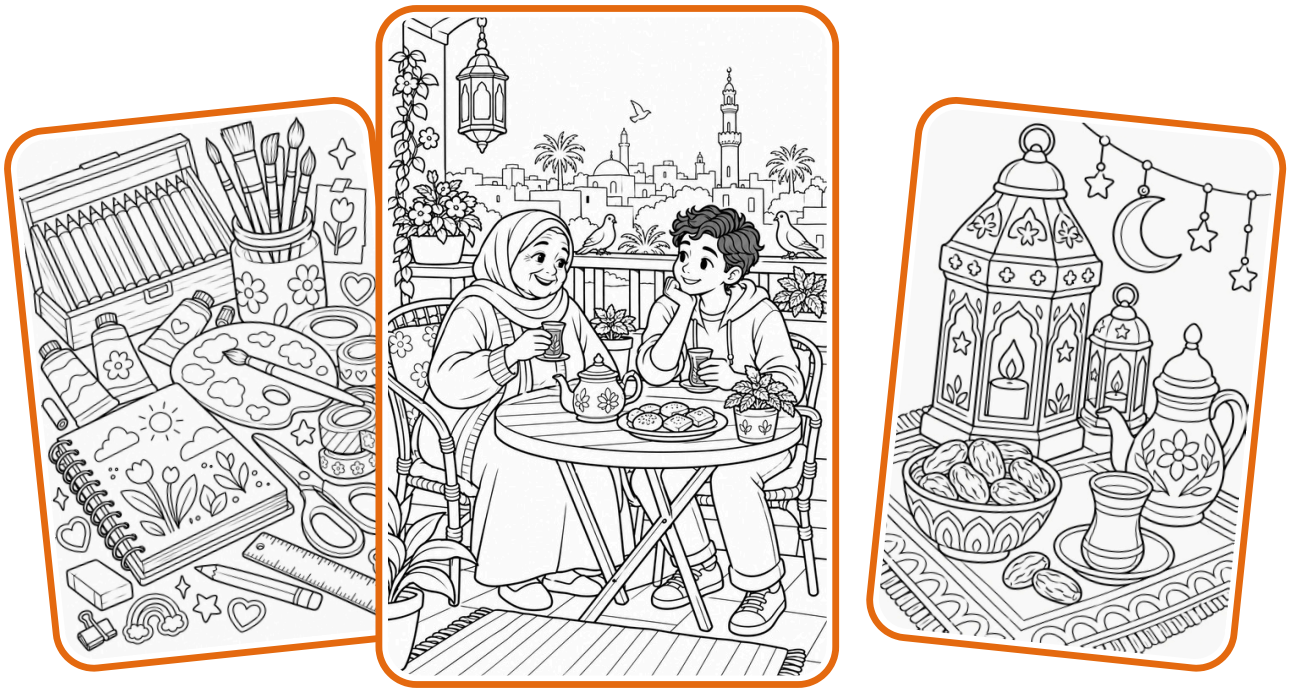
فسحة ألوان

كتاب تلوين دافئ للاسترخاء

المستوى الرابع · من 9 سنوات للكبار



28 مشهد دافئ للتلوين والاسترخاء والاستمتاع

الاسم: _____

© 2026 Art & Craft Academy
جميع الحقوق محفوظة. للاستخدام الشخصي والمنزلي والصفّي فقط — يُمنع البيع أو إعادة التوزيع.



قبل ما تبدأ

اقرأ هذه الصفحة أولًا — دقيقتان

إزاي نستخدم الكتاب

- اطبع الصفحات على ورق A4 بحجمها الفعلي (100%)، على وش واحد.
- ابدأ من أي صفحة، مفيش ترتيب ثابت.
- اختار 4 أو 5 ألوان الأول، وكرّرها في الصفحة.
- خدها براحتك: الصفحة ممكن تاخد من نص ساعة لساعة. وخلّصها على كذا مرة.

إيه اللي هنحتاجه؟

- ألوان خشب مبرية بتديك أحسن تحكّم في المساحات الصغيرة.
- فلوماستر رفيع أو أقلام جل للتفاصيل. حط ورقة تحت الصفحة.
- اختياري: قلم جل أبيض للّمعة، ومشروب دافي.

هتستمتع ليه؟

- استراحة هادية بعيد عن الشاشات: مساحة صغيرة كل مرة.
- اختيار الألوان: الانسجام والتباين والنور والظل.
- الصبر والتحكّم في حركة إيدك.
- لوّن مع صاحبك أو حد من العيلة.

هل تعلم؟

- التلوين مساحة صغيرة كل مرة طريقة سهلة تهدّي بيها إيقاعك وتركّز في حاجة واحدة، استراحة هادية لدماغ مشغول.

حيلة الألوان

- اختار لون للموضوع الأساسي ولون أهدى للخلفية، والموضوع هيبان في الصفحة.

