

İlkokulda Yüzme Öğretimi ve Öğrenimi

Ebeveynler için Bilgi ve İpuçları



Selamlama.....	2 - 3
Hoşgelidiniz	4
Suyun önemi.....	5
Su üzerindeki ve içindeki etkiler	6
Seviye kavramı.....	7
Okul yüzme kimliği	8 - 9
Su ile erken deneyim	10
Keşfedilecek bir şey var	11
Yüzmenin 7 temel becerisi	13
Yüzme dersi.....	14
Yüzme dersinin seyri.....	15
Yüzme yeterliliğinin kanıtı	16
Yüzdürme yardımcıları, yüzücü gözlükleri ve benzeri	17
Çocuğunuz için önemli davranış kuralları	18
Yüzme çantasına ne girer?	19
Yüzme derslerinde sağlık ve güvenlik	20
Yüzme derslerine katılım	21
Yasal kaza sigortası koruması	22
Kaza durumunda sorular ve cevaplar	23
SSS - Ebeveynler genellikle ne sorar?.....	24
Evde hazırlık egzersizleri	26
Açık havada hazırlık egzersizleri	28
Çocuğunuza güvenmek anahtardır	30 - 31

Sayın ebeveynler,

Su harika bir unsurdur ve yüzme yeteneği hayatın birçok alanını etkileyen temel bir kültürel tekniktir. Ayrıca yaşı ne olursa olsun yüzme sağlığa değerli bir katkı sağlar. Bu, her yaşta insanın kapalı veya macera havuzunu ziyaret etmekten, göl kenarında dinlendirici günlerden veya sudaki aktivitelerden hoşlanmasının bir başka nedenidir. Ne yazık ki, bu neşe düzenli olarak yüzme kazaları ile gölgelenmektedir. Çok fazla insan hiç yüzemediği veya yeterince iyi yüzemediği için kaza geçirir. Bu, özellikle çocukları etkilediğinde trajiktir.

Çocuklar ve gençler yüzmeyi öğrenerek hareket için benzersiz bir alan açarlar ve böylece diğer su sporlarını öğrenme veya rekabetçi, popüler veya eğlence amaçlı bir spor olarak yüzmeye erişim fırsatı bulurlar. Yüzmeyi öğrenmek uzun bir yoldur ve evde, yüzme kulübünde veya yüzme okulunda okula kayıt yaptırmadan önce başlanmalıdır. Bunu başarabilmek için ebeveyn olarak sizin desteğinize ihtiyacımız var.

Bu arka plana karşı, Baden-Württemberg Kültür Bakanlığı, Baden-Württemberg Kaza Sigortası Kurumu (UKBW) ve yüzme dernekleri ile birlikte, önümüzdeki birkaç yıl içinde erken yaşta yüzmeyi öğrenmeye odaklanacak. Ortak amaç, erken aşamada çocukların yüzme becerilerini etkili bir şekilde teşvik etmektir. Çocuklar ve gençler, ancak güvenli yüzme yoluyla, tek başlarına veya başkalarıyla birlikte, su ortamına güvenle ve neşeye erişme ve bir ömür boyu onun pozitif sağlık potansiyelinden ve sudaki eğlenceden kişisel olarak yararlanma fırsatına sahip olurlar.



Susanne Eisenmann

Dr. Susanne Eisenmann
Kültür, Gençlik ve Spor Bakanı
Baden-Württemberg

Siegfried Tretter

Siegfried Tretter
Kaza Sigortası Kurumu Genel Müdürü
Baden-Württemberg



Sayın ebeveynler,

Ebeveynler için bu bilgilendirme broşürü ile yüzme derslerine katılmanıza izin vermek ve yüzme dersleri ve yüzmeyi öğrenmek hakkındaki sorularınıza bazı cevaplar vermek istiyoruz. Aynı zamanda, okul yüzme dersleri öncesinde, esnasında ve sonrasında çocuğunuza bilinçli olarak nasıl eşlik edebileceğiniz ve onlara nasıl destek olabileceğiniz konusunda öneriler alacaksınız.

Güvenli bir şekilde yüzebilmek hepimiz için önemli bir kültürel varlıktır ve eşsiz yeri doldurulamaz deneyimler sağlar. Bu nedenle, Baden-Württemberg'deki tüm eğitim planlarında "güvenle yüzebilmek" başarılması gereken bir yetkinlik olarak listelenmiştir.

Bu okul yılı ile birlikte, çocuğunuz "güvenli yüzme yeteneği için seviye kavramı" na göre eğitim alma fırsatı bulacak. Bu konsept, yüzme derslerinde uzun yıllara dayanan deneyime ve öğretim ve öğrenmedeki en son bulgulara dayanmaktadır. Çocuğunuza özel gelişim fırsatları sunulması için, su üzerinde ve su içindeki güvenlik unsuruyla çeşitli deneyimlere yöneliktir. Okul yüzme kimliği, yetenek seviyesini gösterme olasılığını açar. Bu, sadece çocukların değil, aynı zamanda ebeveyn olarak sizin de güncel geri bildirimler alacağınız anlamına gelir. Ek olarak, okul yüzme kimliği, çocukları bir üst seviyeye ulaşmaları için motive eder.

Yüzme öğrenimi ve öğretiminin iletişimle de çok ilgisi vardır. Biz yüzme öğretmenlerinin yanı sıra sizden de oryantasyon, destek ve bakıma ihtiyaç duydukları yeni, alışılmadık ve zorlu durumlar çocuğunuzu bekliyor. Bu broşür size bu konuda tekrar tekrar yardımcı olacaktır. Çocuğunuzla birlikte yüzme dersi kurallarını öğrenin, çocuğunuzun yüzme kıyafetlerini bağımsız olarak toplamasını veya hızlı bir şekilde giyinip üstünü değiştirmesini sağlayın. Ve en önemlisi: Çocuğunuzun öğrenme yeteneğine ve meslektaşlarının nitelikli çalışmalarına güvenin.

Çocuğunuza ve size, "güvenle yüzebilmenin" ortak yolunda bolca neşe ve başarılar diliyorum.

Thomas Gundelfinger - Zentrum für Schulqualität und Lehrerbildung





Merhaba, ben
çocuğunuzun yüzme
eğitmeniyim!

