



السباحة مع الفئات العمرية المختلفة

قد تختلف برامج السباحة المصممة باختلاف الفئات العمرية. اختر دروس السباحة مع وضع تعليمات السلامة والجودة في الاعتبار .

الرضع/الأطفال الصغار

• الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال لا توصي بدروس النجاة في الماء للرضع. قد ي ظهر الأطفال ردود أفعال جسدية خاصة بالسباحة ولكنهم لا يستطيعون تحريك رؤوسهم بعيداً بما يكفي خارج الماء للتنفس.

• 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 الرضع في الماء لاحتمالية ابتلاعهم الكثير من الماء .

الأطفال الصغار في الفئة الأكبر

سنًا /الأطفال الصغار في مرحلة ما قبل المدرسة

• إن البرامج الدراسية المعنية بالطفل والوالدين المقدمة للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ٢ و٣ سنوات لا بد أن توفر لهم مهارات الاستعداد للسباحة ومبادئ السلامة الأساسية والمرح في الماء. قد تشمل الدروس زكل الكرة ورميها والطفو مع وجود دعم.

• قد يكون لدى الأطفال في هذا العمر ثقة زائفة، فيعتقدون أنهم يستطيعون السباحة بمفردهم. يجب أن يكون الشخص البالغ دائماً في محيط الطفل في الماء على بعد ذراع منه.

لأطفال الأكبر في مرحلة ما قبل الدراسة

• معظم الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ٤ و٥ سنوات مستعدون لدروس السباحة الرسمية. قد يتقلب رد فعل الأطفال تجاه الماء؛ فقد يكونون مستعدين وواقفين في يوم ما ويشعرون بالقلق في اليوم التالي.

• تركز الدروس على الطفو بشكل مستقل، وغمر رؤوسهم في الماء لمدة تتراوح بين ٥ و١٠ ثوانٍ، والانزلاق عبر الماء، والطفو بوضع قائم على الماء، واستخدام الركل وحركات الذراع باتساق .

English Title: Swimming for the Ages

Any opinions, findings, conclusions, or recommendations expressed in this tip sheet are those of the author(s) and do not necessarily reflect the views of the Illinois State Board of Education.