

به نام خدا

شناگر کوچک

راهنمای والدین و مربیان

به همت هیأت سنا، خیرجه و واترپولوی استان کرمان

www.ketab.ir

سرشناسه	پژک، آگنیزسکا peszek.
عنوان و نام پدیدآور	شناگر کوچک/ نویسندگان آگنیزسکا پژک - ماگدالنا دابروسکا؛ مترجمان ایمان رحیمی ۱۳۶۵ - محمد علیپور ۱۳۵۷ - کاوه کریمی دردشتی ۱۳۵۵
مشخصات نشر	تهران: نشر موج، ۱۳۹۴
مشخصات ظاهری	مصور ۱۱۲ ص. : مصور.
شابک	۹۷۸-۹۶۴-۵۸۳۴-۷۲-۰۰
وضعیت فهرست نویسی	
یادداشت	عنوان اصلی: lippel swimmer.
موضوع	شنای کودکان
موضوع	شنای نوزادان
موضوع	استخرهای شنا
موضوع	بازی‌ها
شناسه افزوده	دابروسکا، ماگدالنا
شناسه افزوده	Dabrowska, Magdealena :
شناسه افزوده	رحیمی، ایمان، ۱۳۶۵ - مترجم
شناسه افزوده	کریمی دردشتی، کاوه ۱۳۵۵ - مترجم
شناسه افزوده	علیپور، محمد، ۱۳۵۷ - مترجم
رده - ندر - ننگره	۱۳۹۴ ش ۹ ص ۸۳۷/۲ GBV
رده - ی دیویی	۷۹۷/۷۰۱۲
شماره کتابشناسی ملی	۰۷۰۱۹۰۴



شناگر کوچک

راه‌های والدین و مربیان

نویسندگان: آگنیزسکا پژک - ماگدالنا دابروسکا

مترجمان: ایمان رحیمی - محمد علیپور - کاوه کریمی دردشتی

ناشر: نشر موج؛ چاپ: مهارت، ۱۳۹۴؛ نوبت چاپ: ش ۱؛ تیراژ: ۵۰۰ نسخه

ویراستار: حاجیه حسینی؛ شابک: ۰۰-۷۱-۴-۹۸۱-۹۶۴-۹۷۸

آدرس: انقلاب، ۱۲ فروردین، وحید نظری غربی، جاوید - پلاک ۶ واحد ۱

پیام‌گیر ۶۶۴۹۵۲۷۴ تلفن: ۶۶۹۵۹۹۲۵ صندوق پستی: ۱۱۱۷ - ۱۳۱۴

به همت هیأت شنا، شیرجه و واترپولوی استان کرمان

حق چاپ محفوظ است. هرگونه برداشت یا ضبط کامپیوتری، منوط به اجازه کتبی است.

بها: ۱۵۰۰۰ تومان

www.ketab.ir

فهرست

۹	مقدمه مولفان
۱۱	مقدمه مترجمان
۱۳	فصل اول کودک در آب
۲۱	فصل دوم توضیحات کلی در مورد استخر
۳۷	فصل سوم آماده کردن کودک قبل از ورود به استخر
۶۱	فصل چهارم ایمنی
۷۵	فصل پنجم سرانجام در استخر

مقدمه مؤلفان

تولد یک نوزاد لحظه‌ای پر از احساس و نشانی برای هر پدر و مادری می‌باشد. ما به عنوان والدین، همیشه درصدد فراهم کردن بهترین شرایط برای رشد فرزندان خود هستیم و می‌کوشیم که فرزندانمان همیشه سالم و شاد باشد. اما باید گفت که بسیاری از والدین، فراموش می‌کنند، یا به بیان بهتر نمی‌دانند که برای رشد و تکامل هر چه بهتر کودک، باید بیشترین تلاش خود را در سال‌های آغازین زندگی فرزند خود به کار گیرند. یکی از آسان‌ترین و مطمئن‌ترین راه‌ها برای رشد و تکامل کودکان در سال‌های ابتدایی، تمرین در آب و در سال‌های بعد، شنا کردن است. لازم به ذکر است که در ارتباط با کودکان زیر چهار سال، شنا کردن به تمریناتی اطلاق می‌شود که آنها کودک را با محیط آبی آشنا کرده و او را به این محیط علاقه‌مند کند. با استفاده از این تمرینات، کودک رشد قابل ملاحظه‌ای داشته و از بازی کردن در آب لذت کافی را می‌برد. این کتاب منبعی مفید برای والدینی است که کودکان‌شان کمتر از چهار سال سن دارند. درصدد هستند تا رفتن به داخل استخر را آغاز کنند و همین‌طور کودکانی که در حال حاضر به استخر می‌روند. همچنین این کتاب می‌تواند راهنمایی مفید برای والدینی باشد که فرزندان‌شان را به کلاس‌های آموزشی می‌برند و یا حتی به دلایل مختلف نمی‌توانند در فعالیت ذکر شده مشارکت کنند.

امیدواریم از آموزش خود لذت ببرید

آگنیزسکا پژک - ماگدالنا دابروسکا

مقدمه مترجمان

شنا در زمره مفرح‌ترین ورزش‌های دنیا قرار دارد و به علت پر مدال بودن از ورزش‌هایی است که کشوری به کشور نام در ورزش جهان، روی آن سرمایه‌گذاری می‌کنند. تجربه نشان داده است که در کشورهای همچون آمریکا و استرالیا کودکان خود را از اوایل زندگی با آب آشنا می‌کنند.

آشنایی نوزادان با آب جدا از اینکه موجب آراهِ روانی آنان در جوانی می‌شود، همچنین باعث همگانی شدن و توسعه ورزش شنا خواهد شد. امیدواریم با ترجمه این کتاب به همگانی شدن ورزش شنا کمک کرده باشیم.

جا دارد در اینجا تا از بزرگوارانی که در تهیه این کتاب با ما همراهی نمودند تشکر و قدردانی نماییم. از جناب آقای علی محمودزاده و همسر محترم ایشان که برای عکسبرداری مطلوب کتاب مساعدت نمودند و فضای مناسبی را در اختیار ما گذاشتند قدردانی می‌نماییم. از جناب آقای هادی بنی‌اسدی و همسر گرامی ایشان که فرزند دلبند خود را برای تهیه این کتاب در اختیار مترجمان گذاشتند کمال تشکر را داریم. همچنین جا دارد تا از دوست هنرمندم جناب آقای مهدی کاربخش راوری که هنرمندانه عکس‌های این کتاب را تهیه و تدوین نمودند، قدردانی نماییم.