

Informacija apie plaukimo ir gelbėjimo pamokas pradinėje ir vidurinėje mokykloje



Gerbiami tėvai / globėjai,

pradinėje ir vidurinėje mokykloje visi moksleiviai privalo lankyti plaukimo ir gelbėjimo mokymus. Šie mokymai yra įtraukti į 1–10 klasių fizinio ugdymo mokymo programas.

Ko išmoks jūsų vaikai?

Pagrindinis dėmesys skiriamas saugumui vandenyje, plaukimui, gelbėjimosi ir gelbėjimo būdams išoriniuose vandens telkiniuose.

Mokykloje vaikai mokysis saugiai jaustis vandenyje ir prie vandens, taps įgudusiais plaukikais. Jie taip pat bus mokomi, kaip išsikviesti pagalbą, pasirūpinti savo saugumu ir atlikti gelbėjimo veiksmus išoriniuose vandens telkiniuose.

Gerus plaukimo ir gelbėjimo įgūdžius turintiems vaikams bus leidžiama dalyvauti mokyklos organizuojamose plaukimo ekskursijose ir rekreaciniame veikloje vandenyje, prie ir ant vandens.

Kaip galite padėti savo vaikui?

Būdami tėvais ar globėjais, esate svarbus veiksnys šiame procese ir galite prie jo prisidėti šiais būdais:

- rodydami gerą pavyzdį. Akcentuodami, kaip svarbu yra išmokti plaukti ir išmanyti gelbėjimo metodus.
- Kartu su vaiku dalyvaudami veikloje vandenyje ar prie vandens paskatinsite vaiko pasitikėjimą savimi ir parodysite saugumo vandenyje svarbą, taip padėdami jam gauti maksimalią naudą iš mokyklos organizuojamų plaukimo pamokų. Pripratinę vaiką jausti vandenį ant veido ar išmokę pro nosį ir burną pūsti burbulus (pavyzdžiui, „Apsimeskime, kad esame motoriniai kateriai“ arba „Išsivaizduokime, kad mes – verdančios bulvės“). Pripratinę vaiką panardinti galvą ir atsimerkti po vandeniu („Pažiūrėkime, gal ant dugno yra nuskendęs lobis“).
- Kalbėdami su vaiku apie prausimąsi duše, nusirengimą ir apsirengimą.

Ką reiškia būti „įgudusiu plaukiku“?

Vaikas bus laikomas įgudusiu plaukiku, jei sugebės išsikapstyti, įkrikęs į gilų vandens telkinį, nuplaukti 100 m krūtine, panerti ir pakeliui rankomis pagriebti nurodytą daiktą, sustoti ir tris minutes pailsėti (plūduriuoti ant pilvo, susiorientuoti, persiversti ir plūduriuoti ant nugaros), nuplaukti dar 100 m ant nugaros ir išlipti iš vandens į sausumą.

Kaip mokykla nuspręs, kad mano vaikas yra įgudęs plaukikas?

Vertinant, ar moksleivis yra įgudęs plaukikas, pasitelkiami septyni privalomi pratimai. Šie pratimai yra įtraukti į mokymo programą ir naudojami nustatant, ar moksleivis daro pažangą. Pirmiausia tikrinami lengviausiai įgyjami įgūdžiai, o vėliau pratimai darosi vis sudėtingesni. Daugiau informacijos ieškokite tinklalapyje svømmedyktig.no.

Ko mokoma plaukimo ir gelbėjimo pamokose?

Pamokos vyksta ir dengtame baseine, ir lauke. Skirtingos mokyklos šias pamokas organizuoja šiek tiek skirtingai, tačiau paprastai mergaitės ir berniukai mokomi kartu, nors persirenginėja ir prausiasi atskirai. Instruktoriai yra puikūs plaukikai ir apmokyti gelbėtojai. Mokyklos privalo laikytis griežtų saugumo reikalavimų, kad visi vaikai būtų saugūs tiek baseine, tiek lauke.

Į ką galėčiau kreiptis, jei kiltų klausimų?

Jei kiltų klausimų dėl plaukimo pamokų, galite susisiekti su savo vaiko plaukimo instruktoriumi, mokytoju, mokyklos direktoriumi ar tėvų ir mokytojų asociacijos (FAU) atstovu.