



معلومات عن دروس السباحة والإنقاذ من الغرق في المدارس الابتدائية والثانوية

السادة أولياء الأمور/الأوصياء،

يُرجى العلم أن جميع الطلاب مُطالبون بتلقي تدريب على السباحة والإنقاذ من الغرق خلال دراستهم في فترة التعليم الابتدائي والثانوي. ويمثّل هذا التدريب جزءًا من منهج التعليم البدني المقرر على الصف الدراسي الأول إلى الصف الدراسي العاشر.

ماذا سيتعلم طفلك؟

سيركز المنهج على توخي السلامة في الماء، والسباحة، والإنقاذ الذاتي، وتقنيات الإنقاذ من الغرق في المسطحات المائية بالأماكن المفتوحة.

وفي المدرسة، سيتعلّم الأطفال توخي السلامة داخل الماء وفي محيطه، وأن يكونوا سباحين بارعين. كما سيتعلمون كيفية طلب الاستغاثة والوصول بأنفسهم إلى بر الأمان، وتطبيق تقنيات الإنقاذ من الغرق في المسطحات المائية بالأماكن المفتوحة.

إن التقنيات الجيدة للسباحة والإنقاذ من الغرق تتيح لطفلك إمكانية الاشتراك في رحلات السباحة التي تنظمها المدرسة والأنشطة الترفيهية المُقامة في الماء وبالقرب منه.

كيف يمكنك دعم طفلك؟

أنت تشكّل جزءًا مهمًا في هذه العملية بصفتك ولي أمر الطفل أو الوصي عليه، ويمكنك الإسهام بما يلي:

- كن مثالاً يُحتذى به. وتحدّث بإيجابية عن أهمية تعلّم تقنيات السباحة والإنقاذ من الغرق.
- سيؤثر الاشتراك مع طفلك في النشاطات المائية تأثيرًا إيجابيًا في ثقته بنفسه وسلامته وهو في الماء، كما سيتيح له تحقيق أقصى قدر من الاستفادة من دورس السباحة التي تنظمها المدرسة. عوّد طفلك على وجود الماء على وجهه، وعلمه كيفية نفخ الفقاعات بالفم والأنف (لتقل له، على سبيل المثال: "لنتظاهر بأننا زورق آلي" أو "لنتظاهر بأننا حبة بطاطس تغلي في الماء"). وعوّد طفلك على إبقاء رأسه تحت الماء وفتح عينيه (لتقل له، على سبيل المثال: "لنستكشف إذا كان هناك كنز بالأسفل أم لا").
- تحدّث مع طفلك بشأن الاستحمام وخلع الملابس وارتدائها.

ما المقصود بعبارة "سباح بارع"؟

سيعتبر طفلك سباحًا بارعًا عندما يقدر على التعافي من السقوط في الماء العميق، والسباحة على البطن لمسافة 100 متر، والغطس تحت الماء للمسك بشيء يعترض طريقه، والتوقف والاستراحة مدة ثلاث

دقائق (الطفو على البطن، وتحديد الاتجاه، والانقلاب بالجسم والطفو على الظهر)، والسباحة على الظهر لمسافة 100 متر آخر، ثم الخروج من الماء وإلى البر.

كيف ستحدد المدرسة إذا كان طفلي بارعًا في السباحة أم لا؟

يُشترط على المدارس الاستعانة بسبعة تمارين إلزامية لتقييم براعة الطفل في السباحة من عدمها. وتشكّل هذه التمارين جزءًا من المنهج، وتُستخدم لتقييم ما إذا كان مستوى الطفل يتقدم أم لا. تبدأ التمارين بأسهل المهارات أولاً، ثم تزداد صعوبتها تدريجيًا. لمزيد من المعلومات، يُرجى زيارة svømmedyktig.no.

ما الذي يتم تدريسه خلال دروس السباحة والإنقاذ من الغرق؟

تُقدّم هذه الدروس في حمامات السباحة بالأماكن المغلقة وفي المسطحات المائية بالأماكن المفتوحة. لكل مدرسة طريقتها المختلفة في تنظيم الدروس، ولكن من الشائع أن يتعلّم الفتیان والفتيات معًا ويتم فصلهما عند تغيير الملابس والاستحمام. إن المُدرّب أو المُدرّبين كلهم من السباحين البارعين وقد تلقوا تدريبًا في تقنيات الإنقاذ من الغرق. كما يُشترط على المدارس تطبيق إجراءات السلامة الروتينية الجيدة في الدروس، بحيث يتمتع جميع الأطفال بالسلامة دائمًا، سواء في حمام السباحة أو الأماكن المفتوحة.

مَن يمكن التواصل معه بشأن استفساراتي؟

إذا كانت لديك أي أسئلة بشأن تعليم السباحة لطفلك، يمكنك التواصل مع مُدرّب السباحة لطفلك، أو الاتصال بالمعلم أو مدير المدرسة أو ممثل رابطة الآباء والمعلمين (FAU).