

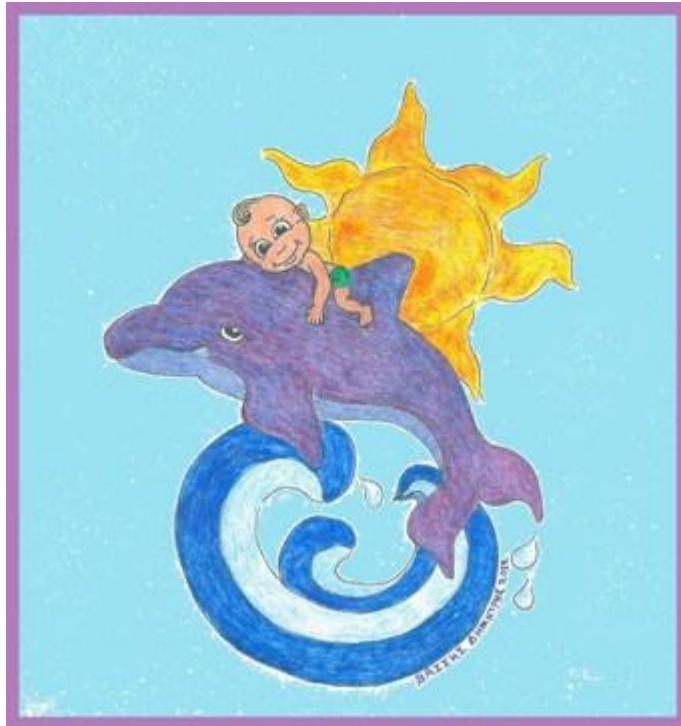
Στις μέρες μας, οι γρήγοροι ρυθμοί της καθημερινότητας πολλές φορές δεν αφήνουν περιθώρια για δημιουργική απασχόληση και συναρμογή μεταξύ των μελών της οικογένειας. Η βρεφική κολύμβηση είναι μία δυναμική απάντηση στην παραπάνω διαπίστωση, αφού αποτελεί μια οικογενειακή, ψυχαγωγική δραστηριότητα κατά την οποία το μωρό, μαζί με τον γονέα του, έρχεται σε επαφή με το υγρό στοιχείο κάτω από ελεγχόμενες συνθήκες. Η προσαρμογή στο νερό γίνεται αβίαστα, μέσα από το οργανωμένο παιχνίδι, με την βοήθεια ειδικά σχεδιασμένων οργάνων. Το ασκησιολόγιο που χρησιμοποιείται είναι προσαρμοσμένο στο εξελικτικό στάδιο που βρίσκεται το παιδί. (WABC / World Aquatics Babies and Children, «Baby Swim» / Ludmilla Rosengren 2005).

Η βρεφική κολύμβηση:

- Ενδυναμώνει τη σχέση γονέα και παιδιού γιατί μοιράζονται στιγμές χαράς και μέσα από την καθοδήγηση του εκπαιδευτή/τριας χτίζουν γέφυρες επικοινωνίας μεταξύ τους, αλλά και με τον κόσμο.
- Ενεργοποιεί το κεντρικό νευρικό σύστημα επιταχύνοντας την ανάπτυξη νευρικών συνάψεων (δημιουργία «κινητικών μονοπατιών»). Το υγρό στοιχείο διευκολύνει στην κίνηση και σε συνδυασμό με την άνωση, δημιουργεί ήπιας έντασης αντίσταση, ενδυναμώνοντας τις μυϊκές ομάδες του σώματος. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα, βρέφη ηλικίας 12-14 μηνών να προηγούνται κινητικά έναντι άλλων παιδιών της ίδιας ηλικίας. («The influence of water programs on infants motor development»/ Ahrent L. 2001). Σε παρόμοιο συμπέρασμα καταλήγει και η έρευνα των Sigmundson H. και Hopkins B. που υποστηρίζουν πως τα βρέφη αποκτούν γρηγορότερα καλή ισορροπία και αποτελεσματική και δυνατή λαβή. («Baby swimming – Exploring the effects of early intervention on subsequent motor abilities» / 2010).
- Δίνει στο βρέφος την δυνατότητα να ξεφύγει από την καθημερινή ύπτια (ξαπλωτή) θέση, να «ξεπιαστεί» και να νιώσει απελευθερωμένο κινητικά.
- Εξοικειώνει τα βρέφη με το νερό μέσω του παιχνιδιού, της εξερεύνησης και της ενθάρρυνσης και τα οδηγεί ομαλά στην εκμάθηση βασικών δεξιοτήτων όπως : επίπλευση με ή χωρίς υποστήριξη, βύθιση – κράτημα αναπνοής, πρώτες ενστικτώδεις πλευστικές κινήσεις κ.α. Παράλληλα, σύμφωνα με τους Rosengren L. και Wennegren G., η εκμάθηση της εισόδου του κεφαλιού μέσα στο νερό είναι η πρώτη ναυαγοσωστική δεξιότητα που μπορούμε να διδάξουμε στο μωρό μας. («Reflexes involved in diving with small children» / 2005).

