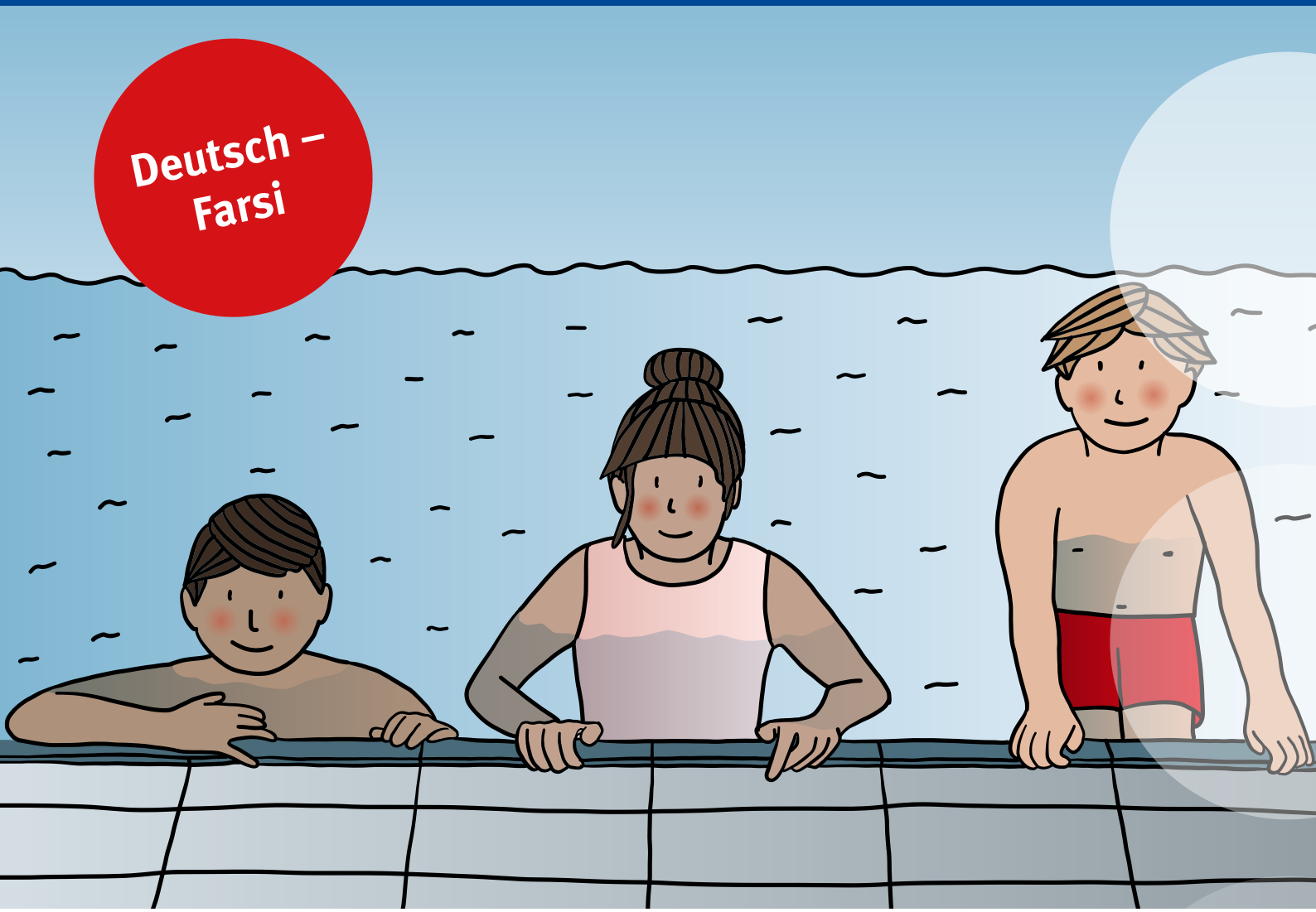
Ministerium für
Schule und Bildung
des Landes Nordrhein-Westfalen

UK NRW
Unfallkasse
Nordrhein-Westfalen

76

Prävention in NRW

Deutsch – Farsi



Schwimmen lernen in der Schule – einfach und sicher

Zweisprachige Tipps und Informationen für Kinder und Jugendliche mit wenig Schwimmerfahrung

Prävention in NRW | 76

Schwimmen lernen in der Schule –
einfach und sicher

Zweisprachige Tipps und Informationen für Kinder
und Jugendliche mit wenig Schwimmerfahrung

فهرست

	مقدمه	6
1	هلا، امیر و نیکو به آموزش شنا می‌روند	8
2	در ساک شنا چه چیزهایی بگذاریم؟ کاغذ نقاشی	14
3	کلمات جدید درباره شنا	18
4	سه اصل مهم ، قبل از رفتن داخل آب	20
5	فضای داخل استخر چگونه است؟	26
6	جلسه آموزشی شنا به چه صورت است؟	28
7	خانم اشمیت مهم‌ترین اصول مربوط به شنا را توضیح می‌دهد	38
8	طرح سؤالات مربوط به شنا - بازتاب	52
9	برگه‌ای برای یادداشت مطالب مربوط به آموزش شنا - یادداشت‌برداری از تمام نکات مهم	54
10	مروری بر مهم‌ترین اصول	56
11	اطلاعاتی برای والدین	58
12	اطلاعاتی برای کادر آموزشی - که باید به امضای والدین برسد و جدا شود	63
	درباره ما	66

Inhaltsverzeichnis

Vorwort		7
1	Hala, Amir und Nico gehen zum Schwimmunterricht	9
2	Was gehört in die Schwimmtasche? Malzettel	15
3	Neue Wörter rund um das Schwimmen	19
4	Die drei wichtigsten Regeln, bevor es ins Wasser geht	21
5	Wie sieht es in einem Schwimmbad aus?	27
6	Was wird im Schwimmunterricht gemacht?	29
7	Frau Schmid erklärt die wichtigsten Regeln im Schwimmunterricht	39
8	Fragen rund ums Schwimmen – Reflexion	53
9	Notizzettel zum Schwimmunterricht – alles Wichtige zum Notieren	55
10	Die wichtigsten Regeln im Überblick	57
11	Elterninformation	59
12	Informationen für die Lehrkraft – von den Eltern zu unterschreiben und zum Heraustrennen	61
Impressum		66

مقدمه

مبتدیان شنای عزیز

شنا بخش مهمی از درس ورزش است و در دبستان و دوره اول متوسطه جزو دروس همه دانش‌آموزان دختر و پسر است. شنا باعث سلامتی و آمادگی بدنی می‌شود.

ما دوست داریم که تو بدون خطر و با لذت شنا یادبگیری. این راهنما به تو کمک می‌کند که خودت را برای کلاس شنا خوب آماده کنی. در کلاس شنا به نکات زیادی باید دقت کرد. داستان هلا، امیر و نیکو به تو نشان می‌دهد که در کلاس شنا چه چیز در انتظار توست. در کلاس شنا با اصول مهم و کلمات جدید مربوط به شنا آشنا می‌شوی. آن‌ها را خوب به خاطر بسپار!

ما، به سفارش شرکت بیمه حوادث نورد راین وست فالن (Unfallkasse NRW) قانوناً مأموریت داریم که امنیت و سلامت دختران و پسران را در مدرسه تأمین کنیم. از این رو، این راهنما حاوی برخی اطلاعات مهم برای والدین تو نیز هست.

امیدواریم که در کلاس شنای مدرسه اوقات خوشی داشته باشی!

