

Centrum Najáda s.r.o. zajišťuje pro MŠ, ZŠ, SŠ, sportovní třídy a odborná učiliště

Sebezáchova a podpora jistoty ve vodě

V rámci všech etap plavecké výuky budou probíhat hry a cvičení zaměřené na sebezáchovu ve vodním prostředí.

Na základě vlastního prožitku a osobních zkušeností se podvědomě vytváří reflexy a vzory chování, které se pak automaticky spouští ve stresových situacích, které můžou ohrozit život dítěte (jako např. převržení loďky, nečekaný pád do vody, svalová křeč či spadnutí do vody v oblečení). Nejlepší formou osvojování si příslušných dovedností je hra. Umožňuje nenucenou a zábavnou formou překonávat strach a získávat jistotu ve vodě.

Učení probíhá buďto automaticky, bez upozorňování žáků na jeho speciálnost nebo cvičeními s předchozím teoretickým výkladem a širším poučením.

Sebezáchova bude probíhat ve formě kratších her a cvičení každou lekci nebo formou blokové výuky ve vymezeném čase, věnovaném pouze tematickým prvkům. Cvičení jsou přizpůsobena věku a schopnostem žáků tak, aby došlo k pozitivní zkušenosti posilující jistotu. Instruktor přistupuje k žákům individuálně, motivuje je, ale nějak je nenutí, aby nedocházelo k prohlubování strachu a psychickým blokům.

Možnost přiojednání vyhřátí sauny na max. 70 °C.

S sebou pantofle, plavky, ručník a dobrou náladu.

Těšíme se na Vaši návštěvu.

Plavecký bazén Dům zdraví, ul. 28. října 415, Nové Město nad Metují

Kontakt: 608 146 654, 776 321 263

E-mail: najada@svet-deti.cz

www.svet-deti.cz

