

LEONARDO PAMOKĖLĖS

Prevencinė saugaus elgesio vandenyje ir prie vandens telkinių programa

Programos dalyviai susipažins su plaukimo ir išgyvenimo vandenyje taisyklėmis, mokysis judėti vandenyje bei įveikti baimes. Taip pat supras mokymosi plaukti svarbą, bus motyvuoti tobulinti plaukimo įgūdžius ir atsakingai elgtis prie vandens telkinių.

Teorinė dalis – sausumoje

„Plaučių laboratorija“

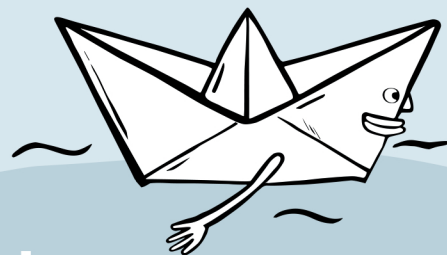
- Kur yra plaučiai ir kam jie reikalingi?
- Kokie yra kvėpavimo būdai?
- Kodėl plaukikai slepia galvą po vandeniu?

„Vandens formulė“

- Vandens savybės, daiktų galimybė skęsti ar plūduriuoti. Kuo svarbus plūduriavimas?
- Žaidimas „Skęsta – neskęsta“.
- Kas bendra tarp sklandymo ir plūduriavimo?

„Judesio akademija“

- Kas yra judėjimas, kuo jis skiriasi sausumoje ir vandenyje.
- Kokie yra plaukimo judesiai?
- Kaip juda varlė, delfinas, šuniukas ar žuvis?
- Kokie yra sportinio plaukimo stiliai?
- Plaukiko mankšta.

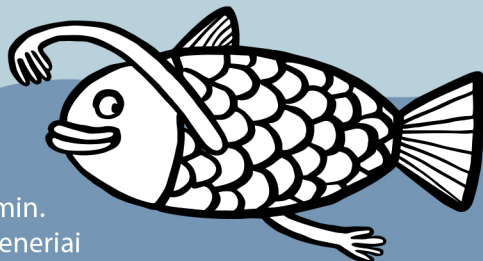


Praktinė dalis – vandenyje

- Saugumo prie vandens taisyklės
- Grėsmės ir pavojai prie vandens
- Pripratimas – kitos erdvės tyrinėjimas
- Panėrimas – drąsos išbandymas
- Plūduriavimas – atsipalaidavimas
- Slinkimas – raketos paleidimas
- Kvėpavimas – burbuliavimas
- Judėjimas – džiaugsmas

Pagrindinė informacija

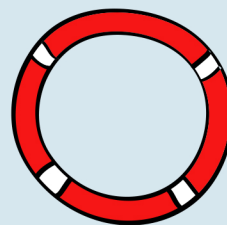
Pamokėlės trukmė – 1 val. 30 min.
Pamokėlės veda 2 plaukimo treneriai
Dalyvių amžius – nuo 7 iki 12 m.
Dalyvių grupės dydis – nuo 10 iki 20 asm.
Pamokėlės kaina – 200 Eur +
trenerių kelionės išlaidos



Turite klausimų? Susisiekite!

Vilma Smaliukienė,
Sveikatingumo skyriaus vedėjos pavaduotoja
Lietuvos vaikų ir jaunimo centras
Konstitucijos pr. 25, LT-08105 Vilnius
Mob. 8 616 06 910
El. p. Vilma.Smaliukiene@lvjc.lt

KAIP NENUSKĘSTI MOKANT PLAUKTI?

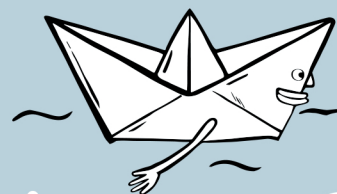


Edukacinė programa

Viena iš pagrindinių paauglių skendimo priežasčių – jėgų ir gebėjimų pervertinimas bei neatsakingas elgesys vandenyje. Siekiant išvengti beprasmių žūčių, svarbu ne tik mokėti plaukti, bet ir gebėti realiai vertinti savo galimybes, žinant pavojus bei savipagalbos būdus. Programos tikslas – išsiaiškinti plaukimo lygį, galimybių ribas ir užkirsti kelią gresiančioms nelaimėms.

Teorinė dalis – sausumoje

- Išgyvenimo arba gelbėjimosi būdai.
- Saugus elgesys vandenyje ir prie vandens telkinio.
- Jaunojo gelbėtojo žinios.



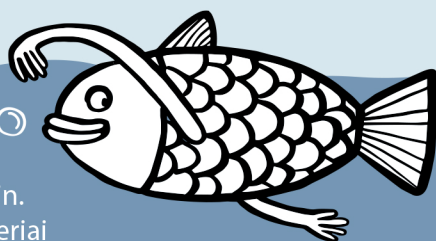
Praktinė dalis – vandenyje

- Plaukimo įgūdžių įvertinimas – šuolis, plūduriavimas, nėrimas, plaukimas.
- Pavojingų situacijų pristatymas, praktinės simuliacijos, būdai išgyventi.
- Jaunojo gelbėtojo iššūkiai.

Programa suteiks pagrindinius išgyvenimo vandenyje įgūdžius ir teorines žinias, padedančias nepasimesti, saugiai jaustis vandenyje ir prie vandens telkinių. Programos metu bus pristatomos potencialiai pavojingos situacijos, saugioje aplinkoje – prižiūrint specialistams – mokomasi kovoti su stresu, emocijomis ir praktikuojamasi priimti racionalius sprendimus.

Pagrindinė informacija

Programos trukmė – 1 val. 30 min.
Programą veda 2 plaukimo treneriai
Dalyvių amžius – nuo 10 iki 17 metų
Dalyvių grupės dydis – nuo 10 iki 20 asm.
Programos kaina – 200 Eur



Turite klausimų? Susisiekite!

Vilma Smaliukienė,
Sveikatingumo skyriaus vedėjos pavaduotoja
Lietuvos vaikų ir jaunimo centras
Konstitucijos pr. 25, LT-08105 Vilnius
Mob. 8 616 06 910
El. p. Vilma.Smaliukiene@lvjc.lt