تیم بیمه حوادث نورد راین وست فالن (Unfallkasse NRW)

Vorwort

Liebe Schwimmanfängerin, lieber Schwimmanfänger,

Schwimmen ist ein wichtiger Bestandteil des Sportunterrichts und findet in der Grundschulzeit und der Sekundarstufe I für alle Schülerinnen und Schüler statt. Schwimmen fördert die Gesundheit und körperliche Fitness.

Wir möchten, dass du mit Freude sicher schwimmen lernst. Die Broschüre soll dir helfen, dich gut auf den Schwimmunterricht vorzubereiten. Beim Schwimmunterricht gibt es Vieles zu beachten. Die Geschichte von Hala, Amir und Nico zeigt dir, was dich beim Schwimmunterricht erwartet. Du lernst wichtige Regeln und neue Wörter für den Schwimmunterricht kennen. Merke sie dir gut!

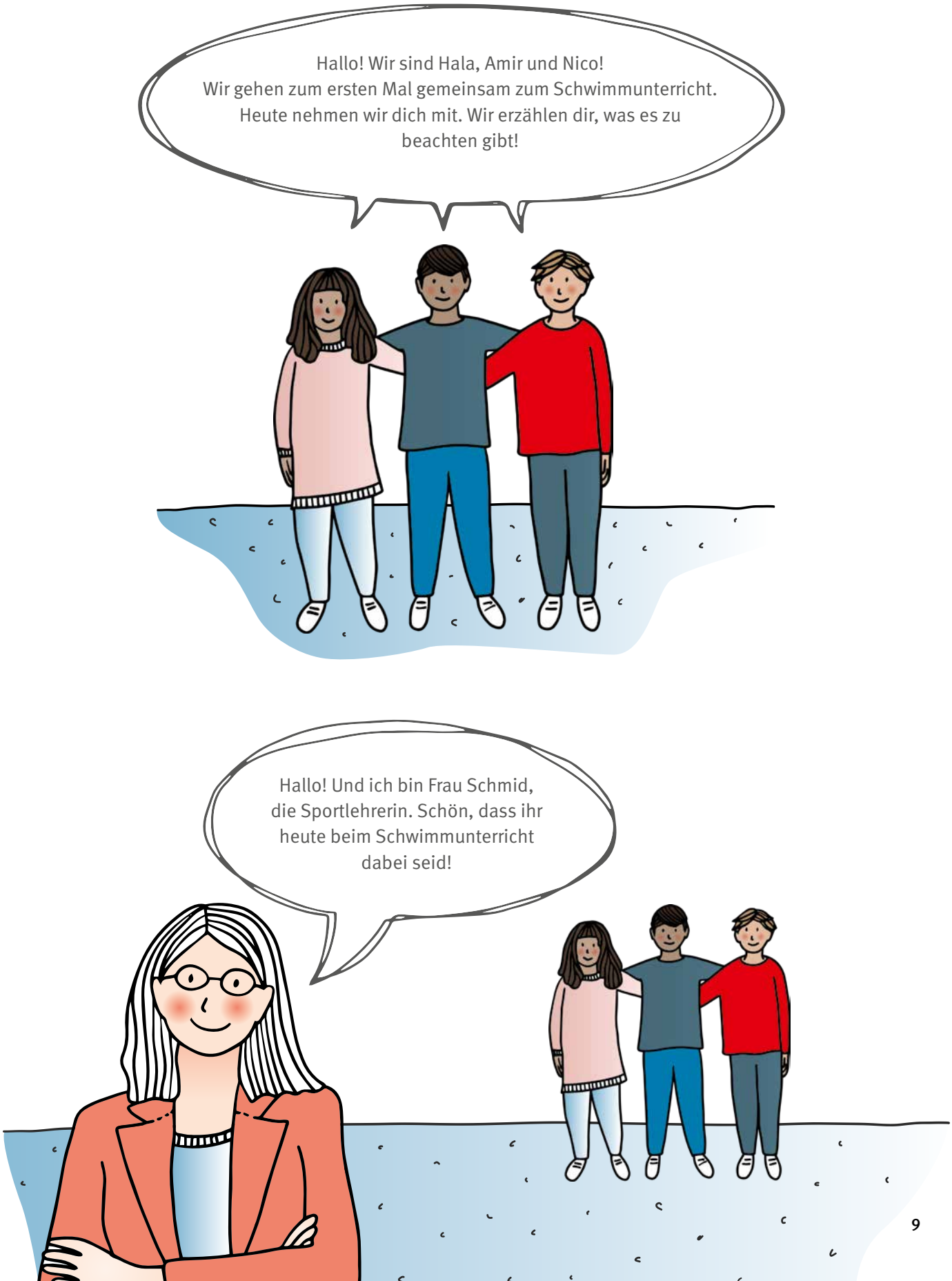
Wir von der Unfallkasse NRW haben den gesetzlichen Auftrag, für die Sicherheit und Gesundheit von Mädchen und Jungen beim Schulbesuch zu sorgen. In der Broschüre gibt es daher auch einige wichtige Informationen für deine Eltern.

Wir wünschen dir viel Spaß beim Schwimmen in der Schule!

Dein Team von der Unfallkasse NRW

1 هلا، امیر و نیکو به کلاس شنا می‌روند

1 Hala, Amir und Nico gehen zum Schwimmunterricht



بله، من می‌توانم خیلی خوب شنا کنم. من دوست دارم در وقت آزادم با دوستانم به شنا بروم. آنجا به ما خیلی خوش می‌گذرد. تابستان‌ها دوست دارم به استخر روباز بروم.

هر وقت شما هم شنا کردن بی‌خطر را یاد گرفتید، می‌توانیم با هم به استخر روباز برویم.

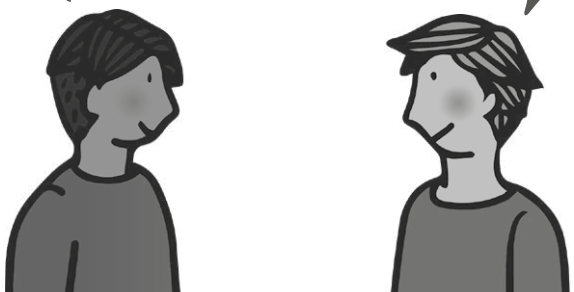
من امروز برای اولین بار به شنا می‌روم. هیجان دارم!
من نمی‌توانم شنا کنم و تا به حال به استخر نرفته‌ام.

نیکو، تو شناگر خوبی هستی؟

خیلی از بچه‌ها در مدرسه شنا کردن را یاد می‌گیرند، سایر بچه‌ها هم در یک دوره آموزشی در تعطیلات.

من یکبار با پدرم به دریا رفتم. سعی کردم در قسمت کم عمق شنا کنم. ولی تا حالا چندان موفق نشده‌ام.

تو کجا شنا یاد گرفتی؟



Ich gehe heute zum ersten Mal zum Schwimmen. Ich bin aufgeregt! Ich kann nicht schwimmen und war noch nie in einem Schwimmbad.

Nico, bist du ein guter Schwimmer?

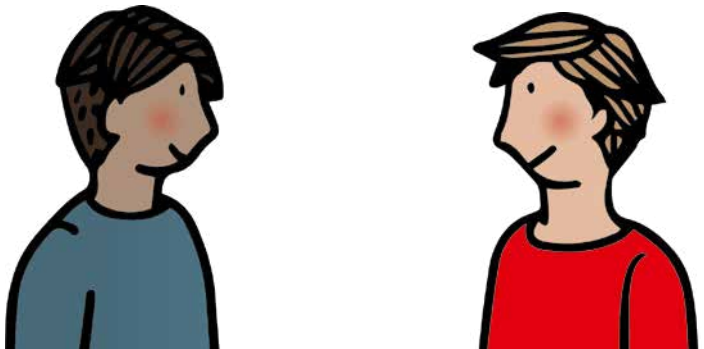
Ja, ich kann ganz gut schwimmen. In meiner Freizeit gehe ich gerne mit meinen Freunden ins Schwimmbad. Dort haben wir viel Spaß. Im Sommer gehe ich gerne ins Freibad.