Sayın ebeveynler

Zamanı geldi! Çocuğunuz yakında yüzmeyi öğrenecek ve böylece suyu tüm çeşitliliğiyle keşfetmek için gelişiminde önemli bir adım atacaktır. Bunu başarabilmemiz için, sizin ve çocuğunuzun ilk yüzme dersinden önce tüm önemli bilgileri almanız faydalı olacaktır.

Bu broşür, bu görevi yerine getirmeyi amaçlamaktadır. Bu nedenle lütfen konuları çocuğunuzla düzenli olarak konuşun.

Ve herhangi bir sorunuz varsa, biz yüzme eğitmenleri, size ve çocuğunuza yüzme havuzunda disiplinle birlikte çok neşe ve eğlence ile yüzmeyi öğrenmenize yardımcı olacak herhangi bir soruyu dört gözle bekliyoruz.

Yüzme eğitmeniniz



Çocuğunuz yüzmeyi biliyorsa, kendisine birçok kapı açıktır!





Bunları
biliyor muydunuz?

DUYGUSAL DURUMLAR VE HALLER
Sevinç, güven, deneyimler,
duygular, korkular, alışkanlıklar,
sosyal etkileşim, iletişim

SUDA BİYOLOJİK REFLEKLER VE UYARANLAR
Solunum refleksi, göz-kapağı kapatma refleksi,
baş-eğme refleksi, dalış refleksi, soğuk uyarıcı,
basınç hissi, değişken görme ve işitime

SUYUN ÖZELLİKLERİ VE ETKİLERİ

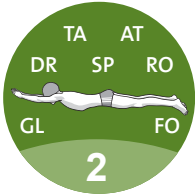
Sıcaklık, kuvvetler, kaldırma kuvveti,
su direnci, yoğunluk,
ortam basıncı, su derinliği

Yüzme derslerinin başında olumlu su deneyimleri arzu edilir ve öğretme ve öğrenme için çok faydalıdır.

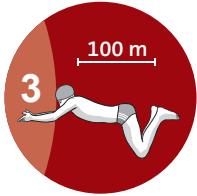
Seviye kavramı, Almanya'daki derslerde yüzmeyi öğrenmenin temelini oluşturur. Basit semboller ve tek tip renkler sayesinde dört seviyenin anlaşılması kolaydır. Performans seviyesi, okul yüzme kartı ile sürekli olarak belgelenir ve doğrulanır.



Su alışkanlığı, suyun fiziksel özelliklerine ve etkilerine yönelik fiziksel algıları ve uyarlamaları içerir. Yüzmenin temel becerilerinin sağlam bir şekilde kazanılması için ön koşulu oluşturur ve suyun tadını çıkarmak ve algılamak için çeşitli fırsatlar sunar.



Temel beceriler (nefes alma, dalış, atlama, yuvarlanma, dönme, kayma, hareket etme) başarılı bir şekilde yüzmeyi öğrenmenin temelidir. Bu temel beceriler, karmaşık bir alıştırma ile kontrol edilir.



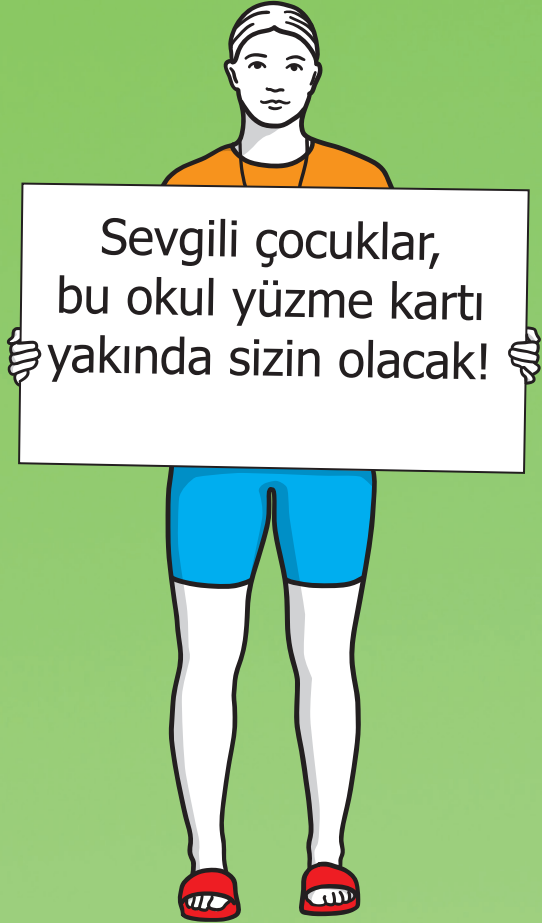
Temel seviyede yüzmeye odak noktası, bir veya daha fazla yüzmeye tekniğini öğrenmektir. Kontrol amacı, suya herhangi bir atlama, herhangi bir tür yüzmeye stili ile zaman sınırı olmaksızın 100 m'lik bir yüzmeye tamamlamak ve derin suyu yardım almadan bağımsız olarak çıkmaktır.



Güvenli Yüzme Becerileri, dersin bir parçası olarak yüzmeyi öğrenmenin başarıyla tamamlanmasını sağlar. "Bronz Alman Yüzme Rozeti" koşulları kanıtlanmalıdır.

Okul yüzme kartı, mevcut **yüzme derslerinde edinilen performansın kanıtıdır**. Bir seviyeye ulaşılma hızı ve zamanı çocuktan çocuğa değişir ve çok bireyseldir. Önceki seviye ne kadar iyi olursa, çocuğunuzun güvenle yüzmeyi öğrenme olasılığı o kadar artar.





Suyun keyfi evde başlar. Lavabo, büyük küvet veya kapınızın önündeki su birikintileri çocuğunuz için büyük bir oyun alanıdır. Burada tasarsız ve suya karşı açık fikirli bir yaklaşım öğrenir. Çocuğunuzun oynama merakı ve sevinci, çeşitli ve eğlenceli düzenlemeler ve deneyimlerle uyandırılmalıdır.



Kendin yap alıştırmaları
26.-29. sayfalarda
bulunabilir.

Suyun özelliklerinin, uyarıcılarının ve etkilerinin erken ve kapsamlı algılanması, çocuğunuz ve gelişimi için son derece önemlidir. Çocuğunuzun istediği zaman neşeli, açık fikirli, meraklı ve saygılı bir su kullanımına sahip olmasını mümkün kılın. Tüm 7 duyu için keşfedilecek çok şey olduğunu göreceksiniz!



