



Pierwszy Członek Wspierający
Polskie Towarzystwo Otolaryngologów,
Chirurgów Głowy i Szyi



VAXOL
Spray do uszu



- **Vaxol** jako jedyny posiada Rekomendację Polskiego Towarzystwa Otolaryngologów Dziecięcych
- **Vaxol** chroni uszy przed niekorzystnym wpływem wilgoci
- **Vaxol** polecany jest przez WOPR i PSPN



Bezpieczeństwo i skuteczność
działania potwierdzone przez
Rekomendacje i badanie kliniczne:



CZyste,
zdrowe
i zadbane
uszy



**Polskie Stowarzyszenie
Pływania Niemowląt**

ABC MAŁEGO PŁYWAKA

PORADNIK DLA
RODZICÓW



PARTNERZY PSPN



dane szkoły pływania

MÓJ DROGI RODZICU

Czy wiesz, że zajęcia w wodzie to wyjątkowy czas, kiedy jesteś bez telefonu, nie przeszkadza nam telewizor i kiedy trzymasz swoją twarz na wysokości mojej możemy spojrzeć sobie prosto w oczy !

Mam nadzieję, że będziesz się w wodzie ze mną bawił tak dobrze jak ja i polubisz taką formę spędzania ze mną czasu.

TWÓJ MAŁY PŁYWAK



PS. OPOWIEM CI TERAZ
JAK WYGLĄDAJĄ ZAJĘCIA W WODZIE
Z MOJEGO PUNKTU WIDZENIA :)



 Lekcje pływania są przygotowane specjalnie dla mnie przez instruktorów, którzy się na tym znają i po to, bym czuł się podczas nich dobrze i bezpiecznie.

 Ze względu na nasze bezpieczeństwo i komfort, podczas zajęć dostosuj się do wskazówek i zaleceń instruktora. Bądź z nim w dobrym kontakcie, opowiedz mu o tym co lubię a czego nie a także w jakim jestem nastroju.

 Jeśli na zajęciach płaczę, odejdź ze mną w cichsze miejsce z dala od innych dzieci, przytul mnie i spróbuj rozpoznać czego mi potrzeba. Nie zmuszaj mnie do niczego. Uszanuj moje tempo.

 Pamiętaj, że 30 min zajęć może być czasem dla mnie zbyt męczące. A to, że wyjdiesz wcześniej z lekcji nie jest problemem. Poinformuj jednak o tym instruktora prowadzącego lekcję.

 Gdy nie masz pewności jak się zachować, jak mnie podtrzymywać lub jak wykonać jakieś ćwiczenie, bez wahania poproś o pomoc instruktora. Wy tłumaczy Ci on jeszcze raz co robić. Bardzo ważne jest, abyśmy dokładnie wykonywali ćwiczenia, bo inaczej mogę nabawić się złych nawyków.

KOCHANI MAMO I TATO.

PAMIĘTAJCIE, ŻE ZAJĘCIA WPŁYWAJĄ POZYTYWNIE NA MÓJ ROZWÓJ, ZARÓWNO FIZYCZNY JAK I PSYCHICZNY.

 Pływanie pozwala na wykonywanie ruchów globalnych (angażuje mięśnie całego ciała), co sprzyja gimnastyce mięśni, więzadeł, stawów.

 Dzięki dużej ilości ćwiczeń w pozycji na plecach mogę się rozluźnić, rozciągają się wtedy mięśnie przykręgosłupowe, co wpływa na ich prawidłowe napięcie.

 Ćwicząc teraz, będę chętny do wszelkich aktywności fizycznych w przyszłości. Jest też większa szansa, że nie będę otyły.

 Biorąc udział w zajęciach grupowych rozwijają się moje zdolności społeczne, uczę się współdziałania w grupie.

Uczestniczenie wraz z dzieckiem w zajęciach pływackich może wzbogacić Państwa wiedzę i wpłynąć na urozmaicenie kąpieli w domu. Z kolei wspólne ćwiczenia z maluchem w domu pozwolą na utrwalenie wiadomości zdobytych podczas zajęć i wpłyną na szybsze wyćwiczenie u dziecka prawidłowych nawyków ruchowych i ich automatyzację. Poniżej prezentujemy 2 proste sposoby trzymania dziecka w wodzie. Można je wykorzystać zarówno na pływalni jak i podczas kąpieli z dzieckiem w wannie w domu.



Polskie Stowarzyszenie Pływania Niemowląt - organizacja pozarządowa, której głównymi celami są:

Dbałość o wysokie kwalifikacje osób prowadzących zajęcia z niemowlętami i dziećmi w wieku poniemowlęcym w wodzie.

Propagowanie pływania niemowląt i dzieci w wieku poniemowlęcym jako formy aktywnego, zdrowego i rodzinnego spędzania wolnego czasu.

Podniesienie poziomu usług związanych z pływaniem niemowląt i dzieci w wieku poniemowlęcym.

Propagowanie zasad bezpieczeństwa przebywania dzieci nad wodą.

Więcej informacji na temat działalności PSPN a także wykaz Szkół Pływania Niemowląt, których instruktorzy zrzeszeni są w Polskim Stowarzyszeniu Pływania Niemowląt można znaleźć na www.pspn.org

Zapraszamy do udziału w zajęciach na pływalni !

przygotowały:

Iwona Turant – członek zarządu PSPN

Jadwiga Haj-Gębala – członek zarządu PSPN

Magdalena Dąbrowska – członek zarządu PSPN