Wenn ihr sicher schwimmen gelernt habt, können wir gemeinsam ins Freibad gehen.

Ich war schon mal mit meinem Vater im Meer. Im flachen Wasser habe ich versucht zu schwimmen. Das hat aber noch nicht so gut geklappt.

Wo hast du schwimmen gelernt?

Viele Kinder lernen in der Schule schwimmen, andere Kinder aber auch in einem Ferienkurs.

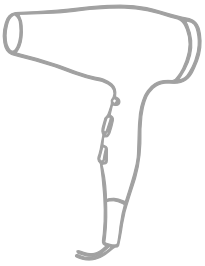


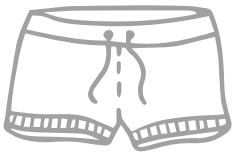
خیلی از بچه‌ها می‌توانند در آب
عمیق هم شنا کنند. بعضی از آنها خیلی مطمئن نیستند
و در قسمت مبتدی ها تمرین می کنند.
ولی این اشکالی ندارد. خانم اشمید به آنها در یادگیری شنا کمک
می کند. ما بچه ها هم به یکدیگر کمک می کنیم.
آیا همه بچه ها
در گروه ما
می توانند شنا کنند؟

Können alle Kinder in unserer Gruppe schwimmen?
Viele Kinder schwimmen schon sicher im tiefen Wasser. Einige sind nicht so sicher und üben im Nichtschwimmerbereich.
Das ist aber gar nicht schlimm. Frau Schmid unterstützt alle beim Schwimmenlernen. Wir Kinder helfen uns auch gegenseitig.

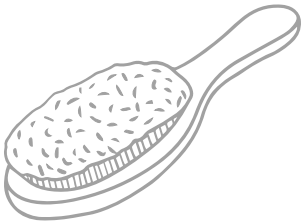
2 در ساک شنا چه چیزهایی باید باشد؟

آنها را رنگ کن!

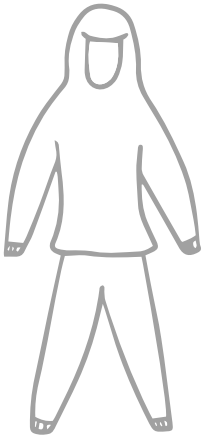

سشوار

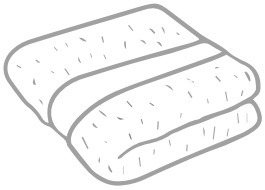

مایوی شنای پسرانه

کفش اسکیت

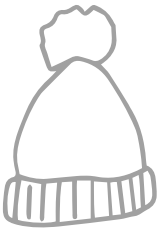

برس مو

شامپوی بدن

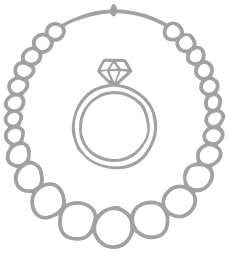

بورکینی


حوله دستی

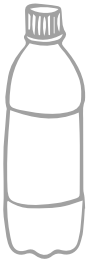
دمپایی استخر


کلاه

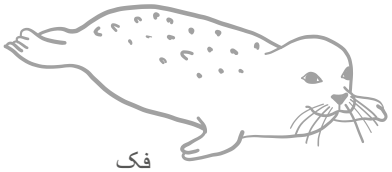
کش سر


جواهرات

مایوی شنا


نوشیدنی

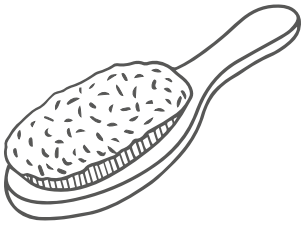
شامپو


فک

چیزی جا مانده است؟

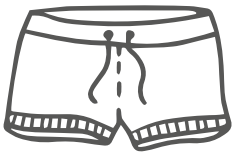
2 Was gehört in die Schwimmtasche?

Male an!

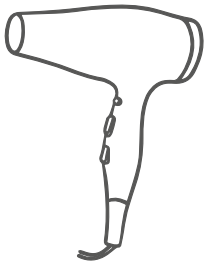


die Haarbürste

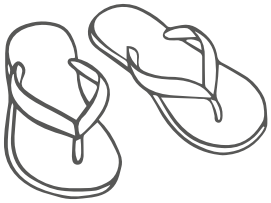
die Rollschuhe



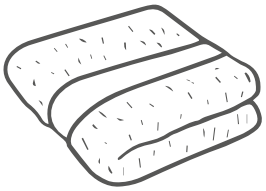
die Badehose



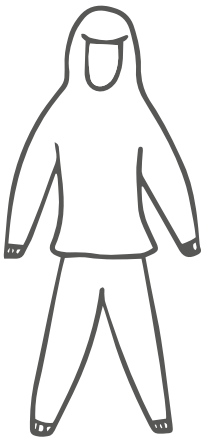
der Föhn



die Badeschlappen

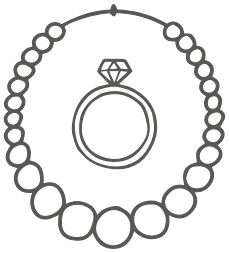


das Handtuch



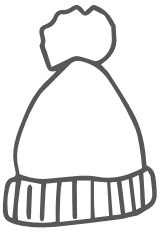
der Burkini

das Duschgel

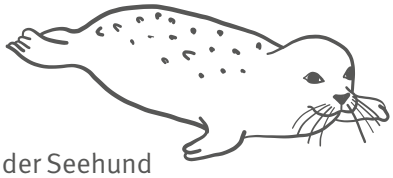


der Schmuck

das Zopfgummi

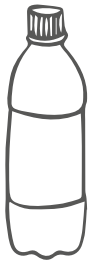


die Mütze



der Seehund

das Shampoo



das Getränk

der Badeanzug

Fehlt noch etwas?

من یک مایوی شنا، یک
حوله، یک کش سر، شامپو
و شامپوی بدن در ساک گذاشته ام.
گردن بند و ساعت مچی را
امروز در خانه گذاشته ام.
من
دمپایی استخر
هم برداشته ام.
عالیست، پس
به همه چیز فکر کرده اید
و می توانیم شروع کنیم!
HALLENBAD

Ich habe einen Badeanzug, ein Handtuch, ein Zopfgummi, Shampoo und Duschgel eingepackt.
Meine Halskette und Armbanduhr habe ich heute Zuhause gelassen.
Ich habe noch Badeschlappen eingepackt.
Super, dann habt ihr an alles gedacht und es kann losgehen!
HALLE BAD

3 کلمات جدید درباره شنا

در اینجا بخش ورودی یک استخر شنا را می بینی. رختکن ها،
دوش ها و توالت ها برای پسران/مردان و دختران/زنان جدا هستند.
به علائم توجه کن:

با دقت به عکس نگاه کن و دنبال این قسمت ها بگرد:

- اتاق های رختکن برای پسران/مردان
- دوش های پسران/مردان
- توالت های پسران/مردان
- اتاق های رختکن برای دختران/زنان
- توالت های دختران/زنان
- دوش های دختران/زنان
- اتاق استاد شنای زن/مرد

چیزهای دیگری هم پیدا کرده ای؟

3 Neue Wörter rund um das Schwimmen

Hier siehst du den Eingangsbereich von einem Schwimmbad. Die Umkleideräume, die Duschen und die Toiletten sind getrennt für Jungen/Männer und Mädchen/Frauen. Achte auf die Symbole:

Sieh dir das Bild genau an und suche diese Räume:

- die Umkleideräume für Jungen/Männer
- die Duschen für Jungen/Männer
- die Toiletten für Jungen/Männer
- die Umkleideräume für Mädchen/Frauen
- die Toiletten für Mädchen/Frauen
- die Duschen für Mädchen/Frauen
- der Raum für die Schwimmmeisterin/den Schwimmmeister

Hast du noch andere Dinge entdeckt?