Siğ suda sıçramak, ayakta durmak, yürümek, sallanmak, itmek, çekmek, yüzmek suya alışmanın başlangıcıdır. Çocuğunuzun neyin harika olduğunu düşündüğünü çabucak anlayacaksınız. Bu nedenle, öncelikle kendinizi çocuğunuzun duygusal durumuna yönlendirmelisiniz. Neşeli ve eğlenceye bir alan oluşturun, rahatlık ve cesaret verin. Burada da geçerli olan: "Duyarsız", aşırı talepkar ve yetersiz etki durumunda, her ne pahasına olursa olsun kaçınılması gereken bir korkuyu tetikleme riski vardır.

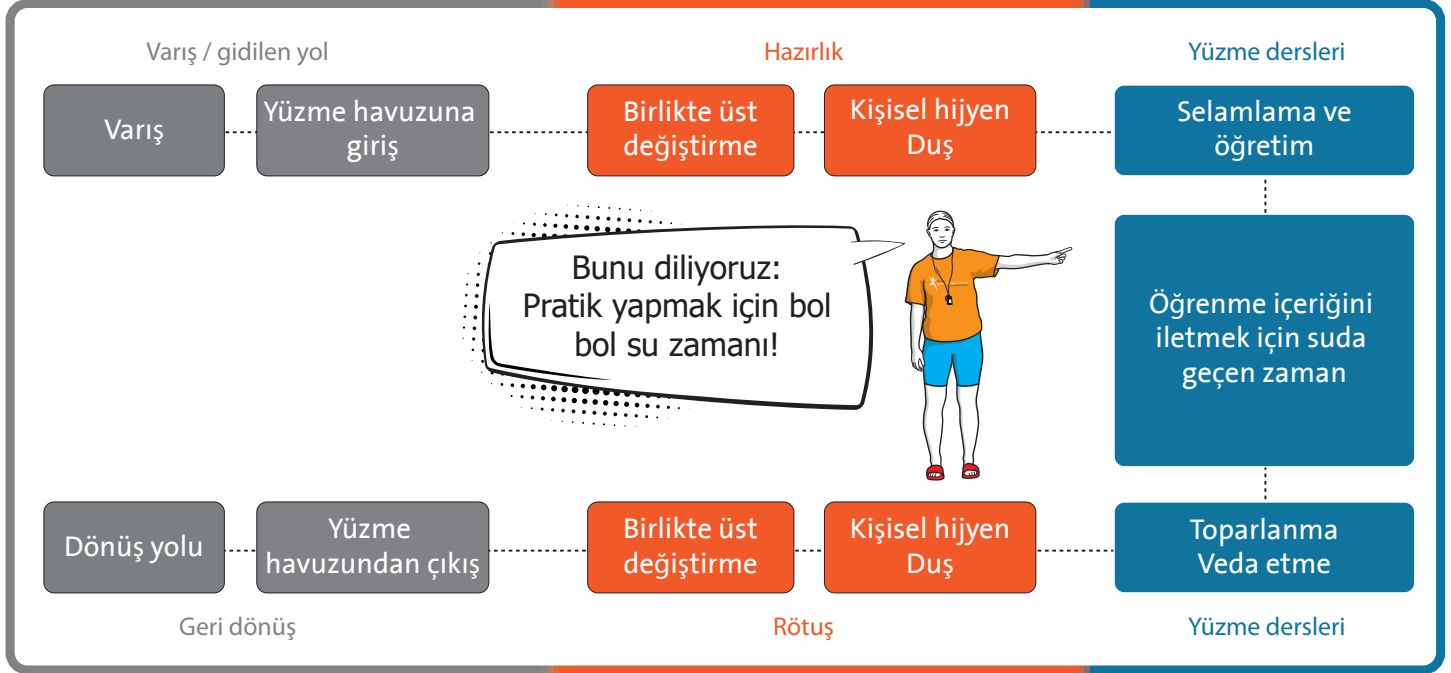


Ebeveynlerden sık sık "Çocuğuma yüzmeyi öğrenmesine nasıl yardım edebilirim?" Sorusunu alıyorum. Cevaplar çok basit: **1) Çocuğunuza ve kendi yeteneklerine güvenin 2) Su ile uğraşırken neşe ve merak uyandırın 3) 28. Sayfadan sonraki örneklere bir göz atın veya yüzme eğitmeninize sorun. Ancak, yüzme öğretimini metodolojik olarak deneyimli meslektaşlarıma bırakmalısınız.**



Okul ve ev arasındaki eğitim ortaklığının amacı, tüm öğrencilere güvenli bir şekilde yüzmeyi öğretmektir. Yüzme derslerinde değerli su zamanını en üst düzeye çıkarmak biz yüzme eğitmenleri için önemlidir. Bu, en iyi, yolda aşına olunan işlemlerle ve yüzme havuzunda hızlı hazırlıklarla elde edilir. Bu nedenle çocuğunuzun gerekli süreçleri (örn. kıyafet değiştirmek, duş almak, hijyen) bilmesini ve bunları düzenli olarak uygulamasını diliyoruz.

Kaza sigortası tarafından sigortalanan süre



16 Yüzme yeterliliğinin kanıtı

2021/2022 öğretim yılından itibaren, yüzme becerilerinin değerlendirilmesi için ülke çapında geçerli olan tek tip standart Baden-Württemberg'de tanıtılacaktır. Okul yüzme kartı, çocuğunuzun ulaştığı yüzme seviyesini açık ve pratik bir biçimde gösterir. "Güvenli yüzme yeteneği" (4. seviye) kanıtı ile bronz Alman yüzme rozeti koşulları aynı zamanda yerine getirilir.