Τα μαθήματα μπορούν να ξεκινήσουν, όταν γονείς και παιδί νιώθουν έτοιμοι. Ποτέ δεν είναι αργά! Είναι σημαντικό όμως να γνωρίζουμε πως το κάθε παιδί έχει το δικό του χρόνο εξέλιξης ο οποίος θα συμβάλει σταδιακά, μεταξύ των άλλων και στην εξάσκηση του κρατήματος της αναπνοής κάτω από το νερό.

Η ενεργός συμμετοχή του γονέα, μέσω της ενθάρρυνσης και καθοδήγησης, δίνει την ευκαιρία δημιουργικής αξιοποίησης του χρόνου απασχόλησης με το παιδί του. Ταυτόχρονα, σύμφωνα με την Maria Montessori, ενισχύεται η ανάπτυξη του βρέφους πολύπλευρα γιατί «μαθαίνει πώς να βοηθά τον εαυτό του».



ΟΜΑΛΗ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΗΣ ΒΡΕΦΙΚΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ

Για την επιτυχημένη εφαρμογή του προγράμματος βρεφικής κολύμβησης στα ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΡΙΑ ΓΕΙΤΟΝΑ υπάρχουν τα παρακάτω δεδομένα :

- Κοντινός χώρος στάθμευσης και εύκολη πρόσβαση προς τον χώρο της πισίνας (ράμπτα) για την διευκόλυνση της μετακίνησης των συμμετεχόντων.
- Αποδυτήρια κατάλληλα διαμορφωμένα για την εξυπηρέτηση γονέα-βρέφους (αλλαξιέρες, καρεκλάκια, σεσουάρ για στέγνωμα μαλλιών, μπανιεράκια κ.α.).
- Ελεγχόμενα επίπεδα χλωρίου (η ύπαρξη χλωρίου σε δημόσιες πισίνες είναι υποχρεωτική).
- Αντιολισθητικός διάδρομος προς τον χώρο της πισίνας.
- Σταθερή θερμοκρασία νερού πισίνας στους 30ο-32ο C (ανάλογα την εποχή) και αντίστοιχα υψηλή θερμοκρασία στα αποδυτήρια.
- Υλικά βοηθήματα πισίνας για διεξαγωγή μαθήματος.
- Δυνατότητα ύπαρξης μουσικής η οποία είναι ιδιαίτερα ευεργετική.
- Χώρος ταΐσματος μετά την κολύμβηση .
- Ύπαρξη βοηθού (κατάλληλα ενδεδυμένου) στο χώρο των αποδυτηρίων, εκπαιδευμένου στις ανάγκες των παιδιών αυτής της ηλικίας .

Η ΒΡΕΦΙΚΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΣΤΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΡΙΑ ΓΕΙΤΟΝΑ

Τα Εκπαιδευτήρια ΓΕΙΤΟΝΑ εφαρμόζουν πρωτοπόρα προγράμματα ειδικά σχεδιασμένα ώστε να βοηθούν τα παιδιά στην εξέλιξή τους. Με γνώμονα την αρχή αυτή, αναζητούμε συνεχώς τρόπους που θα θέσουν σε εγρήγορση το σώμα και το πνεύμα και θα βοηθήσουν το παιδί, από τα πρώιμα στάδια της ζωής του, να αναπτυχθεί αρμονικά.

Κάθε παιδί από την πρώτη ημέρα της γέννησής του αντλεί πληροφορίες και εμπειρίες από το περιβάλλον του. Οι πληροφορίες αυτές συνθέτουν μια βάση ψυχοσυναισθηματικών, κοινωνικών, πνευματικών και κινητικών δεδομένων. Τα Εκπαιδευτήρια ΓΕΙΤΟΝΑ στην προσπάθειά τους να συμβάλουν στην ενίσχυση και τον

εμπλουτισμό των δεδομένων αυτών δημιούργησαν τμήματα βρεφικής κολύμβησης, για βρέφη και παιδιά ηλικίας 3 μηνών – 3 ετών.

ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ

- Γίνονται δεκτά βρέφη από τριών μηνών και πάνω.
- Για την συμμετοχή στο πρόγραμμα είναι απαραίτητα τα εξής δικαιολογητικά:
 1. Υπεύθυνη δήλωση συμμετοχής υπογεγραμμένη από τον γονέα
 2. Ιατρική βεβαίωση παιδιάτρου για το παιδί
 3. Ιατρική βεβαίωση παθολόγου και δερματολόγου για τον γονέα
- Μέγιστος αριθμός ζευγαριών (γονέας-βρέφος) συμμετοχής στο μάθημα, έως 7 ζεύγη (ήτοι 14 άτομα) .
- Φθάνουμε στα αποδυτήρια 15'-20' νωρίτερα για να προετοιμαστούμε με ηρεμία. Η καλή μας διάθεση επηρεάζει θετικά το μωρό μας . Εάν το μωρό μας είναι ανήσυχο μπορεί να πει λίγο γάλα πριν έρθει για το μάθημα και καλό είναι να έχουμε και για μετά το μάθημα γάλα , φρούτο ή κάποιο σνακ γιατί θα πεινάει.
- Πριν μπούμε στην πισίνα πρέπει να κάνουμε ντους με σαπούνι εμείς και το μωρό μας και να αφαιρέσουμε το μακιγιάζ . Η τήρηση των κανόνων υγιεινής από όλους είναι το πρώτο βήμα για μία καθαρή και ασφαλή πισίνα .
- Τα μαθήματα θα είναι ομαδικά και θα γίνονται σε ημέρα και ώρα που θα έχει εκ των προτέρων οριστεί .
- Κάθε παιδάκι έχει δικαίωμα να αναπληρώνει ένα χαμένο μάθημα το μήνα εφόσον έχει ενημερωθεί η γραμματεία τουλάχιστον μία ημέρα νωρίτερα. Οι αναπληρώσεις αυτές πρέπει να γίνονται μέσα στον ίδιο μήνα ή μέχρι τις 10 του επόμενου, ύστερα από συνεννόηση με την ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ώστε να βρεθεί ομάδα με διαθέσιμη θέση .
- Το μάθημα γίνεται πάντα με την σύμφωνη γνώμη του γονέα ο οποίος, αφού ακούσει προσεκτικά τις οδηγίες του εκπαιδευτή δοκιμάζει να τις υλοποιήσει. Σε περίπτωση που το μωρό αντιδρά, ο γονέας κρίνει τι είναι απαραίτητο να πράξει προκειμένου το βρέφος να αισθανθεί την ασφάλεια που χρειάζεται. Συνήθως μια ζεστή αγκαλιά και ένα χαμόγελο είναι αρκετά .

ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

A] ΒΡΕΦΟΥΣ

- Ένα ειδικό για βρέφη μαγιό, μαζί με μία αδιάβροχη πάνα προστατεύουν καλύτερα την ποιότητα του νερού του κολυμβητηρίου.
- Σαπούνι και πετσέτα ή μπουρνούζι.
- Αντιολισθητικές κάλτσες για περισσότερη ασφάλεια (προαιρετικά).
- Ενυδατική κρέμα για μετά το μάθημα (προαιρετικά). Η χρήση κρέμας πριν το μάθημα αποφεύγεται για να μη γλιστράει το δέρμα του μωρού.
- Τις ημέρες που η εξωτερική θερμοκρασία είναι χαμηλή να θυμόμαστε ότι ένα ζεστό μάλλινο σκουφάκι προστατεύει το μωρό μας .
- Γάλα ή κάποιο σνακ για μετά το μάθημα.

B] ΓΟΝΕΑ

- Μαγιό – Κολυμβητικό σκουφάκι ή πιάσιμο των μαλλιών ψηλά
- Παντόφλες κολυμβητηρίου (όχι σαγιονάρες)
- Σαπούνι και πετσέτα ή μπουρνούζι
- Ένα μακό μπλουζάκι (προαιρετικά) που φοριέται πάνω από το μαγιό βοηθάει το μωρό να κρατιέται καλύτερα και να αισθάνεται ασφάλεια.

Για τον καλύτερο προγραμματισμό των μαθημάτων βρεφικής κολύμβησης, η έναρξη των οποίων είναι στις 15 Οκτωβρίου, παρακαλώ συμπληρώστε την

Δήλωση Ενδιαφέροντος Συμμετοχής που ακολουθεί και στείλτε την στο Σχολείο υπ' όψη κυρίας Νικολάου Χρύσας ή κυρίας Κοκαβέση Έλφης μέχρι τις 10 Οκτωβρίου 2012. Είναι επίσης εφικτό η δήλωση να αποσταλεί μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου στην διεύθυνση του σχολείου mail@geitonas-school.gr ή μέσω FAX: 210 9655920.

Περισσότερες πληροφορίες θα βρείτε στην ιστοσελίδα των Εκπαιδευτηρίων ΓΕΙΤΟΝΑ www.geitonas.edu.gr