4 سه قانون مهم، قبل از رفتن به آب

قوانین:

- در استخر پوشیدن لباس شنا اجباریست.
- دخترها یک مایوی دخترانه می پوشند. آنها می توانند به دلایل فرهنگی-دینی یک بورکینی هم بپوشند. پسرها یک مایوی پسرانه می پوشند.
- زیورآلات خود را قبل از شروع درس دربیاور. ساعت، زیورآلات و اشیاء قیمتی را ترجیحا در خانه بگذار.

قوانین را مطالعه کن و تصاویر مناسب را جستجو کن.

4 Die drei wichtigsten Regeln, bevor es ins Wasser geht

Regeln:

- Im Schwimmbad ist Schwimmkleidung Pflicht.
- Mädchen tragen einen Badeanzug. Sie können aus kulturell-religiösen Gründen auch einen Burkini tragen. Jungen tragen eine Badehose.
- Lege deinen Schmuck vor dem Unterricht ab. Lasse deine Uhr, den Schmuck und deine Wertsachen am besten zu Hause.

Lies die Regeln und suche die passenden Bilder.

قانون:

- در استخر بهداشت مهم است. **قبل از** شنا با استفاده از شامپو بدن و شامپوی سر دوش کامل بگیر.
- **بعد از** شنا با آب دوش بگیر. در محوطه دوش بدن خود را خشک کن.

قانون را بخوان و تصویر مناسب را جستجو کن.

Regel:

- Hygiene ist im Schwimmbad wichtig.
  Dusche **vor** dem Schwimmen deinen gesamten Körper mit Duschgel und Shampoo.
- Dusche **nach** dem Schwimmen deinen Körper mit Wasser ab. Trockne dich im Duschraum ab.

Lies die Regel und suche das passende Bild.

رختکن ←
رختکن →
استخر شنا بزرگ است. ممکن است در آنجا گیج شویم. تابلوها به تو در جهت یابی کمک می کنند.
نیکو بیا، اتاق رختکن پسران اینجاست. خداحافظ هلا، تا بعد در سالن استخر!
خداحافظ امیر، خداحافظ نیکو، تا بعد! من باید از آن عقب وارد شوم. اتاق های رختکن و دوش های دختران آنجا هستند.

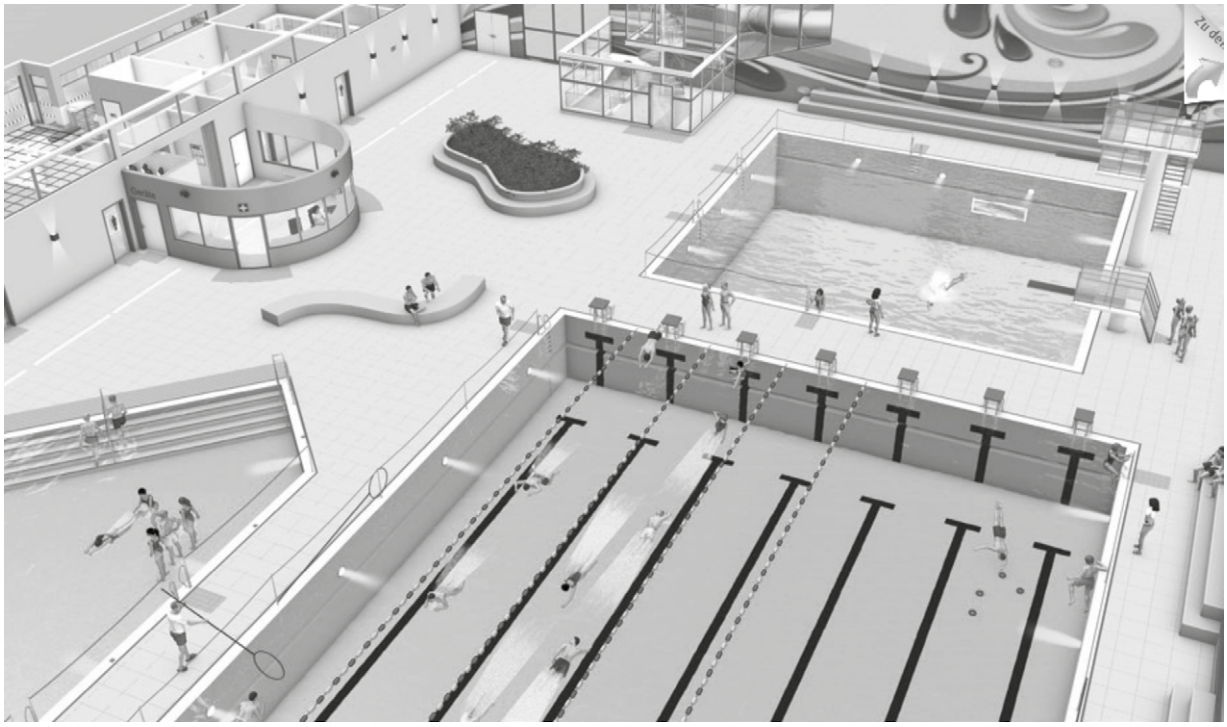
UMKLEIDE
UMKLEIDE
Komm Nico, der Umkleideraum für Jungen ist hier. Tschüss Hala, bis später in der Schwimmhalle!
Das Schwimmbad ist groß. Da kann man schnell den Überblick verlieren. Die Schilder helfen dir bei der Orientierung.
Tschüss Amir, tschüss Nico, bis gleich! Ich muss dahinten rein. Dort sind die Umkleideräume und Duschen für Mädchen.

5 داخل یک استخر شنا چگونه است؟

یک بخش شنا برای کسانی وجود دارد که می توانند با اطمینان در آب عمیق شنا کنند.

یک بخش غیر شناگر برای کسانی وجود دارد که هنوز نمی توانند با اطمینان شنا کنند. در آنجا می توان در آب ایستاد.

اغلب استخر دیگری نیز برای برج شیرجه وجود دارد. در آنجا آب خیلی عمیق است.



یادگیری لغات جدید: لغات را بخوان و آیتم ها را در تصویر جستجو کن

1. استخر غیر شناگران و مبتدیان
2. استخر شناگران
3. استخر شیرجه
4. نیمکت
5. مدیر استخر
6. برج شیرجه
7. بلوک شروع
8. طناب جداسازی
9. لاستیک شنا
10. مربی شنای زن یا مربی شنای مرد

5 Wie sieht es in einem Schwimmbad aus?

Es gibt einen Schwimmerbereich für diejenigen, die schon sicher im tieferen Wasser schwimmen können.

Es gibt einen Nichtschwimmerbereich für diejenigen, die noch nicht sicher schwimmen können. Dort kann man im Wasser stehen.

Oft gibt es ein weiteres Becken am Sprungturm. Dort ist das Wasser besonders tief.