<p>Niveaustufen</p> <p>Grundschwimmen (Niveaustufe 1)</p> <ul style="list-style-type: none">Anpassung an die Eigenschaften und Witterungen des WassersStehen, Gehen und Schwaben im WasserAufblasen mit und ohne HilfsmittelArbeiten mit und gegen den WasserwiderstandFesthalten, Aufschwimmen und Bewegen im Wasser <p>Grundschwimmen (Niveaustufe 2)</p> <ul style="list-style-type: none">Atmen - Ausatmung ins WasserTauchen - mit geschlossenen AugenSpringen - ins tiefe WasserRoller - um die BreitenschwimmbahnDrehen - um die LängsschwimmbahnGleiten - in gestreckter abwärtsgerichteter Körperposition nach AbstoßFortbewegen - durch koordinierte Bein- und Armbewegungen <p>Basisschwimmen (Niveaustufe 3)</p> <ul style="list-style-type: none">beliebiger Sprung ins tiefe Wasser und anschließend 100 Meter Schwimmen in einer beliebigen Schwimmlage ohne Zeitbegrenzung (Wechsel der Schwimmlage/Schwimmlage erlaubt)Wasser ohne Hilfsmittel selbstständig verlassen <p>Sicheres Schwimmen (Niveaustufe 4)</p> <ul style="list-style-type: none">Spring ins tiefe Wasser und anschließend 15 Minuten Schwimmen und mindestens 200 Meter in einer beliebigen Schwimmlage zurücklegen oderKopfgang ins tiefe Wasser und anschließend 100 Meter Schwimmen in einer Schwimmlage mit Zeitbegrenzung von höchstens 3,30 min (ab Klassenstufe 8 gilt eine Zeitbegrenzung von $\geq 2,30$ min bzw. $\geq 2,45$ min)100 Meter Schwimmen in einer passenden Schwimmlage ohne Zeitbegrenzung	<p>Baden-Württemberg MINISTERIUM FÜR KULTUR, JUGEND UND SPORT</p> <p>Dieser Schulschwimmpass gehört</p> <p><i>Elisa</i> Vorname</p> <p><i>Mustermann</i> Nachname</p> <p><i>Stuttgart, 27.3.2014</i> Geburtsdatum</p> <p>Liebe Eltern, weitere wichtige Informationen zum Start in den Schwimmunterricht finden Sie in der Elternbrochure.</p>	<p>MINISTERIUM FÜR KULTUR, JUGEND UND SPORT BADEN WÜRTTEMBERG Theuerstr. 6, 70173 Stuttgart www.kv.bwl.de sport@kv.bwl.de</p> <p>Schulschwimmpass Baden-Württemberg</p> <p>KMK ZSL UKWB Baden-Württemberg</p>	<p>1. NIVEAUSTUFE</p> <p><i>Braunster</i> Schwimmlernkraft Stuttgart, 17.4.2021 Ort, Datum</p> <p>Musterschule Schulstraße 1 • 12345 Musterstadt P +49 123 45678901 www.musterschule.de F +49 123 45678901 info@musterschule.de</p>	<p>2. NIVEAUSTUFE</p> <p><i>Braunster</i> Schwimmlernkraft Stuttgart, 18.6.2021 Ort, Datum</p> <p>Musterschule Schulstraße 1 • 12345 Musterstadt P +49 123 45678901 www.musterschule.de F +49 123 45678901 info@musterschule.de</p>	<p>3. NIVEAUSTUFE</p> <p><i>Braunster</i> Schwimmlernkraft Stuttgart, 12.9.2021 Ort, Datum</p> <p>Musterschule Schulstraße 1 • 12345 Musterstadt P +49 123 45678901 www.musterschule.de F +49 123 45678901 info@musterschule.de</p>	<p>4. NIVEAUSTUFE</p> <p>Sticker 4</p> <p>Schwimmlernkraft</p> <p>Ort, Datum</p> <p>Schwimmpass</p>
--	--	--	---	---	---	--

Önemli Not: Mevcut Alman Yüzme Sınav Yönetmeliğinde (1 Ocak 2020 itibariyle) "Denizati" rozeti başlangıç sertifikası olarak gösterilmektedir. Bu kazanımın güvenli yüzme anlamında bir beceri kanıtı olmadığı açıkça belirtiliyor. Bu nedenle ebeveynler çocuklarını denetlemeye ve onlara yakın olarak eşlik etmeye devam etmelidir.

Yüzme eğitiminde yüzdürme yardımcıları ("kolluk") neden kullanılmaz?

"Kollukların" nın öğrenme süreci üzerinde özellikle iki olumsuz etkisi vardır. 1) "Kollukların" kullanılması, suda dikey bir vücut pozisyonu ile sonuçlanır ve bu nedenle, suda pozisyon alma konusunda erken bir yanlış izlenim verir. Yüzme hareketlerini öğrenmek için doğru vücut pozisyonu, yatay vücut pozisyonudur. 2) Bununla birlikte, çocuklar genellikle daha sonra yüzdürme yardımcısı olmadan tek başlarına derin sulara girmekten korkarlar. Yüzme dersleri için iyi bir ön koşul değil.

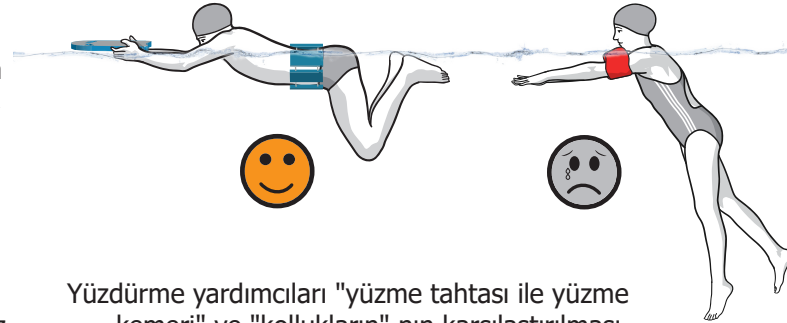
Derin su koşullarında neden erken çalışılıyor?

Derin su koşullarında yüzme dersleri erken verilirse endişeye kapılmamalıdır. Metodik yaklaşım sayesinde çocuğunuz buna hızla alışacaktır. Endişelerini veya korkuları ifade etmek yerine, çocuğunuzu bu büyük başarısından dolayı övün.

Derlerde yüzme gözlüklerine izin verilir mi?

Yüzücü gözlükleri uzun mesafe yüzerken gözleri korumak amaçlıdır. Metodolojik bir bakış açısına göre, yeni başlayanlar için erken bir aşamada gözlük takmanın bir faydası yoktur. Göz kırpmaya refleksinin üstesinden gelmek, yeni başlayanlar için yüzmenin bir parçasıdır, bu nedenle erkenden yüzme gözlüğü takmak öğrenme sürecini büyük ölçüde geciktirebilir. Su altında açık gözlere erken bir aşamada hakim olunmalıdır, bunlar su altında yönlendirme görevi görür ve acil bir durumda hayatta kalmak için gereklidir.