لحظات دافية
ليلة فيلم في الخيمة



لحظات دافية
سهرة لعب مع العيلة

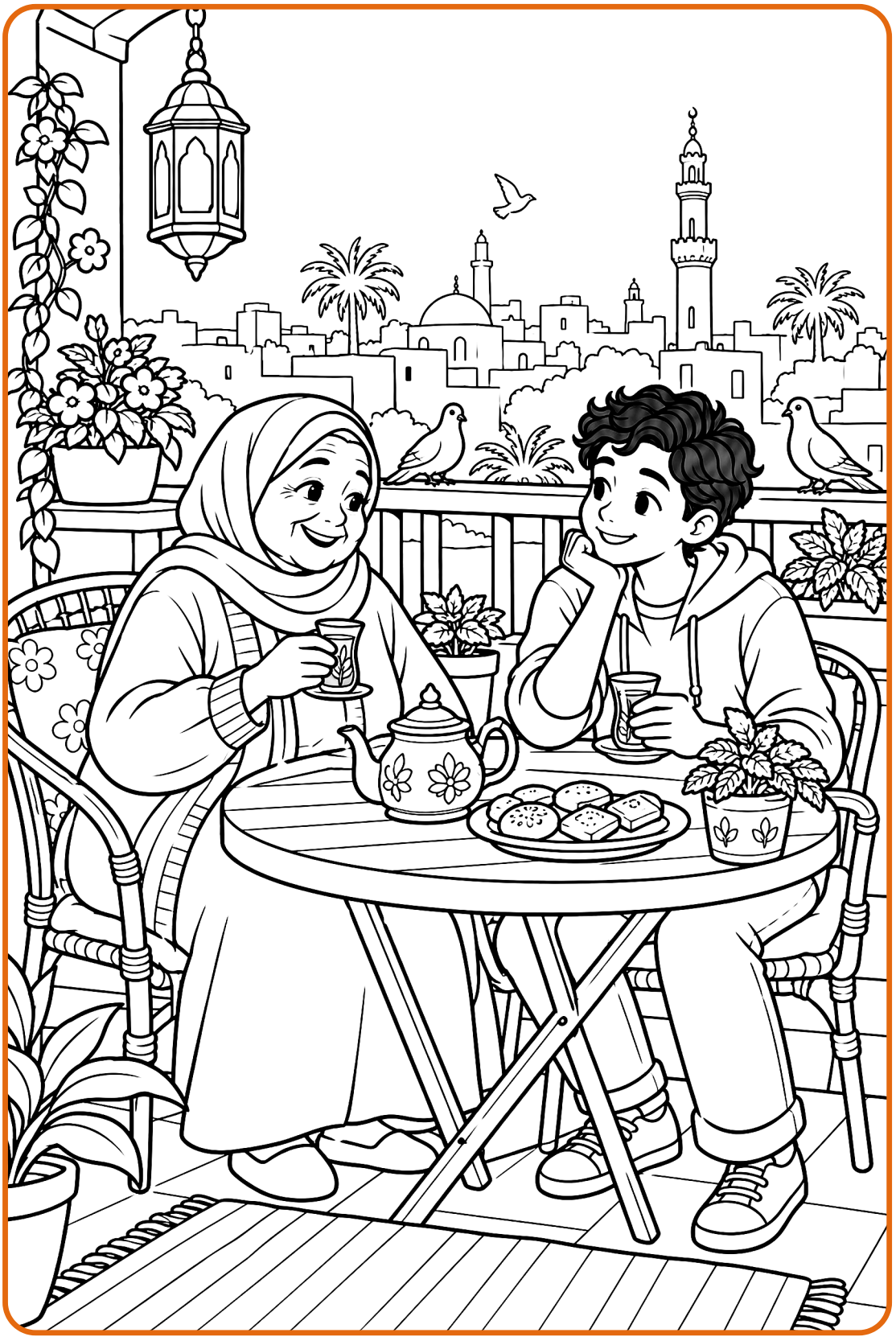




لحظات دافية
سهرة رمضان



لحظات دافية
شاي مع تيتة



لحظات دافئة
قراية في يوم مطير



لحظات دافية
السطح وقت الغروب



لحظات دافية
حفلة عيد ميلاد



أركان دافية
ركن الرسم المشمس



أركان دافية
ركن النجوم



أركان دافية
جنينة البلكونة





أركان دافية
خيمة القراية



أركان دافية
استوديو الرسم



أركان دافية
غرفة الجيمنج



أركان دافية
ركن الموسيقى



أركان دافية
ركن المطبخ



حاجات صغيرة
أدوات الرسم





حاجات صغيرة
سناكس الجيمنج

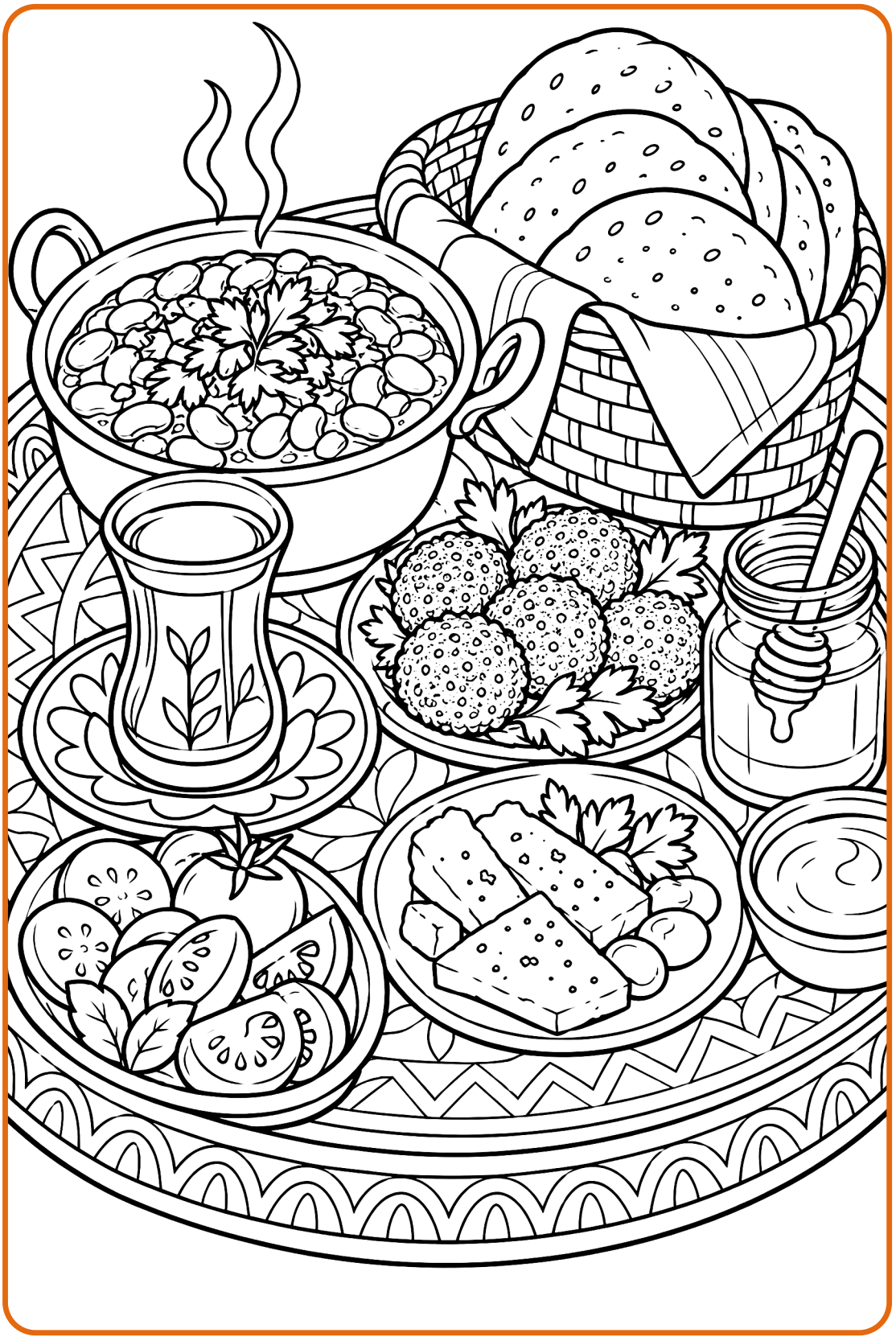




حاجات صغيرة
