Plaukimas vienas iš aktyvių judėjimo būdų, kuris padeda stiprinti stuburo raumenis, stiprinti ne vien fizinę bet ir psichinę sveikatą. Be to vaikai neretai elgiasi nerūpestingai, nežino elgesio taisyklių prie vandens, vandenyje, nesugeba įvertinti pavojaus, nemoka plaukti. Jau ankstyvoje vaikystėje pradėjus diegti atsargaus ir atsakingo elgesio vandenyje svarbą ir išmokti plaukti, ateityje galima išvengti daugybės skaudžių netekčių. Be to, šis fizinio aktyvumo būdas, padeda išlaikyti sveiką mokinių laikyseną.

Jau septintus metus Krekenavos Mykolo Antanaičio gimnazijos 2 klasės mokiniai dalyvauja projekte „Mokausi plaukti“. Šio projekto tikslas padėti vaikams lavinti ir formuoti taisyklingą laikyseną, suteikti galimybę išmokti plaukti, saugiai elgtis vandenyje ir prie atvirų vandens telkinių. Plaukimo pamokos vyko gegužės, birželio, rugsėjo ir spalio mėnesiais.

Sporto klubo „Sveikas vanduo“ instruktorė Jūratė, vaikus mokė taisyklingo kvėpavimo, išsilaikyti vandens paviršiuje, plaukti įvairiais būdais, saugaus elgesio taisyklių vandenyje. Prieš vasaros atostogas su sveikatos specialiste aptarė pagrindines saugos taisykles prie atvirų vandens telkinių, sužinojo, kokią pagalbą galima suteikti skęstančiajam. Pasak mokinių, tai pačios smagiausios ir kitokios kūno kultūros pamokos. 1-4 klasių mokiniai dalyvavo mankštos užsiėmimuose, kur išmoko laikyseną lavinančių pratimų. Juos rekomenduota atlikti kasdien. Visiems mokiniams įteiktos padėkos.

Sveikatos stiprinimo projektas „Mokausi plaukti“ pagal galimybes planuojamas tęsti ir kitais metais, nes kuo daugiau vaikų mokės plaukti, tuo mažiau bus skaudžių netekčių.

Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė Aušra Džiugelytė