Sonuç: Suda güvenlik, ancak çocuğunuz 7 temel becerinin tamamına hakimse ve soluklu yüzebiliyorsa mümkündür. Bu nedenle yüzme eğitiminin birincil amacı 4. seviyedir (güvenli yüzme becerisi).



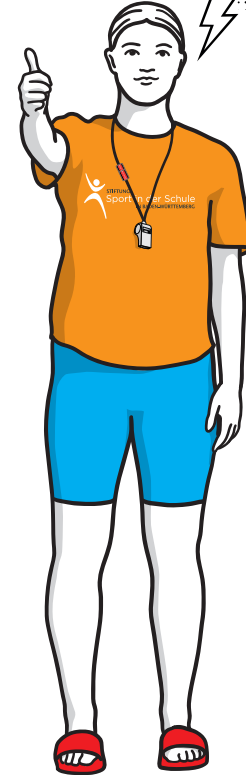
Yüzme havuzunda

- Koşmayınız! (Kayma tehlikesi), atlama kurallarına uyun!
- İtmeyin
- İtip kakmayın!
- Hızlı bir şekilde üzerinizi değiştirin ve duş alın

Okul eşyaları

- Yüzme ekipmanınızı bir gün önce tamamen çantalayın
- Uygun kıyafetleri (şapka, kalın giysiler) giydiğinizden
- Yıyıp içtiğinizden
- Bileti

Çocuğunuz bilmesi gerekenler!



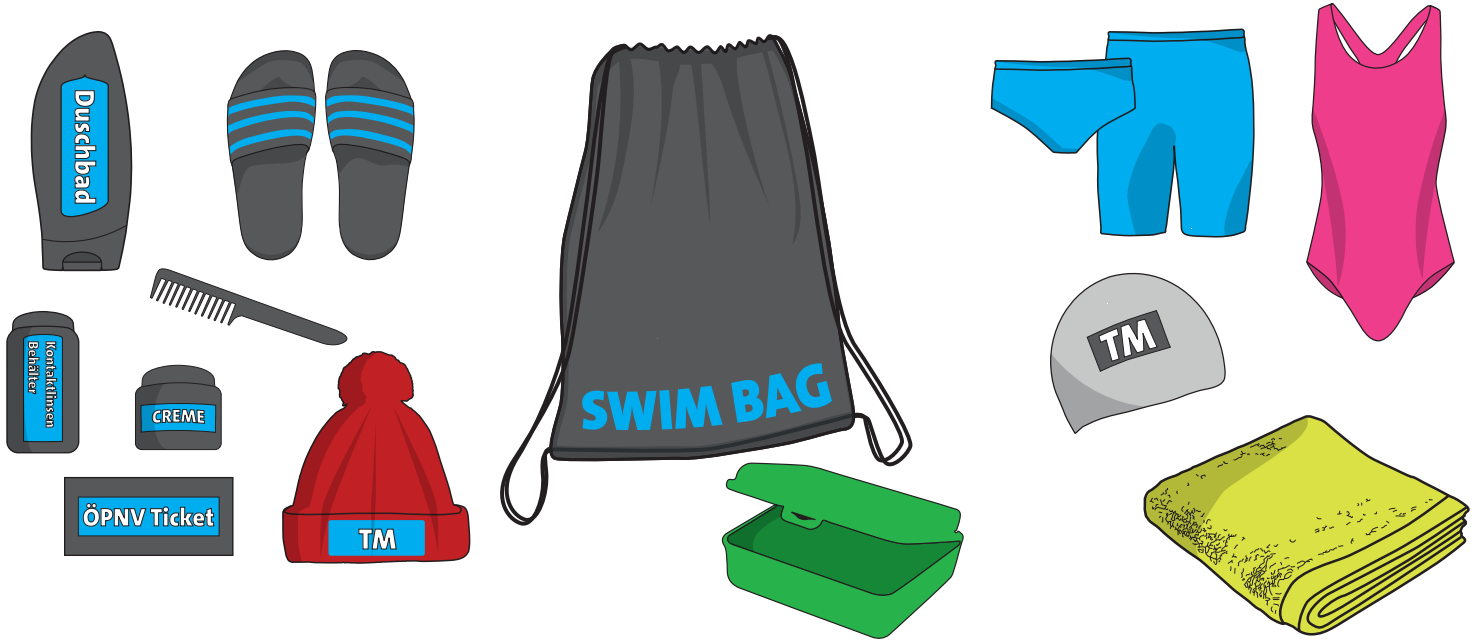
- Komutlara (ses seviyesi) yüksek duyarlılık
- aktif ve konsantre görevlerini dinleme
- talimatları hemen takip etmek

İletişim

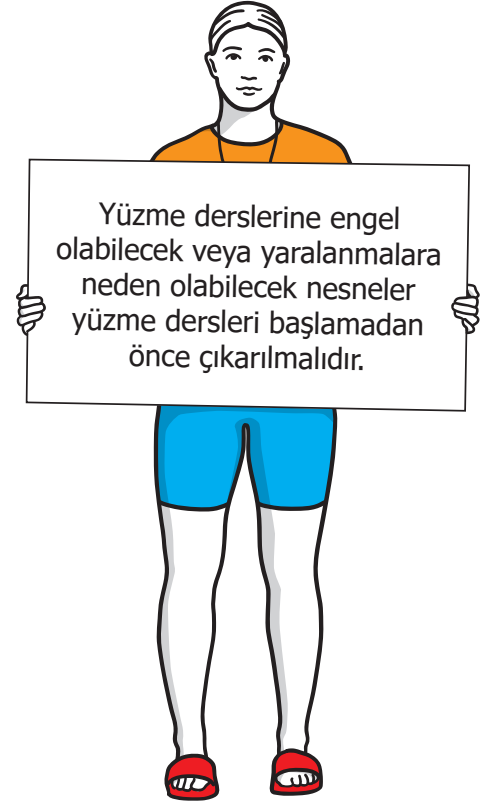
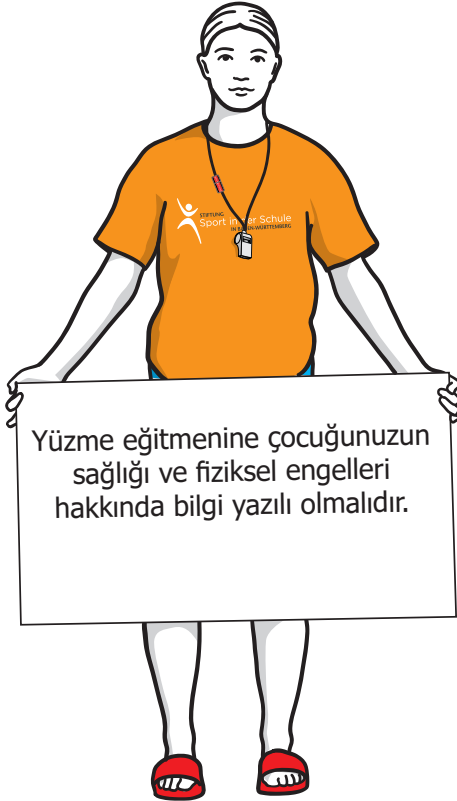
- Yüzme havuzuna gidip gelmek için öngörülen yolları kullanınız
- Trafik kurallarına uyunuz
- Sağlık sorunlarınız varsa derhal öğretmeninizi bilgilendirin!
- Tehlikeli durumları bildiriniz

