

Persiska



**GILLA  
VATTEN**



# شناوری را به کودکان آموزش دهید تا از آن در طول زندگی لذت ببرند

آب اطراف ما را فراگرفته است. احساس امنیت کردن در آب و شناوری بسیار مهم است هم برای جلوگیری از سانحه و هم برای لذت بردن از دریاها، دریاچه ها و استخرها. در کلاس هفتم تمام دانش آموزان باید بتوانند ۱۱۰ متر شنا کنند تا نمره خود را در درس ورزش بگیرند. این در حالیست که، خیلی از کودکان شنا بلد نیستند. به همین دلیل، دوره های دوستی با آب ارایه می شوند.

۸۰۰۰ دانش آموز کلاس پنجمی و  
۴۵۰۰ دانش آموز کلاس ششمی  
شنا بلد نیستند.\*

\* براساس تحقیق انجام شده توسط اسکول ورکت در ۲۰۱۰ و ۲۰۱۴.



## چگونه کلاس ها برگزار می شوند؟

آشنایی با آب یک شرط اساسی برای یادگیری شنا می باشد. به همین سبب، ما بر روی وارد کردن سر به زیر آب، سر خوردن و خوابیدن روی آب تمرین میکنیم. ما از روش آموزشی نوینی استفاده میکنیم که به ویژه مناسب کودکانی است که از آب می ترسند یا با آن آشنایی ندارند.

### ده جلسه متمرکز

تجربه به ما نشان داده که میزان یادگیری در دوره آموزشی فشرده بالاتر می رود. به همین سبب، این دوره آموزشی به مدت ۱۰ روز متوالی و یک ساعت در هر روز خواهد بود. برای پیشرفت هرچه بیشتر کودکان در این دوره، بسیار اهمیت دارد که کودکان در همه جلسات حاضر باشند.

### گروه های کوچک و منظم

هر کلاس شامل حداکثر ۵ کودک و یک مربی خواهد بود تا کلاسی متمرکز و مطمئن را برای کودکان تامین کنیم. به طور هم زمان حداکثر ۱۰ کودک و دو مربی در استخر خواهند بود.

### سازمان دهندگان محلی

این دوره ها برای کودکان در شهر های مختلف توسط سازمان دهندگان محلی ترتیب داده می شود. لیست سازمان دهندگان محلی را در وبسایت ما می توانید ببابید.

بیشتر بخوانید

[www.gillavatten.se](http://www.gillavatten.se)



## دوستی با آب چیست؟

دوستی با آب ، یک پروژه و دوره آموزشی می باشد. در این کلاس ها ما به کودکان آموزش می دهیم که با آب آشنا شوند. به طوری که بعد از پایان یکی از این دوره ها کودکان در آب احساس امنیت خواهند کرد. آشنایی با آب کمک زیادی به کودکانی که در آینده تصمیم به یادگیری شنا دارند میکند. آشنایی با آب همچنین امنیت کودکان را به هنگام شنا و آب بازی با خانواده و دوستان بیشتر خواهد کرد.

آشنایی با آب یک  
شرط اساسی  
برای یادگیری  
شنا می باشد.



## چه کسی می تواند ثبت نام کند؟

از همه کودکان کلاس پنجمی و ششمی که از آب می ترسند یا با آن آشنا نیستند و نمی توانند بیشتر از ۱۰ متر شنا کنند در دوره های دوستی با آب استقبال می شود.

### این گونه می توان ترس از آب را تشخیص داد

- از فرو بردن سر در آب اجتناب کردن
- از شناور شدن به پشت یا به صورت ممانعت کردن
- منقبض کردن عضلات بدن در آب به همراه حرکات عصبی یا هیجانی در آب





# روند ثبت نام در کلاس ها

برای ثبت نام در کلاس ها با سازمان دهندگان محلی خود تماس حاصل فرمایید. تمامی اطلاعات در این باره را می توانید در سایت [www.gillavatten.se](http://www.gillavatten.se) پیدا کنید.

## برای اطلاعات بیشتر با ما تماس بگیرید

تلفن: 046-15 20 67

ایمیل: [info@gillavatten.se](mailto:info@gillavatten.se)



انجمن ورزشی پوسیدون در لوند به همراه مرکز تحقیقات آبی سوئد پروژه دوستی با آب را راه اندازی کرده اند. این پروژه از آروز فوندن کمک ملی دریافت کرده و این دوره ها به مدت سه سال بین سالهای ۲۰۱۴ تا ۲۰۱۴ برگزار خواهد شد. آروز فوندن به انجمن های غیر انتفاعی با ایده های جدید برای کودکان، نوجوانان و معلولین کمک مالی میکند.

