



## توقعات التعلّم للأطفال والكبار

تُعدّ السباحة إحدى مباحج الحياة، وبالإضافة إلى كونها مهارة حياتية، فإن القدرة على السباحة تفتح المجال لمجموعة من الفرص للأطفال للحفاظ على لياقتهم البدنية، والتمكّن من التواصل الاجتماعي مع الأصدقاء والاستمتاع بالمياه. ينبغي أن تتغير توقعاتك للتعلّم اعتمادًا على عمر السباح.

### توقعات التعلّم للسباحين من سن 3 إلى 6 سنوات

تركز دروس السباحة للأطفال من سن 3 إلى 6 سنوات على تنمية الثقة في مجموعة من مهارات السباحة وسلامة المياه التي سيحتاجون إليها لمواصلة التعلّم بمجرد دخولهم المدرسة الابتدائية.

#### يجب على الآباء أيضًا التعرف على ما يلي أثناء دروس السباحة لأطفالهم:

- أهمية السباحة
- كيفية المحافظة على سلامتهم داخل المياه والقرب منها
- كيفية الإشراف على الأطفال عند وجودهم بالقرب من المياه

#### يجب أن يكون طفلك معتادًا على المياه، وبحلول سن السادسة يجب على الأقل أن يكون لديه القدرة على:

- فهم كيفية الحفاظ على سلامته في المياه داخل المنزل والقرب منه
- اتباع قواعد السلامة الأساسية عند السباحة
- القدرة على الدخول والخروج من المياه من دون مساعدة
- الطفو على ظهره من دون مساعدة
- القدرة على الدوران والتقلب في المياه من دون مساعدة
- السباحة لمدة 5 أمتار من دون مساعدة
- الغوص تحت الماء من دون مساعدة

## توقعات التعلّم للسباحين من سن 7 إلى 12 سنة

تُعد السباحة إحدى مباحج الحياة، وبالإضافة إلى كونها مهارة حياتية، فإن القدرة على السباحة تفتح المجال لمجموعة من الفرص للأطفال للحفاظ على لياقتهم البدنية، والتمكّن من التواصل الاجتماعي مع الأصدقاء والاستمتاع بالمياه.

تركز دروس السباحة للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 7 إلى 12 سنة على تطوير مهارات السباحة، والنجاة، والتي ستساعد الفرد على الشعور بالراحة في مختلف البيئات المائية. سيتعلّم الأطفال مجموعة من المهارات ستساعدهم في مجموعة من الظروف.

### يجب على الآباء أيضًا التعرف على ما يلي أثناء دروس السباحة لأطفالهم:

- أهمية السباحة
- كيفية المحافظة على سلامتهم داخل المياه وبالقرب منها
- كيفية الإشراف على الأطفال عند وجودهم بالقرب من المياه

### يجب أن يكون طفلك معتادًا على المياه، وبحلول سن الثانية عشر يجب على الأقل أن يكون لديه القدرة على:

- فهم كيفية الحفاظ على سلامته على الشاطئ وفي الأنهار
- اتباع قواعد السلامة الأساسية عند التواجد على الشواطئ والأنهار
- القدرة على الدخول والخروج من المياه من دون مساعدة
- الطفو على ظهره والبقاء طافيًا من دون مساعدة لمدة دقيقتين
- الغوص تحت الماء واسترداد أي شيء من القاع
- السباحة لمسافة 50 م من دون مساعدة
- كيفية التصرف في حال وقوع شخص آخر في مشكلة

## توقعات تعلم المراهقين والكبار

يعتمد تعلّم السباحة كشخص بالغ على قدرتك الحالية ومستوى لياقتك وخبرتك. يمكنك التعلّم في شهرين، أو في غضون عامين. لا تعلمك دروس السباحة مجموعة من المهارات فحسب، بل تساعد أيضًا على تحسين صحتك، وتكوين صداقات، واكتساب الثقة والشعور بالتحسن.

تركز دروس السباحة للكبار على تطوير مهارات السباحة والنجاة الأساسية التي ستساعد الفرد على الشعور بالراحة في مختلف من البيئات المائية، وبمجرد أن تشعر بالراحة يمكنك بعدها زيادة مهاراتك ولياقتك البدنية

### بمجرد أن تتعلّم هذه المهارات، يُفضّل أن تمارس مهاراتك في السباحة بشكل منتظم

### كشخص بالغ، يجب أن تكون لديك على الأقل القدرة على ما يلي:

- فهم كيفية الحفاظ على سلامتك على الشاطئ وفي الأنهار
- اتباع قواعد السلامة الأساسية عند التواجد على الشواطئ والأنهار
- القدرة على الدخول والخروج من المياه من دون مساعدة
- الطفو على ظهره والبقاء طافيًا من دون مساعدة لمدة دقيقتين
- الغوص تحت الماء واسترداد أي شيء من القاع
- السباحة لمسافة 50 م من دون مساعدة
- كيفية التصرف في حال وقوع شخص آخر في مشكلة

لمزيد من المعلومات، يُرجى زيارة الموقع:

[drowningprevention.org.au/multiculturalcommunities](http://drowningprevention.org.au/multiculturalcommunities)



ROYAL LIFE SAVING  
NEW SOUTH WALES



NSW  
GOVERNMENT