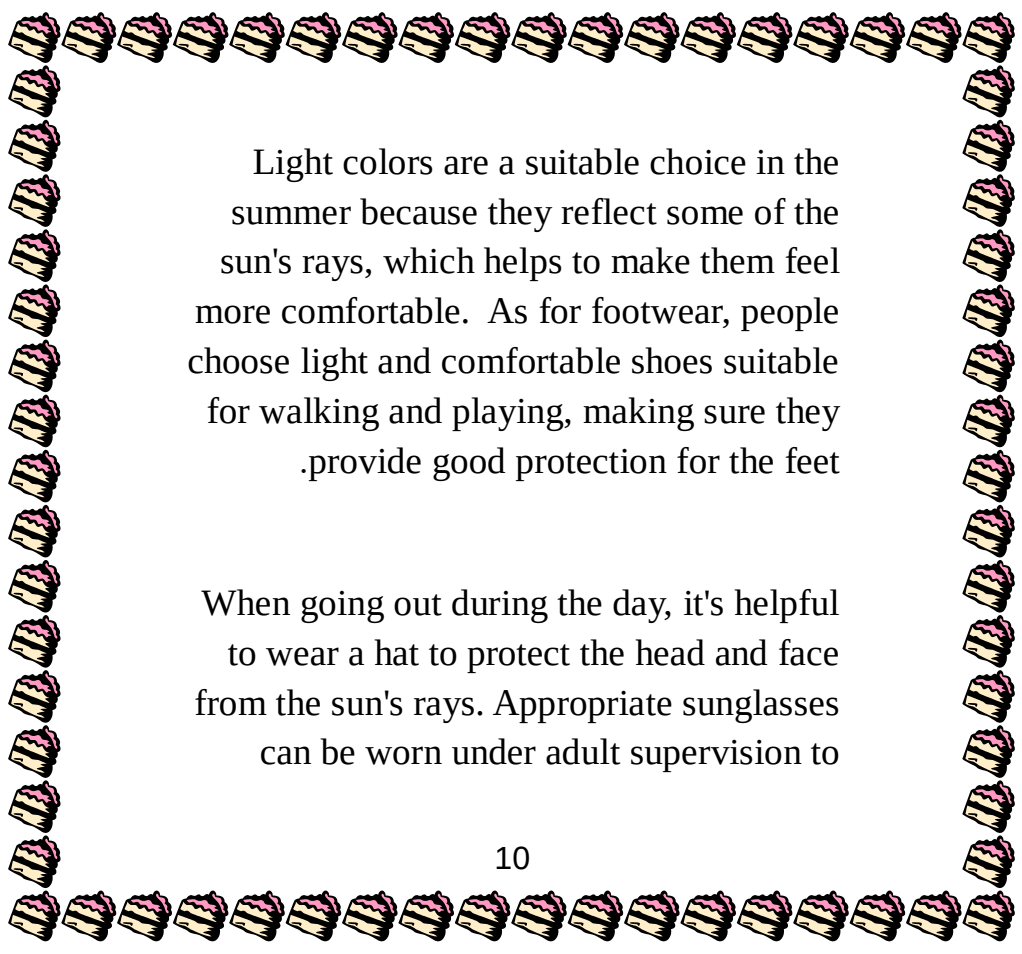
beach, and traveling with family. Because
the weather is hot, people need to wear
summer clothes, which are garments that
help the body feel comfortable and
.refreshed

Summer clothes are characterized by being
light and comfortable, and are often made
of breathable fabrics, such as cotton, as
these help absorb sweat and keep the body
more comfortable on hot days. The clothes
are also loose enough to allow for easy



