



➤ बच्चों और वयस्कों के लिए सीखने सम्बंधी अपेक्षाएं

तैराकी जीवन का एक आनन्द है। साथ ही, एक जीवन-कौशल होने के नाते, तैरने की क्षमता बच्चों के तंदुरुस्त रहने, मित्रों के साथ घुलने-मिलने और जल-जीवन का लुत्फ उठाने के लिए व्यापक अवसरों के द्वार खोलती है। सीखने वाले की उम्र के अनुसार, तैरना सीखने के बारे में आपकी अलग-अलग अपेक्षाएं हो सकती हैं।

➤ 3 से 6 वर्ष की उम्र के बच्चों के लिए सीखने सम्बंधी अपेक्षाएं

3 से 6 वर्ष की उम्र के बच्चों के लिए तैराकी शिक्षण में स्वीमिंग और जल-सुरक्षा सम्बंधी उन कौशलों के एक व्यापक दायरे में आत्मविश्वास के सृजन पर ध्यान केन्द्रित किया जाता है जिन्हें प्राइमरी स्कूल में जाने के बाद उन्हें लगातार सीखते रहना होगा।

आपका बच्चा पानी के वातावरण से परिचित होता है और 6 वर्ष की उम्र तक उसके पास कम से कम निम्नांकित योग्यताएं विकसित होंगी:

- यह समझना कि घर में और आस-पास पानी में सुरक्षित कैसे रहा जाए
- तैराकी के समय बुनियादी सुरक्षा नियमों का पालन करना
- बिना किसी सहायता के पानी में उतरना और उससे बाहर आना
- बिना किसी सहायता के पीठ के बल पानी पर तैरना
- बिना किसी सहायता के पानी में इधर-उधर चक्कर लगाना और मुड़ना
- बिना किसी सहायता के पानी में 5m तक तैरना
- बिना किसी सहायता के पानी के नीचे जाना

बच्चों के तैराकी शिक्षण के दौरान माता-पिता को भी ये बातें सीख लेनी चाहिए:

- तैराकी का महत्व
- पानी में और उसके आस-पास सुरक्षित कैसे रहा जाए
- पानी के आस-पास अपने बच्चों पर निगरानी कैसे रखें

अधिक जानकारी के लिए कृपया इस वेबसाइट पर जाएं:

drowningprevention.org.au/multiculturalcommunities



ROYAL LIFE SAVING
NEW SOUTH WALES



> 7 से 12 वर्ष की उम्र के बच्चों के लिए सीखने सम्बंधी अपेक्षाएं

तैराकी जीवन का एक आनन्द है। साथ ही, एक जीवन-कौशल होने के नाते, तैरने की क्षमता बच्चों के तंदुरुस्त रहने, मित्रों के साथ घुलने-मिलने और जल-जीवन का लुत्फ़ उठाने के लिए व्यापक अवसरों के द्वार खोलती है।

7 से 12 वर्ष की उम्र के किशोरों के लिए तैराकी शिक्षण में स्वीमिंग और जीवन-रक्षा सम्बंधी उन कौशलों के विकास पर ध्यान केन्द्रित किया जाता है जिनसे जल के विभिन्न वातावरणों में व्यक्ति को आरामदेह महसूस करने में सहायता मिलेगी। वे ऐसे व्यापक कौशलों के बारे में सीखेंगे जो कई प्रकार की परिस्थितियों में उनके लिए सहायक होंगे।

आपका बच्चा पानी के वातावरण से परिचित होगा और 12 वर्ष की उम्र तक उसके पास कम से कम निम्नांकित योग्यताएं विकसित होंगी:

- यह समझना कि समुद्रतटों पर और नदियों में वे सुरक्षित कैसे रह सकते हैं
- समुद्रतटों पर और नदियों में बुनियादी सुरक्षा नियमों का पालन करना
- बिना किसी सहायता के पानी में उतरना और उससे बाहर आना
- बिना किसी सहायता के पीठ के बल पानी पर 2 मिनट तक तैरना
- पानी के अंदर गोता लगाना और तल के पास से किसी वस्तु को निकालना
- बिना किसी सहायता के पानी में 50m तक तैरना
- यदि कोई अन्य व्यक्ति संकट में हो तो क्या करना चाहिए

बच्चों के तैराकी शिक्षण के दौरान माता-पिता को भी ये बातें सीख लेनी चाहिए:

- तैराकी का महत्व
- पानी में और उसके आस-पास सुरक्षित कैसे रहा जाए
- पानी के आस-पास अपने स्कूली बच्चों पर निगरानी कैसे रखें

> नौजवानों और वयस्कों के लिए सीखने सम्बंधी अपेक्षाएं

एक वयस्क के रूप में तैराकी सीखना आपकी वर्तमान क्षमता, फिटनेस के स्तर और अनुभव पर निर्भर है। आप दो महीने में सीख सकते हैं, या दो वर्ष में भी। तैराकी शिक्षण आपको न केवल विभिन्न प्रकार के कौशल सिखाते हैं बल्कि आपके स्वास्थ्य को बेहतर करने, दोस्त बनाने, आत्मविश्वास बढ़ाने और बेहतर महसूस करने में भी सहायता देते हैं।

वयस्कों के लिए तैराकी शिक्षण में तैराकी और जीवन-रक्षा सम्बंधी उन आवश्यक कौशलों के विकास पर ध्यान केन्द्रित किया जाता है जिनसे जल के विभिन्न वातावरणों में व्यक्ति को आरामदेह महसूस करने में सहायता मिलेगी। जैसे ही आप आरामदेही महसूस करने लगेंगे, आप अपने कौशलों और फिटनेस का और अधिक विकास कर सकते हैं।

एक वयस्क के रूप में आपके पास कम से कम निम्नांकित योग्यताएं विकसित होंगी:

- यह समझना कि पूल में, समुद्रतटों पर या नदियों में सुरक्षित कैसे रहा जाए
- पूल में, समुद्रतटों पर या नदियों में बुनियादी सुरक्षा नियमों का पालन करना
- बिना किसी सहायता के पानी में उतरना और उससे बाहर आना
- बिना किसी सहायता के पीठ के बल पानी पर 2 मिनट तक तैरना
- पानी के अंदर गोता लगाना और तल के पास से किसी वस्तु को निकालना
- बिना किसी सहायता के पानी में 50m तक तैरना
- यह जानना कि यदि कोई अन्य व्यक्ति संकट में हो तो क्या करना चाहिए

जब आप इन कौशलों को सीख जाएं तो अनुशंसा की जाती है कि आप नियमित रूप से अपनी तैराकी कुशलताओं को कायम रखें

अधिक जानकारी के लिए कृपया इस वेबसाइट पर जाएं:

drowningprevention.org.au/multiculturalcommunities



ROYAL LIFE SAVING
NEW SOUTH WALES

