

e swimming



Plivanje kao terapija za osobe sa posebnim potrebama

## Priručnik za roditelje



Education and Culture DG

Lifelong Learning Programme

'This project has been funded with support from the European Commission. This publication [communication] reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.'

## **Priručnik za roditelje**

### O projektu

eSwimming je evropski projekat koji se finansira uz podršku programa Evropske komisije "Doživotno učenje" (Lifelong Learning), i ima za cilj da širom Evrope promovira plivanje kao terapiju za osobe sa posebnim potrebama. Namijenjen je nastavnicima, socijalnim radnicima, volonterima, osobama sa posebnim potrebama i njihovim roditeljima, kao i ostalima koji brinu o njima. Projekat će predstaviti materijale o primjeni plivanja kao terapije i promotivne materijale, te omogućiti razmjenu ideja, iskustava, informacija, znanja i dobrih praksi. Projekat realizuje konzorcij partnera iz Italije, Njemačke, Španije, Velike Britanije (Škotska) i Slovenije.

### **Terapija plivanjem: prednosti za korisnika**

Dokazane su mnoge fizičke i psihičke koristi od vježbanja i fizičke aktivnosti. Plivanje je zdrava aktivnost koja se može praktikovati cijelog života. Zbog potiska vode, fizički uticaj vježbi manji je nego kod trčanja i drugih vježbi na kopnu, pa je time manji fizički napor tijela. To je razlog zašto je plivanje izuzetno pogodno za osobe sa povredama, te osobe sa smanjenim fizičkim i psihičkim sposobnostima. Pokreti koji su na kopnu teški ili nemogući, u plivanju postaju laki!

Kada se praktikuje u grupi, plivanje je i izvrsna društvena aktivnost, koja podstiče sklapanje novih prijateljstava, razvijanje sportskog duha i samodiscipline, i postavljanje ciljeva. Takođe, učenje novih vještina i savladavanje prepreka je dragocjeno iskustvo kojim se stiče osjećaj vlastite vrijednosti, povjerenje i nezavisnost, što vodi do boljeg kvaliteta života.

### **Specijalne koristi za osobe sa posebnim potrebama**

Postoji nekoliko naročitih prednosti za osobe sa posebnim potrebama, ne samo za njihovu fizičku dobrobit, nego i u drugim oblastima.

1. Uz stručan nadzor, plivanje je praktično terapija niskog rizika za osobe sa posebnim potrebama. Potisak vode ublažava opterećenje mišića, koje normalno nastaje djelovanjem gravitacije, što omogućava veći opseg i bolju koordinaciju pokreta. Takvo okruženje pruža osobi priliku da jača mišiće i poboljša koordinaciju. Dodatni efekat je da je osjećaj vode na tijelu dobar za neurološki razvoj.
2. Plivanje se smatra fizikalnom terapijom sigurnijom od one na suvom, jer u bazenu nema tvrde podloge na koju osoba može pasti i povrijediti se. Sve dok imamo kvalifikovanog terapeuta voda se pokazuje kao bezbjedno okruženje.
3. Još jedan cilj plivanja kao terapije za osobe sa posebnim potrebama je povećanje njihove samostalnosti (fizička aktivnost, spretnost, interakcija sa drugim osobama), što

vodi povećanju samopuzdanja. A samopuzdanje može dovesti do boljeg kvaliteta života.

4. Socijalna integracija je jedan od najvažnijih efekata terapije plivanjem, što se pokazalo u plivačkim grupama poput one u Velenju, Slovenija. Prema izjavama roditelja, djeca koja redovno učestvuju u programu počela su da se više druže u školi i van nje, ne samo međusobno nego i šire. Postala su pažljivija na časovima i manje nemirna.

5. Mentalne sposobnosti su poboljšane tamo gdje trener plivanja uključuje u terapiju različita kognitivna saznanja i igre (npr. brojanje, ponavljanje riječi, pravljenje geometrijskih figura u vodi, itd).



### **Kako se možemo uključiti?**

Kontaktirajte nas ili nekog od partnera u projektu (vidi listu partnera na <http://www.eswimming.eu/>)

Druga mogućnost je da kontaktirate lokalni plivački klub i zamolite za informacije o treninzima plivanja za lica sa posebnim potrebama. Kontaktirajte lokalnu NVO koja radi

sa osobama sa posebnim potrebama. Razgovarajte se lokalnim i regionalnim vlastima o mogućnosti finansiranja takvih programa u vašoj regiji. Ili kontaktirajte vaša državna, regionalna i lokalna udruženja osoba sa posebnim potrebama.

## Website projekta

Website projekta pogledajte na <http://eswimming.eu/>.

**O projektu**

Želite li da plivate? Da uživate u kretanju u vodi? Ali mislite da to ne možete, iz bilo kojeg razloga?

Mi vjerujemo da je važno ono što MOŽETE da uradite u vodi, a ne ono što ne možete da uradite na zemlji. Zato smo postavili ovaj sajt specijalno za Vas.