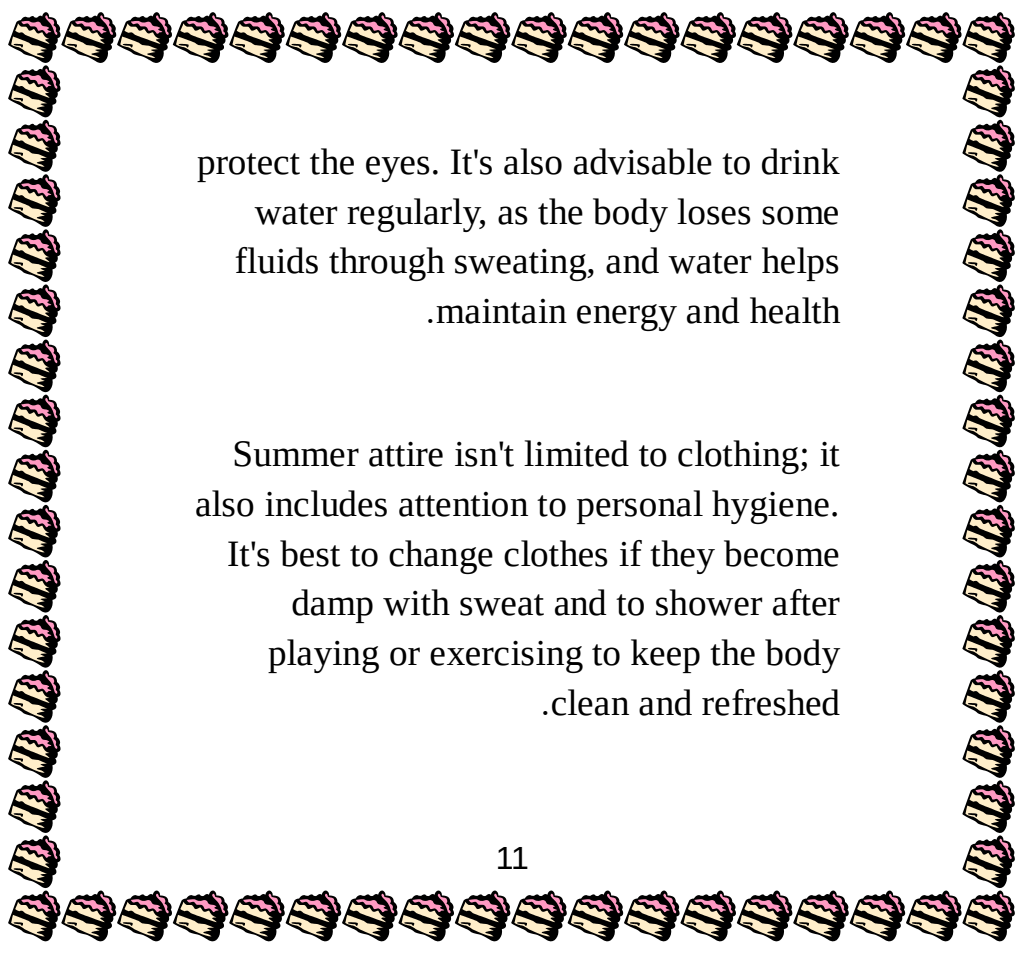
movement while playing, walking, or
.engaging in various activities

Summer clothes vary and include light shirts, suitable trousers or pants, summer dresses, and hats that protect the head from the sun's rays. People choose clothes that suit their age and activities, while ensuring .they are comfortable and clean



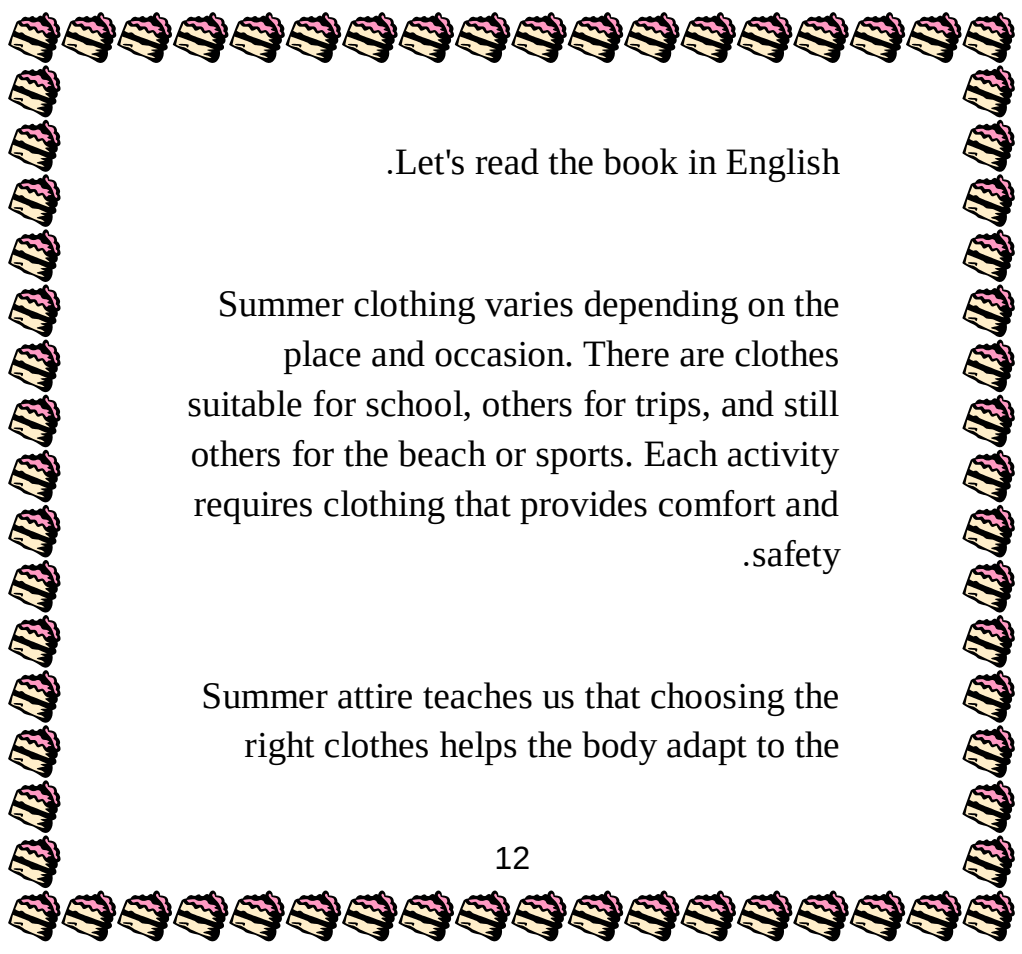
Light colors are a suitable choice in the summer because they reflect some of the sun's rays, which helps to make them feel more comfortable. As for footwear, people choose light and comfortable shoes suitable for walking and playing, making sure they provide good protection for the feet