Güvenlik

Suya karşı direnci daha az olduğu için dar mayo (resme bakınız) genellikle tavsiye edilir. Müslüman kızlar için mayo olarak, yüksek yakalı ve başlığı olan mayolar (Haşema) önerilir. Yüzme şortları, spor şortları, mayo altı külotları, boxer şortları ve bikiniler yüzme dersleri için uygun değildir.



Yüzme dersleri çocuklarınızın çok dikkatini gerektirir ve çok fazla enerji harcamalarını sağlar. Bu nedenle, enerji açısından zengin yiyecekler (örn. meyve, sebze, tam tahıllı ekmek, kuruyemiş vb.) ve şekersiz içecekler yüzme derslerinden sonra özellikle önemlidir! Yüzme derslerinden sonra hava şartlarına uygun giysiler giydiklerinden emin olunuz.



Yüzme derslerinde çocuğunuzun sağlığı ve güvenliği her zaman ön plandadır. Tüm kurallara uyulursa, yaralanma riski çok düşüktür. Çocuğunuzun tehlikeli durumlara ilişkin gerçekçi öz değerlendirmesi ve karşılıklı düşünmesi de kazaların önlenmesine önemli ölçüde katkıda bulunur.

Yüzme derslerine katılım genel olarak tüm öğrenciler için zorunludur!

Yüzme derslerinden muafiyet, yalnızca tıbbi olarak gerekçelendirildiği takdirde talep edilmelidir.

Yüzme derslerine katılımına dair özür

Çocuğunuz yüzme derslerine aktif olarak katılamıyorsa, bu durum ebeveynleri tarafından yazılı olarak bildirilmelidir.

Doktor raporu ile yüzme derslerinden muafiyet

Yüzme derslerinden uzun süreli muafiyet, ancak tıbbi olarak gerekçelendirilmiş bir ihtiyaç varsa ve bir sağlık raporu ibraz edildiği takdirde uygulanabilir.

Yüzme derslerinden muafiyet nedeni ne olursa olsun derslere devam etme zorunluluğu vardır. Yüzme derslerine aktif katılım mümkün olmasa bile, çocuğunuz yine de yüzme derslerine katılmalı ve uygun giysiler giymelidir (örneğin, bir hakem, oyun lideri, yüzme eğitmenini desteklemek için veya dikkatli bir gözlemci olarak).

Entschuldigung vom Schwimmunterricht

Sehr geehrte(r) _____ ,

leider kann mein Sohn / meine Tochter _____
aus gesundheitlichen Gründen am _____
nicht am Schwimmunterricht teilnehmen.

Ich bitte Sie, dies zu entschuldigen.

Mit freundlichen Grüßen,

Unterschrift

Tüm okul etkinliklerinde ve okula giderken olduğu gibi, çocuğunuz yüzme dersleri için de yasal olarak sigortalıdır. Bu sigorta kapsamı, siz ebeveynler için ücretsizdir. Bir kaza durumunda, öğrencilerle kapsamlı bir şekilde ilgilenilir ve hızlı bir şekilde tekrar iyileşebilmeleri için tüm uygun araçlarla desteklenir.



UKBW

Unfallkasse

Baden-Württemberg

Okul kazasında kimler sigortalıdır?

Okul çocukları okul idaresi tarafından zorunlu olarak sigortalanır.

Bir okul kazası durumunda düzenlemeden hangi sigorta kurumu sorumludur?

Okul çocuklarının güvenliği ve sağlığı, yardımlar ve bir okul kazası durumunda rehabilitasyonla ilgili tüm sorularınız için irtibatınız Kaza Sigortası Kurumu Baden-Württemberg (UKBW)'dir. Bilgiler www.ukbw.de adresinde

Hangi durumlarda kaza raporu gereklidir?

Çocuk doktora veya hastaneye gider gitmez bildirim yapılmalıdır. Rapor, UKBW'nin www.ukbw.de adresindeki çevrimiçi portalı üzerinden oluşturulabilir.

Bir kazayı kim bildirmek zorundadır?

Okul müdürü veya okul yetkilisi, yasal kaza sigortası kapsamında bir kazayı bildirmekle yükümlüdür. Bu arada, bu görev ebeveynlere veya üçüncü şahıslara devredilemez!

Küçük yaralanmalar rapor edilmeli mi?

Küçük kesikler veya sıyrıklar gibi küçük yaralanmalarda, kazanın kısaca açıklandığı ilk yardım kitabına bir giriş yapmak yeterlidir. Bir kazanın sonuçları daha sonra meydana gelirse, bu kayıt olarak kabul edilir.



Okulda yüzerken yüzücü gözlüğü neden kullanılmamalıdır?