Namijenjen je Vama - osobama sa posebnim potrebama, kako biste krenuli na put do vode.

Znamo da to možete učiniti! - znamo za mnoge ljude u raznim situacijama koji su se odvažili da pokušaju, i znamo mnogo načina da im se pomogne, sa trenerima i metodama treninga.

Želimo takođe da dopremo do mnogih osoba koje mogu pružiti ovu pomoć - do ljudi koji i sami plivaju i žele da pomognu drugima da naprave prve korake u vodi. Vi možete mijenjati stvari - a mi ćemo Vam pokazati kako.

eSwimming je projekat koji se finansira uz podršku programa Evropske komisije Doživotno učenje (Lifelong Learning). I ima za cilj da širom Evrope promovira plivanje kao terapiju za osobe sa posebnim potrebama.

Projekat koordinira IPAK - Institut za simboličku analizu i razvoj Informacionih tehnologija, Slovenija, u saradnji sa privatnim i javnim institucijama iz Njemačke, Italije, Španije i Škotske.

Ciljevi projekta su:

- povećati primjenu plivanja kao terapije za osobe sa posebnim potrebama,
- povećati broj trenera plivanja za osobe sa posebnim potrebama,
- promovisati terapiju plivanjem.

Za popozivanje ovih ciljeva kreiran je eSwimming web portal, koji treba da omogući pristup različitim edukativnim i promotivnim materijalima, posebno dizajniranim za različite ciljne grupe projekta: trenere, plivače i roditelje.

Materijali su dostupni na 6 jezika - engleskom, njemačkom, španskom, italijanskom, slovenačkom i bosanskom - i sadrže priručnik za trenere, dobre prakse i pozitivna iskustva, video snimke, PPT prezentacije, članke, 3D simulacije, itd.

Projektom su predviđene aktivnosti u svakoj od partnerskih zemalja, između ostalog radionice, prezentacije i sastanci za promociju edukativnih materijala i web portala, razmjenu iskustava, kao i umrežavanje trenera, plivača, osoba sa invaliditetom, socijalnih radnika i roditelja.

Vaša pitanja, ideje ili sugestije o sadržaju sajta pošaljite na e-mail adresu: [eswimming@eswimming.eu](mailto:eswimming@eswimming.eu), ili kontaktirajte partnera u projektu iz vaše zemlje:

- IPAK (SI) - Blatnik Stanko - email: [stanko\\_blatnik@yahoo.com](mailto:stanko_blatnik@yahoo.com)
- ILJ/FM-NewLearning (DE) - Simon Held - email: [simon.held@fm.uni-erlangen.de](mailto:simon.held@fm.uni-erlangen.de)
- Amitié (IT) - Francesca Magreli - email: [fmagreli@amitie.it](mailto:fmagreli@amitie.it)
- Scienter España (ES) - Petra Sulovska - email: [psulovska@scienter.es](mailto:psulovska@scienter.es)

administrativni dostup

BHS DEU ENG ESP ITA SLV

- O projektu
- Koristi plivanja
- Novosti
- Događaji
- 3D simulacije
- Second Life
- Video Materijali
- Treneri
- Roditelji
- Plivači
- Pisani materijali
- Treneri
- Roditelji
- Plivači
- Priručnik
- Treneri
- Roditelji
- Plivači
- Svjedočanstva
- Treneri
- Roditelji
- Plivači
- Pitanja i odgovori
- Linkovi
- Doprinos
- Kontakt
- Dostupnost

This project has been funded with support of the Lifelong Learning Programme of the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Website je višejezični i uključuje različite edukativne materijale za različite ciljne grupe, slike, video materijale, animacije, blogove, itd. Podijeljen je na više sekcija u skladu sa potrebama korisničkih grupa: treneri, roditelji, staratelji i nastavnici, plivači.

## Pozitivna iskustva roditelja

“Moj sin je hiperaktivan. Bavljenje plivanjem mnogo mu je pomoglo. Kad treba da ide na plivanje, više je motivisan za izvršenje svojih obaveza, poslije plivanja je umoran i ide na spavanje. Učešće na kursu plivanja razvija osjećaj odgovornosti”

“Nisu to samo fizičke koristi, nego i socijalne. Moj sin postao je društveniji, ima nove prijatelje sa kojima se susreće i druži.”

“Plivanje nije najvažnije za moju kćerku, mnogo značajniji od toga su socijalni elementi. Postala je mnogo društvenija osoba.”

**Kontakt**

IPAK Institut za simboličnu analizu i razvoj informacionih tehnologija

Koroška 18

3320 Velenje

Slovenija

tel: 03 891 90 40, fax: 03 891 90 42

[info@ipak-zavod.si](mailto:info@ipak-zavod.si) ; [www.ipak-zavod.si](http://www.ipak-zavod.si)

Stanko Blatnik

[blatnik@ipak-zavod.si](mailto:blatnik@ipak-zavod.si)

Biljana Mečava

[mecava@ipak-zavod.si](mailto:mecava@ipak-zavod.si)