When going out during the day, it's helpful to wear a hat to protect the head and face from the sun's rays. Appropriate sunglasses can be worn under adult supervision to



protect the eyes. It's also advisable to drink
water regularly, as the body loses some
fluids through sweating, and water helps
.maintain energy and health

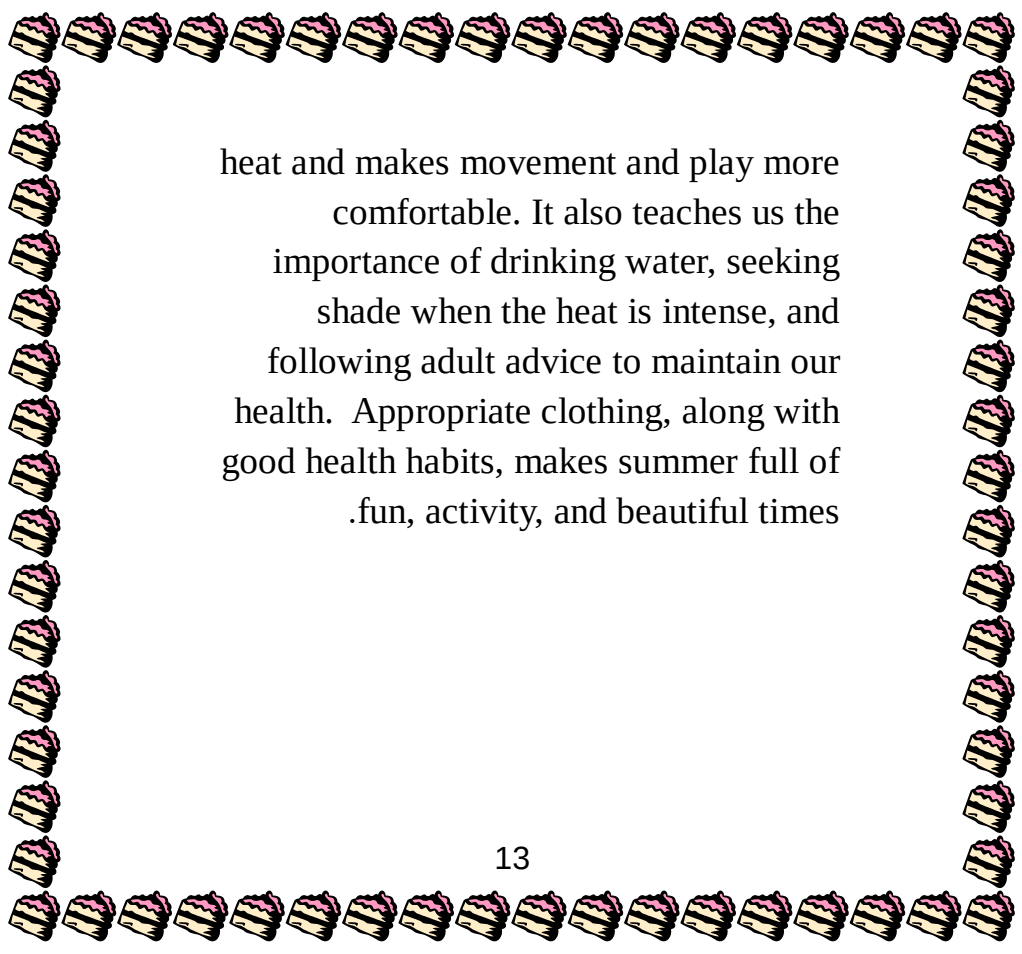
Summer attire isn't limited to clothing; it
also includes attention to personal hygiene.
It's best to change clothes if they become
damp with sweat and to shower after
playing or exercising to keep the body
.clean and refreshed



.Let's read the book in English

Summer clothing varies depending on the place and occasion. There are clothes suitable for school, others for trips, and still others for the beach or sports. Each activity requires clothing that provides comfort and .safety

Summer attire teaches us that choosing the right clothes helps the body adapt to the



heat and makes movement and play more comfortable. It also teaches us the importance of drinking water, seeking shade when the heat is intense, and following adult advice to maintain our health. Appropriate clothing, along with good health habits, makes summer full of .fun, activity, and beautiful times