Neue Wörter lernen: Lies die Wörter und suche die Dinge auf dem Bild

1. das Nichtschwimmerbecken
2. das Schwimmerbecken
3. das Sprungbecken
4. die Bank
5. die Beckenleiter
6. der Sprungturm
7. der Startblock
8. die Trennleine
9. der Tauchring
10. die Schwimmmeisterin oder den Schwimmmeister

6 در درس شنا چه کار انجام می شود؟

6 Was wird im Schwimmunterricht gemacht?

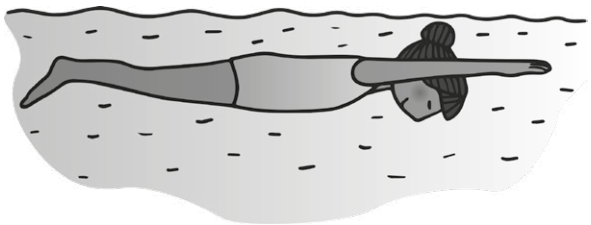
پریدن

شناور شدن

غوطه ور شدن و هوا را بیرون دادن

زیر آب رفتن

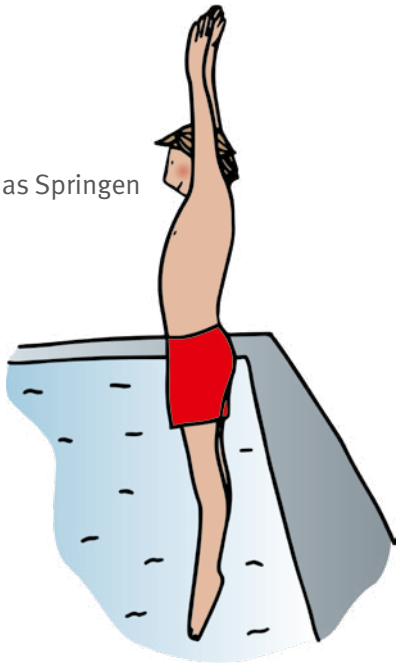
سر خوردن



به عنوان یک مبتدی تو نمی توانی در آب بپری و فورا شروع به شنا کردن کنی! برای شنای مطمئن به تمرین زیادی نیاز است. تو ابتدا در استخر مبتدیان تمرین می کنی.

das Schweben

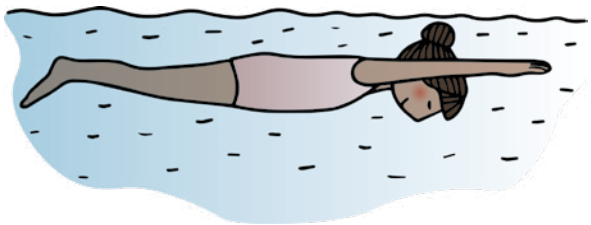
das Springen



das Tauchen

das Untertauchen und Ausatmen

das Gleiten



Als Anfängerin und Anfänger kannst du nicht einfach ins Wasser springen und sofort losschwimmen! Zum sicheren Schwimmen gehört viel Übung. Anfangs übst du im Nichtschwimmerbecken.

ما سبک شنا هم یاد می
گیریم؟ فکر می کنم اسم آن
"شنای کرال" باشد؟
حتما هلا، بعدا تو
سبک های شنا مثل پروانه
یا کرال را هم یاد می گیری.
من بهتر از همه می توانم شنای پروانه و
غواصی کنم. پریدن ایمن در آب را
باید هنوز تمرین کنم.

Lernen wir auch einen Schwimmstil? Ich glaube, das heißt „Kraulschwimmen”?
Klar Hala, später lernst du auch Schwimmstile wie z.B. Brustschwimmen oder Kraulschwimmen.
Ich kann am besten Brustschwimmen und Tieftauchen. Das sichere Springen ins Wasser muss ich noch üben.

سبک های مختلف شنا وجود دارد:

شنای کرال

شنای پروانه

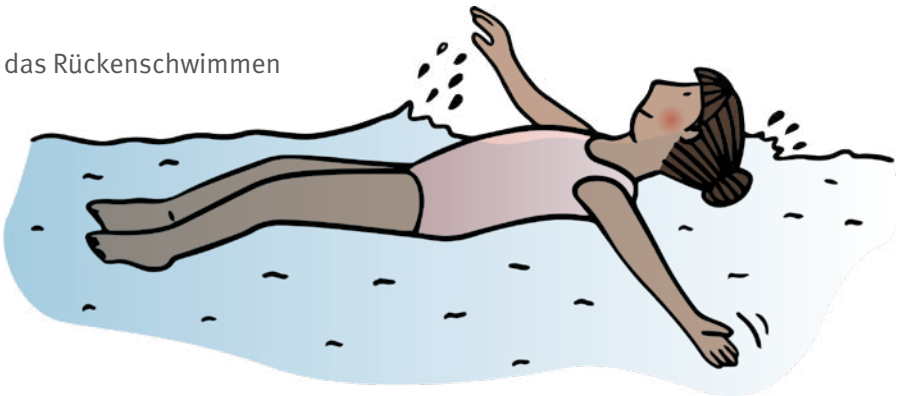
کرال پشت

Es gibt verschiedene Schwimmstile:

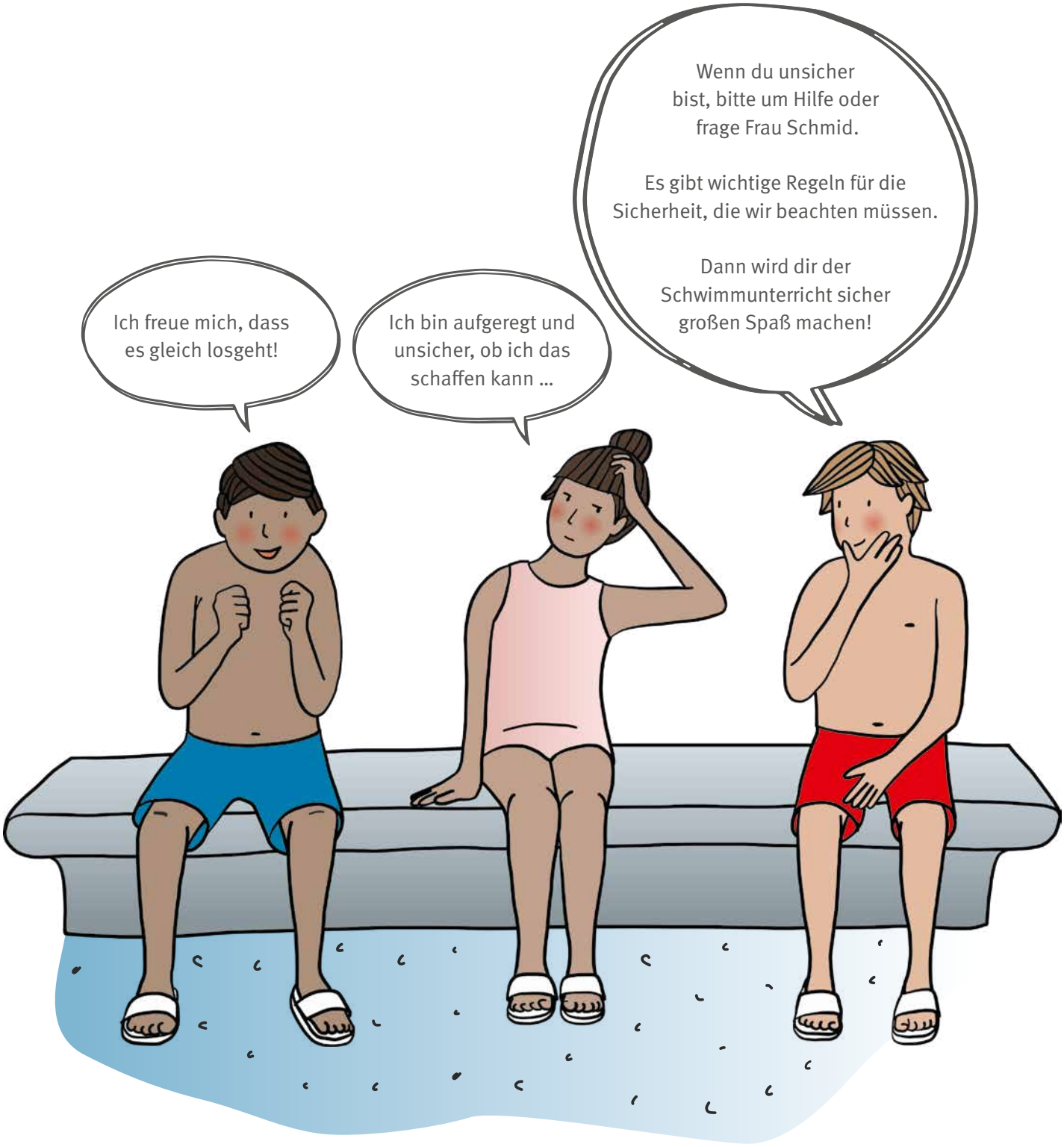
das Kraulschwimmen

das Brustschwimmen

das Rückenschwimmen



در استخر به مقررات توجه کن! آنها برای ایمنی تو هستند.



Beachte die Regeln im Schwimmbad! Sie dienen deiner Sicherheit.

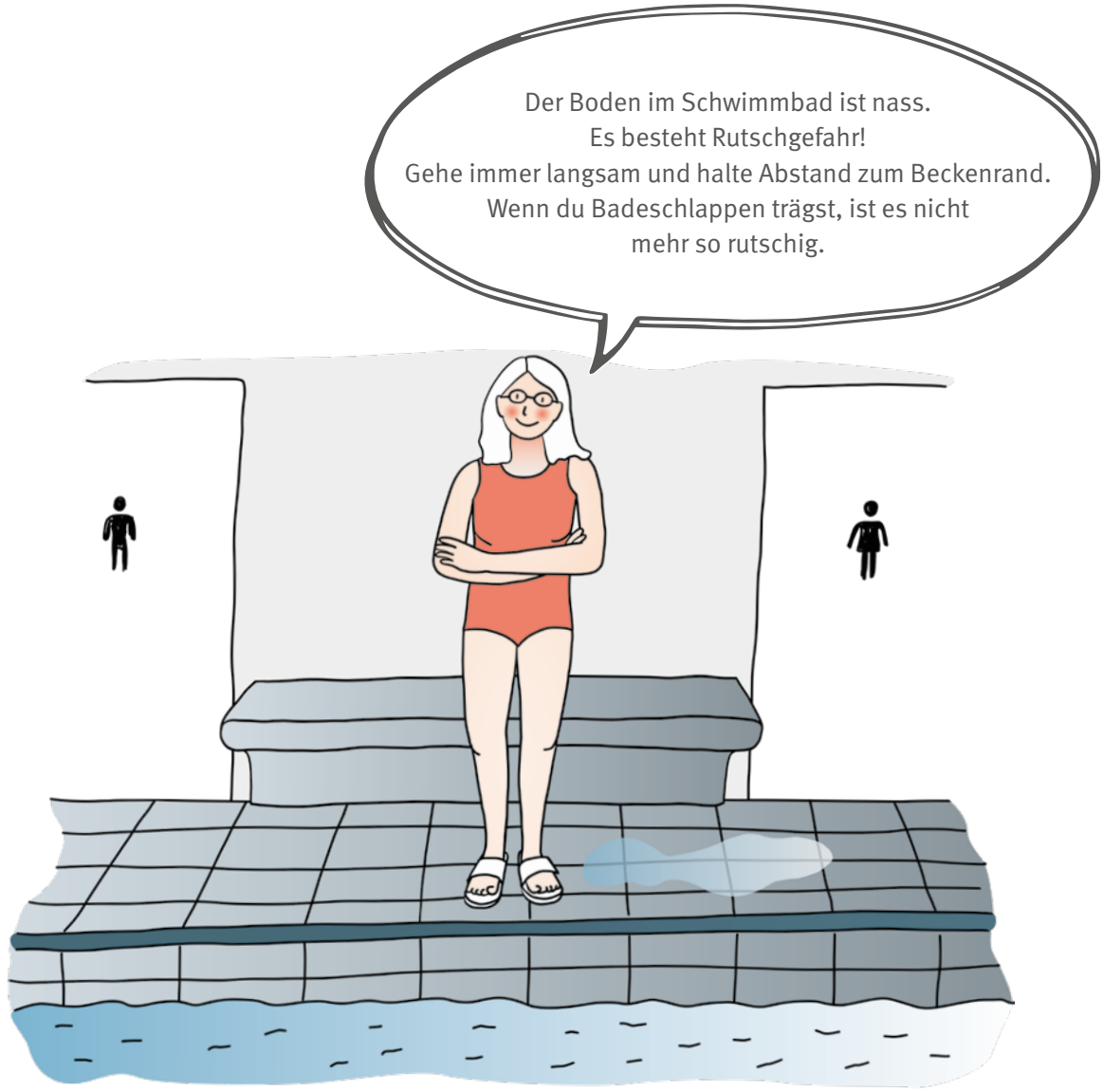
7 خانم اشمید مهمترین مقررات درس شنا را توضیح می دهد

قانون:

- در استخر شنا امکان سر خوردن وجود دارد! در استخر شنا تند راه نرو و ندو. همیشه آهسته راه برو و با لبه استخر فاصله بگیر.

قانون را بخوان و تصویر مناسب را جستجو کن.

7 Frau Schmid erklärt die wichtigsten Regeln im Schwimmunterricht



Regel:

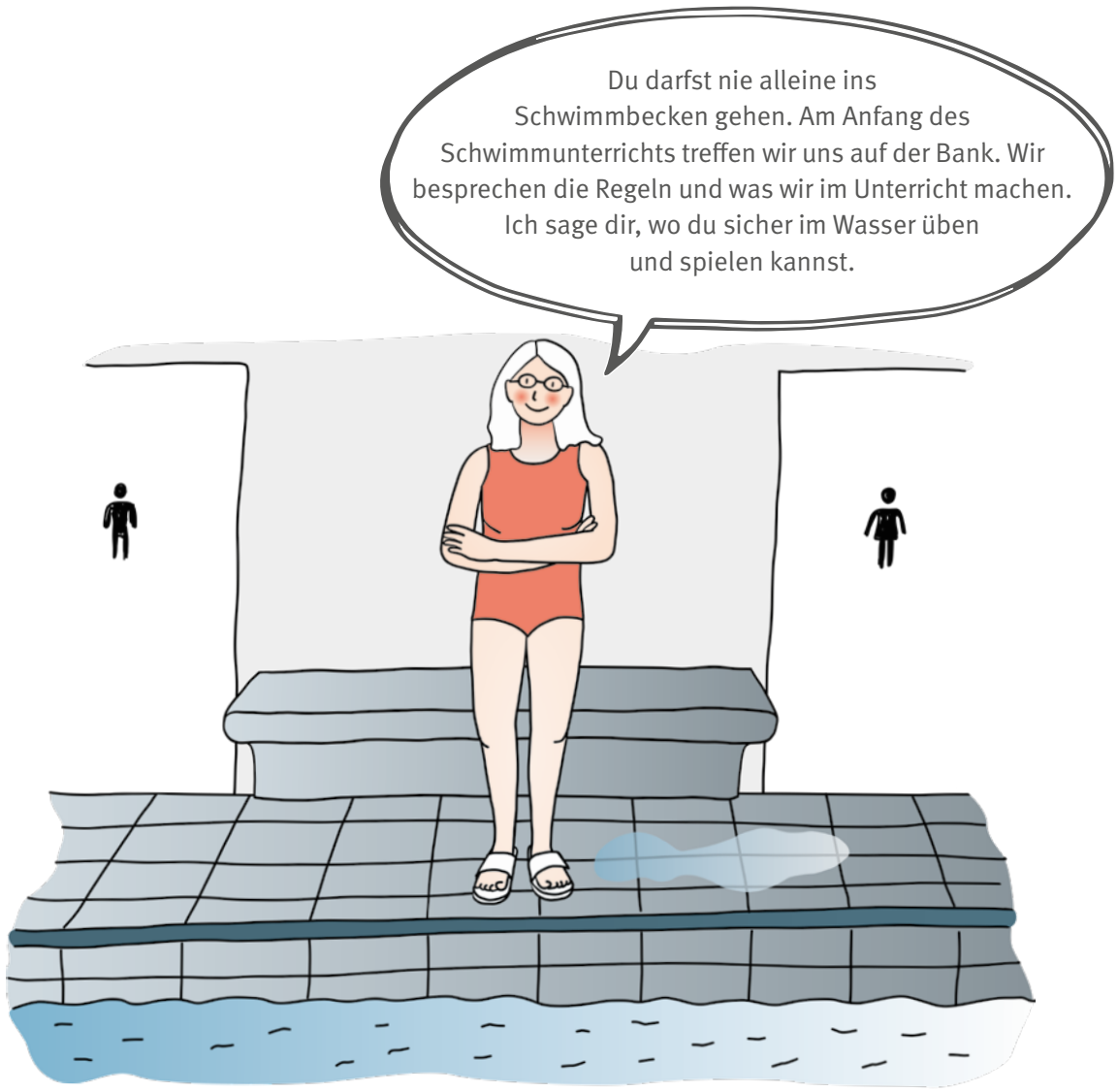
- Im Schwimmbad ist es rutschig! Renne und laufe nicht im Schwimmbad. Gehe immer langsam und halte Abstand zum Beckenrand.

Lies die Regel und suche das passende Bild.

قانون:

- هیچوقت تنها داخل آب نرو.

قانون را بخوان و تصویر مناسب را جستجو کن.



Regel:

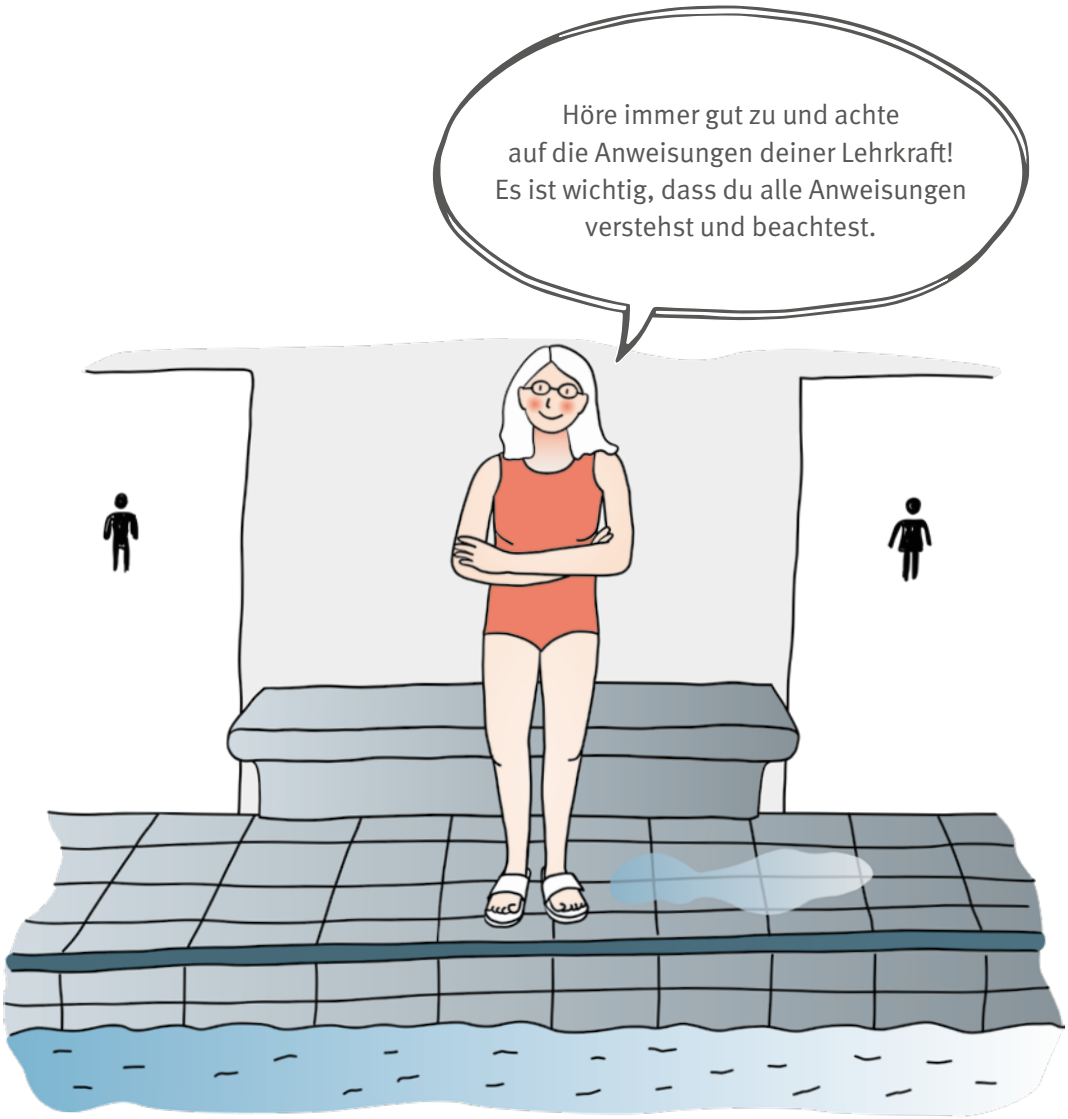
- Gehe nie alleine ins Wasser.

Lies die Regel und suche das passende Bild.

مقررات:

- خوب گوش کن و همیشه به دستورالعمل های مربی توجه کن.
- اگر چیزی را متوجه نشدی به مربی بگو.

قوانین را مطالعه کن و تصاویر مناسب را جستجو کن.