Yüzerken, dalış yaparken ve suya atlarken su altında iyi bir yönlendirme çok önemlidir. Erken bir aşamada yüzme gözlüğü takmak, göz kırpma refleksinin sonraki öğrenme sürecinde büyük zorluklarla aşılabileceği ve tüm temel becerilerin (nefes alma hariç) doğru bir şekilde öğrenilemeyeceği anlamına gelir. Çocuğunuzun beklenmedik bir şekilde su yüzeyinin altına düştüğü acil durumlarda, su altında hızlı ve güvenli yönelim de hayatta kalmak için çok önemlidir. Bu yüzden yüzme derslerinde yüzücü gözlüğü takmaya karşı bir takım argümanlar var. Bu nedenle, başlangıç seviyesindeki yüzmede çocuğunuzun yararına, mümkünse yüzücü gözlük kullanılmamaya karar verin.

Çocuğumun muafiyeti varken neden yüzme derslerine gitmeli?

Yüzme derslerine aktif katılım mümkün olmasa bile, yüzme eğitmeni çocuğunuzun dersin tasarımına her zaman aktif olarak dahil etmeye çalışacaktır: bir hakem olarak, nesnelere hazır etmek veya sadece sınıf arkadaşlarını dışarıdan gözlemlemek için. Tüm bu görevler çocuğunuz için önemli öğrenme durumlarıdır ve dolayısıyla suyla temas olmasa bile yüzmeyi öğrenmek için başka bir yapı taşıdır.

Çocuğum neden dalmak zorunda?

Bu soruya genellikle bir ebeveynin veya çocuğın ciddi korkusu eşlik eder. Çoğu durumda, söz konusu çocuk göz kırpma refleksinin bilinçli olarak üstesinden gelmeyi, yani gözlerini su altında yönlendirmek için açmayı asla öğrenmemiştir. Bu gerçeğin acil bir durumda ciddi sağlık sonuçları olabileceğinin anlaşılması önemlidir. Kürekli bir teknesinin alabora olması, bir şişme yatağın kazara takla atması veya iskeleden düşmek ciddi bir yüzme kazasına neden olmaya yeterlidir. Ve şimdi de çevredeki insanların da gözleri açık dalmayı öğrenmediklerini hayal edin.

Alerjiler yüzme dersleriyle uyumlu mu?

Bu soru ancak tetikleyici alerjen ve alerjinin ciddiyeti biliniyorsa cevaplanabilir. Polen alerjisi olan alerji hastaları için, suyun hemen yakınında daha az alerjen bulunduğundan, suda kalmak rahatlama sağlayabilir. Bununla birlikte, şiddetli seyirler veya yüksek hassasiyet durumunda, klor içeriği de kötüleşmeye neden olabilir. Bu nedenle yüzme derslerine katılmayla ilgili sorularınızı her zaman doktor ve çocuğunuzla koordine etmelisiniz.

Hangi yüzme kıyafeti kullanılabilir?

Sudaki hareketler, ancak su direnci mümkün olduğu kadar düşükse ve gerekli hareketler kısıtlama olmaksızın gerçekleştirilebiliyorsa ileriye doğru hareket sağlanabilir. Bu aynı zamanda dar yüzme kıyafetlerinin (mayolar, yüzme elbisesi) neden geniş kesimli ve çok kumaşlı tekstillere tercih edildiğini açıklıyor. Ayrıca suyu emen malzemelerin yüksek ağırlığa sahip olduğu gibi sudan çıkmayı da zorlaştırır. Herhangi bir sorunuz varsa, uygun bir çözüm bulmak için yüzme eğitmeninizle bireysel olarak da konuşabilirsiniz.

Kolluklar öğrenmek için neden uygun değil?

Kolluklar kaldırma kuvveti oluşturur ve bu da suda neredeyse dikey bir vücut pozisyonuna yol açar. Etkili bir itme gücü üretilemediğinden, bu temelde yüzmeyi öğrenme hedefiyle çelişir. Buna ek olarak, görünürdeki güvenlik genellikle daha sonra kolluklar artık takılmadığında açık bir korkuya yol açar. Olumsuz bir vücut pozisyonu ile birlikte, yüzmeyi öğrenmek zor bir görev haline gelir ve sınıfta ders verirken yüzme öğretmenine önemli ölçüde daha fazla enerji ve zaman kaybettirir.

Piercing ve diğer vücut takılarında nelere dikkat etmelisiniz?

Buradaki cevap çok basit. Beden eğitimi yönergeleri geçerlidir. Bu, yaralanmaya karşı korunmak için tüm vücut takılarının önceden çıkarılması gerektiği anlamına gelir.

Yüzme derslerinden sonra çocuğumun kulağı ağrıyor, ne yapmalıyım?

Yüzme dersleri sırasında veya sonrasında kulak ağrısı düzenli olarak ortaya çıkarsa, çeşitli nedenleri olabileceğinden, bir kulak, burun ve boğaz uzmanı tarafından nedeni tıbbi olarak açıklığa kavuşturulmalıdır.

Küçük bir yaralanma durumunda bile bir kazayı bildirmek gerekli midir?

Doğrudan takip masraflarının olmadığı küçük yaralanmalar (önemsenmeyecek kadar küçük yaralanmalar) durumunda, raporlama "ilk yardım kitabı" olarak adlandırılan deftere yapılmalıdır. Daha sonraki bir komplikasyon durumunda, bu kayıt sigorta şirketine karşı herhangi bir tazminat talebini güvence altına alır.

Nefes tutma

Nefeslerini uzun süre tutabilenler, suda daha sonraki aktiviteler (yüzme, dalış, sörf) ve günlük yaşam için iyi bir donanıma sahiptir. Kim nefesini en uzun süre tutabilir? Nefes tutarak en uzağa kim yüzebilir?

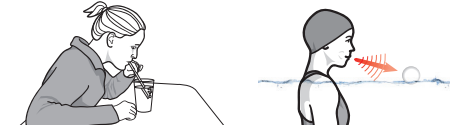


Karada böyle işler

1. Yavaş ve derin nefes verin
2. Yavaş ve derin nefes alın
3. Nefesinizi rahat tutun
4. Tekrar sakince nefes verin

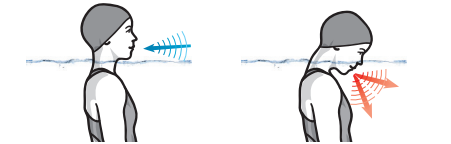
Direnişe karşı nefes verin

Nesneleri bir çubukla üfleyin, balonları şişirin, baloncukları şişirin, suda masa tenisi toplarını üfleyerek uçurun. Her şey akciğerlerin güçlenmesine yardımcı olur!



