

# دليل الأهل

## ثلاث خطوات لتعليم طفلك السباحة بأمان

تُعلم السباحة مهارة حياتية أساسية تساعد الأطفال على الاستمتاع بالماء بأمان وتقلل من مخاطر الحوادث. يبدأ الطريق نحو السباحة الآمنة بخطوات بسيطة ومتدرجة، يلعب فيها الأهل دورًا مهمًا في دعم الطفل وتشجيعه.



### السلامة أولاً

سلامة الطفل في الماء هي المسؤولية الأولى للأهل

لا تترك طفلك وحده في الماء أبدًا، حتى في المياه الضحلة. حوض السباحة الصغير: راقب طفلك دائمًا • أو في

العوامات أو الألواح أو الأجنحة المائية. هذه الوسائل لا تعوض المراقبة ولا تغني عن تعلم: استخدم وسائل الطفو كمساعدة فقط السباحة

اللعب المشترك في الماء يساعد الطفل على التعلم بطريقة طبيعية وممتعة: اجعل الماء مكانًا للمرح

امدح التقدم الصغير ولا تضغط عليه. الثقة بالنفس عنصر أساسي في التعلم: شجّع طفلك باستمرار

بضع دقائق من التدريب المنتظم أكثر فائدة من جلسات طويلة ومتباعدة: التدريب القصير والمتكرر أفضل

### الخطوة الأولى

التعرّف على الماء

لماذا هذه الخطوة مهمة؟

عندما يصبح الماء بيئة مألوفة وممتعة، يصبح التعلم أسهل بكثير. قبل تعلم السباحة، يجب أن يشعر الطفل بالراحة والأمان في الماء

متى يمكن البدء؟

يمكن البدء بالتعود على الماء منذ الأسابيع الأولى من حياة الطفل من خلال تجارب بسيطة ولطيفة

كيف يمكن للوالدين المساعدة؟

### بناء الثقة

ابدأوا بتجارب قصيرة في الماء

دعوا طفلكم يلمس الماء بيديه أو قدميه

تحدثوا معه بهدوء وبأسلوب مشجع

امدحوا أي تقدم بسيط، مثل تقبّل قطرات الماء على الوجه

كلما تعامل الأهل مع الماء بشكل طبيعي، شعر الطفل أن الماء جزء طبيعي وآمن من اللعب

### التعلم من خلال اللعب

اللعب هو أفضل وسيلة لتعلم الأطفال

أفكار لأنشطة بسيطة

النفخ في الماء باستخدام الفم أو قشة : صنع الفقاعات

رش الماء باليدين أو القدمين :الرش والمرح

نقل الماء بين الأكواب أو سكب بلطف على الجسم :ألعاب السكب

### الحركة في الماء

يمكن تشجيع الطفل على الحركة بطرق ممتعة

صنع موجات صغيرة باليدين

المشي أو القفز في الماء الضحل

اللعب بالكرة داخل الماء

### الصبر أساس النجاح

لكل طفل وتيرته الخاصة في التعلم

التجارب القصيرة والمتكررة والإيجابية تساعد الطفل على اكتساب الثقة تدريجياً

### الخطوة الثانية

اكتساب المهارات الأساسية في الماء

لماذا هذه المرحلة ضرورية؟

قبل تعلم السباحة، يحتاج الطفل إلى تعلم مهارات أساسية تساعد على التحكم بجسمه في الماء، مثل التنفس والغوص والطفو

متى نبدأ؟

يفضل البدء بهذه المرحلة بعد أن يعتاد الطفل على الماء

يمكن ممارسة هذه الأنشطة في

المسبح

حوض الاستحمام

أو حوض سباحة صغير

### مهارات أساسية يمكن تعلمها من خلال اللعب

#### التنفس في الماء

يتعلم الطفل إخراج الهواء داخل الماء حتى لا يدخل الماء إلى الأنف أو الفم

:ألعاب مقترحة

من يستطيع صنع أطول سلسلة من الفقاعات؟ :ملك الفقاعات

النفخ بقوة لدفع كرة صغيرة على سطح الماء :دفع الكرة بالنفخ

الغناء أثناء النفخ يجعل التجربة ممتعة ويخفف الخوف :أغنية الفقاعات

#### الغوص

يساعد الغوص الطفل على التعرف على الماء والتوجه بداخله

أنشطة ممتعة

التقاط ألعاب أو حلقات من تحت الماء

لمس يد أحد الوالدين تحت الماء

البحث عن ألعاب ملونة تحت الماء

صنع وجوه مضحكة تحت الماء

### الطفو والانزلاق

يتعلم الطفل أن الماء يستطيع حمل جسمه

تمارين مفيدة

الاستلقاء على الظهر ومد الذراعين والساقين: **نجمة البحر**

دفع الجسم من حافة المسبح والانزلاق لمسافة قصيرة: **الانزلاق**

### القفز في الماء

القفز يساعد الطفل على اكتساب الشجاعة والتحكم بالجسم

أنشطة ممكنة

القفز نحو الوالدين في الماء

القفز لالتقاط كرة

القفز نحو لعبة عائمة

يجب التأكد دائماً من أن عمق الماء مناسب وآمن !

