

دروس السباحة للأطفال الصغار

تعلم السباحة أمر ضروري للأطفال الصغار. فإن معرفة كيفية البقاء على قيد الحياة في الماء مهارة حياتية ضرورية للغاية. كما تعمل السباحة على بناء القوة البدنية والتحمل والمرونة. فضلاً عن إنها ممتعة ومريحة ويستمتع بها الأفراد سواء العاديين أو ذوي الهمم.

اختيار مقدم دروس السباحة

تتوفر دروس السباحة في العديد من المجتمعات، وغالبًا ما توجد في جمعية الشبان المسيحيين (YMCA) أو منطقة المنتزهات أو المدارس المحلية. وهناك بعض البرامج التي قد تقدم إعانات مالية. قد يستفيد مقدمو الرعاية الذين لا يعرفون كيفية السباحة من دروس للبالغين.

ما الذي ينبغي أن تبحث عنه في البرامج

- يجب أن ترحب البرامج بالمراقبين من الآباء. يجب أن يتحلى المدربون بالصبر وبروح التشجيع؛ فلا يجوز إجبار الطفل على فعل أي شيء أو التسبب في إحراجه.
- يجب أن يتمتع المدربون بالخبرة وأن يكونوا حاصلين على شهادة من برامج دراسية معتمدة وطنياً (على سبيل المثال، الصليب الأحمر الأمريكي). يجب أن يكون رجال الإنقاذ المناوبين حاصلين على شهادة الإنعاش القلبي الرئوي (CPR) والإسعافات الأولية.
- على البرامج المختلفة مراعاة التأكيد على ممارسة عادات السلامة الجيدة (على سبيل المثال، طلب الإذن بنزول الماء، وعدم الركض بالقرب من الماء) وما يجب فعله في المواقف غير المتوقعة (على سبيل المثال، رؤية شخص ما يسقط في الماء، أو سقوط الشخص نفسه بالماء).
- بالإضافة إلى تعليم حركات السباحة، يجب أن تركز البرامج على المهارات الأساسية مثل العودة إلى السطح من تحت الماء والخروج من الماء. لا بد أن يصمم هيكل الدروس تدريجياً ليسمح بالتقدم بمرور الوقت.

مواصفات المستوى الخاص بكل فئة عمرية

- يجب أن تركز البرامج المصممة للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين عام واحد وعامين على أنشطة رش الماء والغناء والألعاب في وجود مقدم رعايتهم. لا ينبغي غمر الأطفال الرضع في الماء.
- إن البرامج الدراسية المعنية بالطفل والوالدين المقدمة للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 2 و3 سنوات لا بد أن توفر لهم مهارات الاستعداد للسباحة ومبادئ السلامة الأساسية والمرح في الماء. قد تشمل الدروس ركل الكرة ورميها والطفو مع وجود دعم.
- تركز دروس السباحة للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 4 و5 سنوات على الطفو بشكل مستقل، وغمر رؤوسهم في الماء لمدة تتراوح بين 5 و10 ثوانٍ، والانزلاق عبر الماء، والطفو بوضع قائم على الماء، واستخدام الركل وحركات الذراع باتساق.

سلامة السباحة نهج متعدد الجوانب

- دروس السباحة لا تجعل الطفل «محصناً ضد الغرق». على البالغين شرح وتمثيل السلوك المرغوب فيه داخل حمامات السباحة وحولها. تدابير السلامة الضرورية تشمل ما يلي:
- **الإشراف:** يجب أن يكون هناك متابعة وثيقة ومستمرة من قبل شخص بالغ، حتى في حالة وجود المنقذ. تعيين "مراقب ماء" لمراقبة منطقة السباحة أثناء وجود تجمعات بالقرب من الماء. يجب أن يكون البالغون قادرين على التعرف على علامات التعب ومعرفة كيفية إجراء الإنعاش القلبي الرئوي (CPR).
- **الملابس:** يجب ارتداء سترات النجاة المجهزة بشكل صحيح والمعتمدة من خفر السواحل في المسطحات المائية الطبيعية وفي الأرصفة البحرية وفي حمامات السباحة الكبيرة وفي الحدائق المائية.
- **ماء نظيف ومرح:** حفاضات السباحة المجهزة بشكل صحيح تحافظ على نظافة حمامات السباحة. تتراوح درجات حرارة الماء من 87 إلى 94 درجة فهرنهايت لتناسب الأطفال.
- **البيئة المحيطة:** يجب أن تكون حمامات السباحة المنزلية محاطة بسياج مغلق، مع عدم ترك أي ألعاب على سطح حمام السباحة أو في حمام السباحة نفسه، لأن الطفل قد يحاول الميل داخله لاحقاً في محاولة لاستعادتها. لا ينبغي السماح بالركض بالقرب من حمام السباحة.

English Title: Swim Lessons for Young Children



University of Illinois Urbana-Champaign
Telephone: 217-333-1386
Toll-free: 877-275-3227
E-mail: iel@illinois.edu
<https://illinoisearlylearning.org>



Illinois
State Board of
Education