العناية بالنباتات

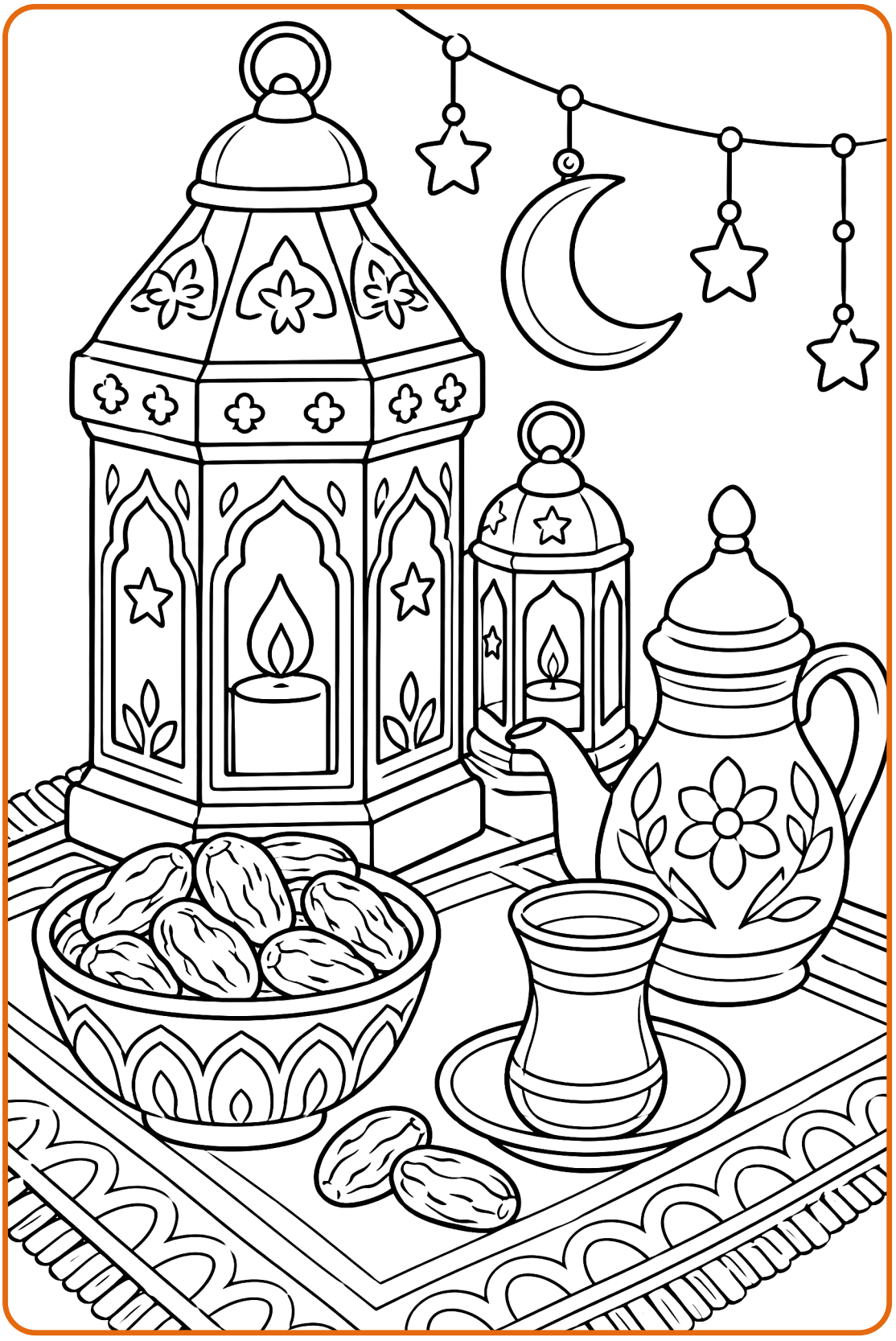


حاجات صغيرة
فطار على الصينية





حاجات صغيرة
فوانيس وتمر



حاجات صغيرة
عدّة السكيت



حاجات صغيرة
تخطيط الرحلة



أصدقاء الحيوانات
يوم الخبيز



أصدقاء الحيوانات
ليلة بيت الشجرة





أصدقاء الحيوانات
واحة الحكايات





أصدقاء الحيوانات
يوم صيد





أصدقاء الحيوانات
نزهة الأصحاب



أصدقاء الحيوانات
تزلّج الشتا





مجموعة
فسحة ألوان

لوّن نجمة لكل صفحة خلّصتها

1 ليلة فيلم في الخيمة	2 سهرة لعب مع العيلة	3 سهرة رمضان	4 شاي مع تيتة
5 قراية في يوم مطير	6 السطح وقت الغروب	7 حفلة عيد ميلاد	8 ركن الرسم المشمس
9 ركن النجوم	10 جنينة البلكونة	11 خيمة القراية	12 استوديو الرسم
13 غرفة الجيمنج	14 ركن الموسيقى	15 ركن المطبخ	16 أدوات الرسم
17 سناكس الجيمنج	18 العناية بالنباتات	19 فطار على الصينية	20 فوانيس وتمر
21 عدّة السكيت	22 تخطيط الرحلة	23 يوم الخبيز	24 ليلة بيت الشجرة
25 واحة الحكايات	26 يوم صيد	27 نزهة الأصحاب	28 تزلّج الشتا

خلّصت _____ صفحة. شغل جميل!



برافو! خلّصت كل الصفحات



عايز تتعلّم أكتر؟

امسح الكود بموبايل ماما أو بابا
واكتشف أنشطة وطباعات مجانية جديدة

artandcraftacademy.com

Art & Craft Academy

© 2026 Art & Craft Academy
جميع الحقوق محفوظة. للاستخدام الشخصي والمنزلي والصفّي فقط — يُمنع البيع أو إعادة التوزيع.