### التوجه والدوران في الماء

يتعلم الطفل معرفة الاتجاهات داخل الماء

الدوران في الماء مثل حركة الدلفين

الانتقال من وضعية البطن إلى وضعية الظهر والعكس

### الحركة في الماء

في هذه المرحلة يبدأ الطفل باكتشاف طرق التحرك في الماء

تحريك اليدين والقدمين مثل سباحة الكلب

دفع الجسم من الحائط والانزلاق

الاستلقاء على الظهر والتحرك ببطء نحو الوالدين

### الخطوة الثالثة

تعلم السباحة والسلامة المائية

لماذا تعلم السباحة مهم؟

السباحة مهارة أساسية قد تنقذ الحياة

يُعتبر الطفل سباحاً آمناً عندما يستطيع

القفز في المياه العميقة

السباحة لمسافة متر على الأقل 200

الخروج من الماء بمفرده

متى يتعلم الأطفال السباحة؟

. غالبًا ما يحقق الأطفال أسرع تقدم في تعلم السباحة بين سن الخامسة والسادسة، حيث تكون قدراتهم الحركية في أفضل مراحل التعلم

كيف يمكن للوالدين دعم الطفل؟

يمكن للأهل

- تعليم الطفل أساسيات السباحة بأنفسهم

- تسجيله في دورة سباحة مناسبة

لا يهم أي أسلوب سباحة يتم تعلمه أولاً، لكن من المهم أن يتعلم الطفل السباحة على الظهر لأنها تساعد على الراحة والتنفس في حالة التعب.

كما يجب تعليم الطفل قواعد السلامة في الماء وتكرارها باستمرار

كيف تختار دورة سباحة مناسبة لطفلك؟

الدورة الجيدة تعتمد على التدرج الصحيح في التعلم

التعود على الماء

اكتساب المهارات الأساسية في الماء

تعلم تقنيات السباحة

. كما يُفضل أن يشرف المدرب على عدد محدود من الأطفال (حوالي 6 أطفال أو أقل) لضمان المتابعة الجيدة لكل طفل

تذكر:

تعلم السباحة رحلة ممتعة،

مع الصبر والتشجيع والممارسة المنتظمة، يكتسب الأطفال الثقة والمهارة ليصبحوا سباحين آمنين وواثقين في الماء

كيف أجد دورة سباحة (جيدة) لطفلي؟

يمكن التعرف على جودة دورة تعليم السباحة من خلال الالتزام بالتسلسل الصحيح لتعلم السباحة: يبدأ الأمر أولاً بالتعود على الماء، ثم وإذا كان طفلك قد اكتسب مهارة التعامل مع الماء قبل بدء الدورة، فسيتعلم، يتمكن من التعامل معه، وأخيراً تعلم تقنيات السباحة السباحة بسرعة كبيرة. ومن المهم أيضاً ألا يشرف المدرب أو المدربة على أكثر من ستة أطفال، ويفضل أن يكون العدد أقل تبعاً لأعمار الأطفال

في مدينة دورتموند يوجد العديد من الجهات التي تقدم دورات لتعليم السباحة في جميع المسابح المغطاة. ومن بين هذه الجهات أندية ويمكنكم العثور على جميع بيانات الاتصال في قاعدة بيانات الأندية التابعة لاتحاد الرياضة DLRG السباحة والفروع المحلية لمنظمة Dortmund [StadtSportBund Dortmund e. V. – Vereinssuche \(Bereich: Startseite, Vereine\)](http://StadtSportBund Dortmund e. V. – Vereinssuche (Bereich: Startseite, Vereine)) في مدينة دورتموند من خلال حزمة التعليم والمشاركة DLRG . كما يمكن استرداد تكاليف دورات السباحة المقدمة من الأندية ومنظمة [StadtSportBund Dortmund e. V. – Vereinssuche \(Bereich: Startseite, Vereine\)](http://StadtSportBund Dortmund e. V. – Vereinssuche (Bereich: Startseite, Vereine))

بالإضافة إلى ذلك، توجد بعض مدارس السباحة الخاصة وأفراد يقدمون دورات بجودة متفاوتة. وإلى جانب الدورات المنتظمة التي تُقام مرة أو مرتين أسبوعياً، يتم أيضاً تقديم دورات مكثفة خلال العطل المدرسية. وعادةً ما يتم قبول الأطفال في هذه الدورات ابتداءً من سن الرابعة، وأحياناً من سن الخامسة. وغالبًا ما تكون هناك قائمة انتظار يمكنكم تسجيل طفلكم فيها

أما الأطفال الذين تبلغ أعمارهم ثماني سنوات فأكثر ولم يتعلموا السباحة بعد، فنُقدم لهم دورات خاصة، كما تُنظم دورات خلال العطل المدرسية بالتعاون مع اتحاد الرياضة في المدينة. ويتم توزيع هذه الأماكن من خلال المدارس

[Baderegeln | SchwimmWelten GmbH](#)

[Rückenschwimmen - Schritt für Schritt-Anleitung zum Rücken schwimmen lernen](#)

[Brustschwimmen - Schritt für Schritt-Anleitung zum Brust schwimmen lernen Kraul - Schritt für Schritt-Anleitung, wie du leicht Kraul schwimmen lernst](#)