Suyun içinde nefes verme

Suda birçok nefes verme egzersizini simüle etmeye çalışın. en iyisi aynı anda hem ağızınızdan hem de burnunuzdan nefes vermek.



Solunum ritimlerini değiştirmek

Evde çeşitli şekillerde farklı nefes alma ritimlerini uygulayın. İşte bazı örnekler [nefes egzersizi 1](#), [nefes egzersizi 2](#) vb.



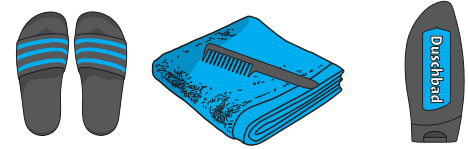
Değişen su sıcaklıklarını deneyimleyin

Duş alırken, küvette veya lavaboda. Değişen su sıcaklıkları kann dolaşımı ve damarlar için önemlidir. Ve yüzerken zaten!



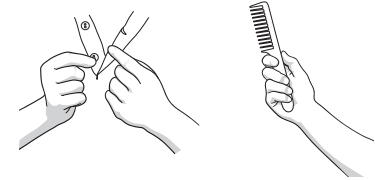
Sabun, duş banyosu ve benzeri

Yüzme havuzunda hijyen önemli bir rol oynar. Çocuğunuzla hızlı bir şekilde duş, sabunlama ve durulama alıştırmaları yapın, çünkü bunu yüzme havuzunda bağımsız olarak ve gözetimsiz olarak yapabilmeleri gerekir.



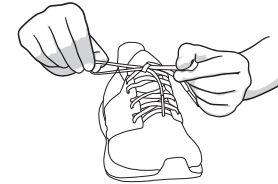
Hızlı kıyafet değiştirme

Deneyimler, çocukların kıyafet değiştirirken zamanlarının çoğunu kaybettiklerini göstermiştir. Bu nedenle, burada aşağıdakiler de geçerlidir: Hızlı soyunma ve kıyafet değişimi yüzme havuzunda daha fazla zaman demektir.



Ayakkabılarını bağlamak

Çocuğunuz okula başladığında ayakkabılarını doğru bir şekilde bağlayabilmelidir. Bu da çoğu zaman yüzme derslerinden sonra gözle görülür gecikmelere neden olur.



Ne yüzer, ne batar?

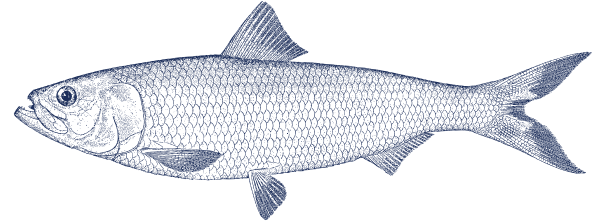
Akla gelebilecek tüm bağlamlarda çocuğunuzla su konusunu ele alın. Çünkü ancak çocuğunuz ördeğin neden yüzdüğünü ve taşın battığını bilirse, daha sonra bu deneyimi yüzme derslerinde kendilerine aktarabilir.

**Bahçe hortumu**

Hiçbir şey çocuklar için bir bahçe hortumundan daha büyüleyici olamaz. Burada da çocuğunuz su ve özellikleri hakkında çok şey öğrenecek. Su basıncı, su sıcaklığı, nefes tutma: Yüzme dersleri için tüm önemli bulgular.

**Balık nasıl nefes alır?**

Basit bir soru, ancak cevaplama bazen zor. Bir ebeveyn olarak, kendinizi bu tipik çocuk sorularına hazırlayın! Bir rol model olun ve bilmiyorsanız konuyla ilgili kendi araştırmanızı yapınız. Keşfedilecek ve öğrenilecek çok şey var.

**Sularda güvenlik**

Etrafınıza bir göz atın ve çocuğunuza göl veya deniz kenarında neden bir yasak işareti olabileceğini açıklayın. Bilinmeyen sulara neden atlanmaması gerektiği ve bir şey olursa ne yapılması gerektiği!



Sađanak

Sađanaktan sonra su caddeden aşağı akarsa ne yapmalı? Sonra tabii ki çocuklarla suyun kendi başına neler yapabileceğini bulmak için dışarı çıkılır.



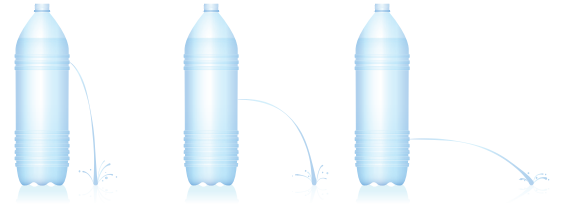
Tekne turu, tabi ki eğlenceli ...

Su üzerindeki aktiviteler heyecan verici. Yine de olası tehlikelere dikkat etmelisiniz. Gözetim, bakım ve uygun giyim (can yeleği) su üzerinde ve içinde heyecan verici deneyimler için gerekli unsurlardır.



Fizik de heyecan verici

Su büyüleyicidir. İster ayda buz küpleri, ister gökten yağmur, ister büyükannenin lezzetli çorbasında veya kışın bir kar tanesi olarak. ocuđunuzla bir keşif yolculuğuna çıkın ve birlikte fiziksel ilişkileri keşfedin.



Yüzme havuzu

ocuđunuzla mümkün olduğunca sık bir yüzme havuzunu ziyaret edin. Çeşitli su deneyimleri önemlidir, çünkü burada gerçekçi koşullar altında çocuğunuzla yüzme derslerinin sonraki süreçlerini uygulayabilirsiniz.







Başlık:	İlkokulda Yüzme Öğretimi ve Öğrenimi Ebeveynler için bilgi ve ipuçları
Yayımcı:	evoletics® media - ein Verlag der science on field GmbH
Redaksiyon:	Dr. Detlef Beise, Hans-Jürgen Gruner
Yazarlar:	Dr. Detlef Beise, Hans-Jürgen Gruner
Kapak tasarımı:	Şekil: evoletics®
Telif hakkı:	science on field GmbH, 2021

Eser parçaları dahil olmak üzere telif hakkı ile korunmaktadır. Yayıncının ve yazarların izni olmadan herhangi bir kullanıma izin verilmez. Bu, özellikle elektronik veya diğer çoğaltmalar için geçerlidir.