Regeln:

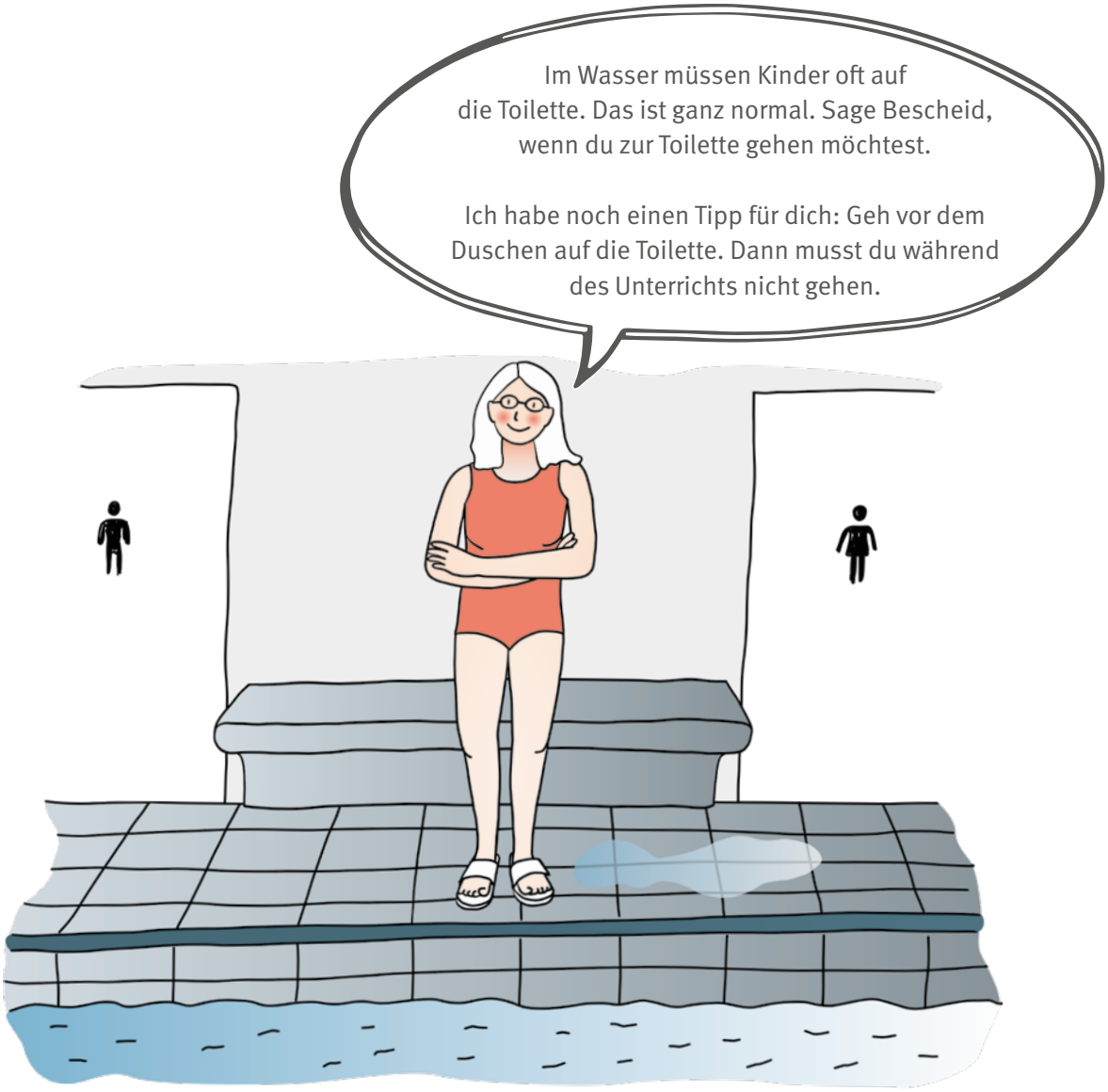
- Höre gut zu und achte immer auf die Anweisungen der Lehrkraft.
- Sage der Lehrkraft, wenn du etwas nicht verstanden hast.

Lies die Regeln und suche die passenden Bilder.

قانون:

- اگر باید سالن استخر را ترک کنی، مثلا برای رفتن به توالت،
  این را به مربی اطلاع بده.

قانون را بخوان و تصویر مناسب را جستجو کن.



Regel:

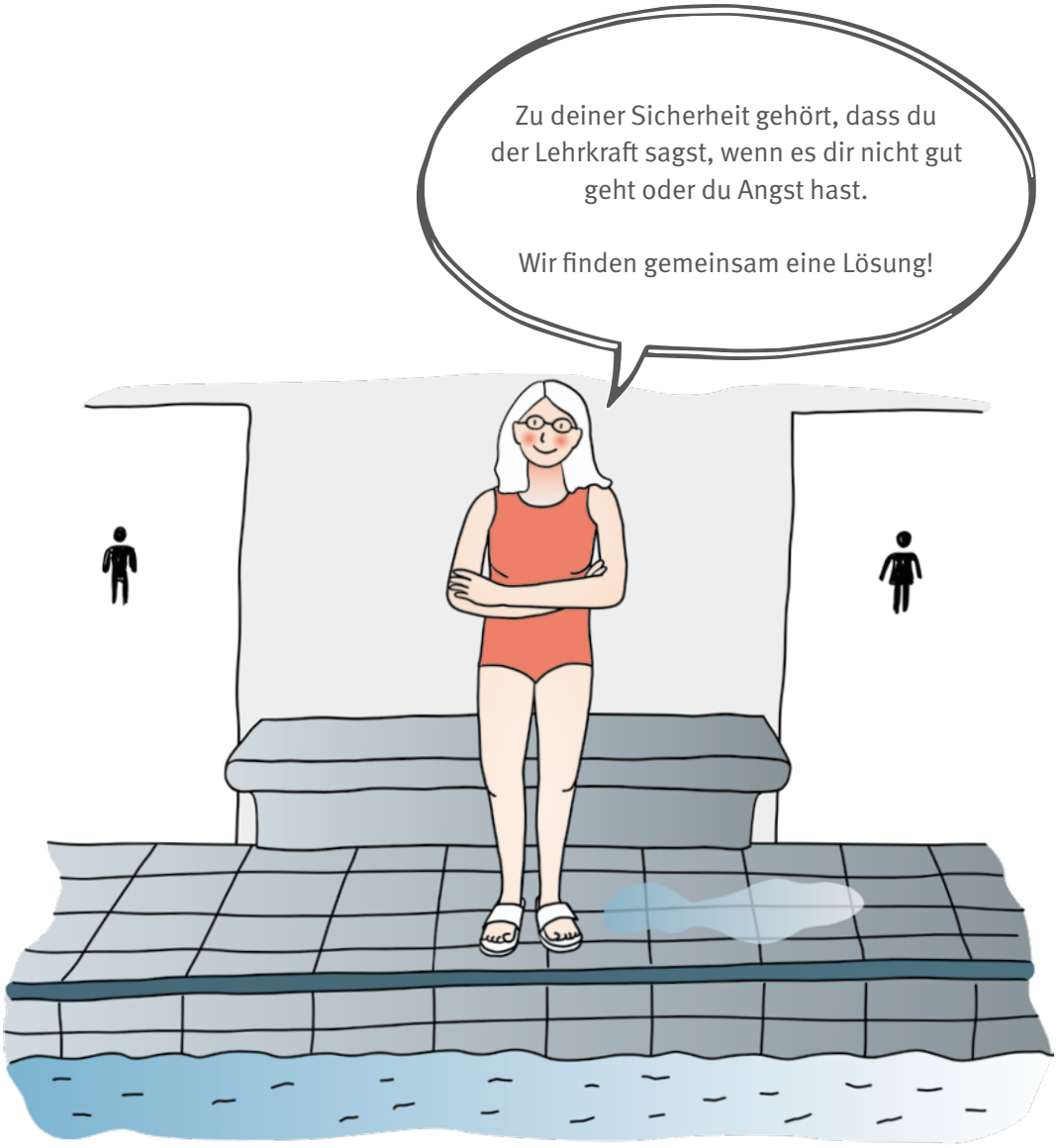
- Sage der Lehrkraft, wenn du die Schwimmhalle verlassen musst, um z. B. zur Toilette zu gehen.

Lies die Regel und suche das passende Bild.

قانون:

- اگر حالت خوب نیست یا می ترسی،
  این را به مربی بگو.

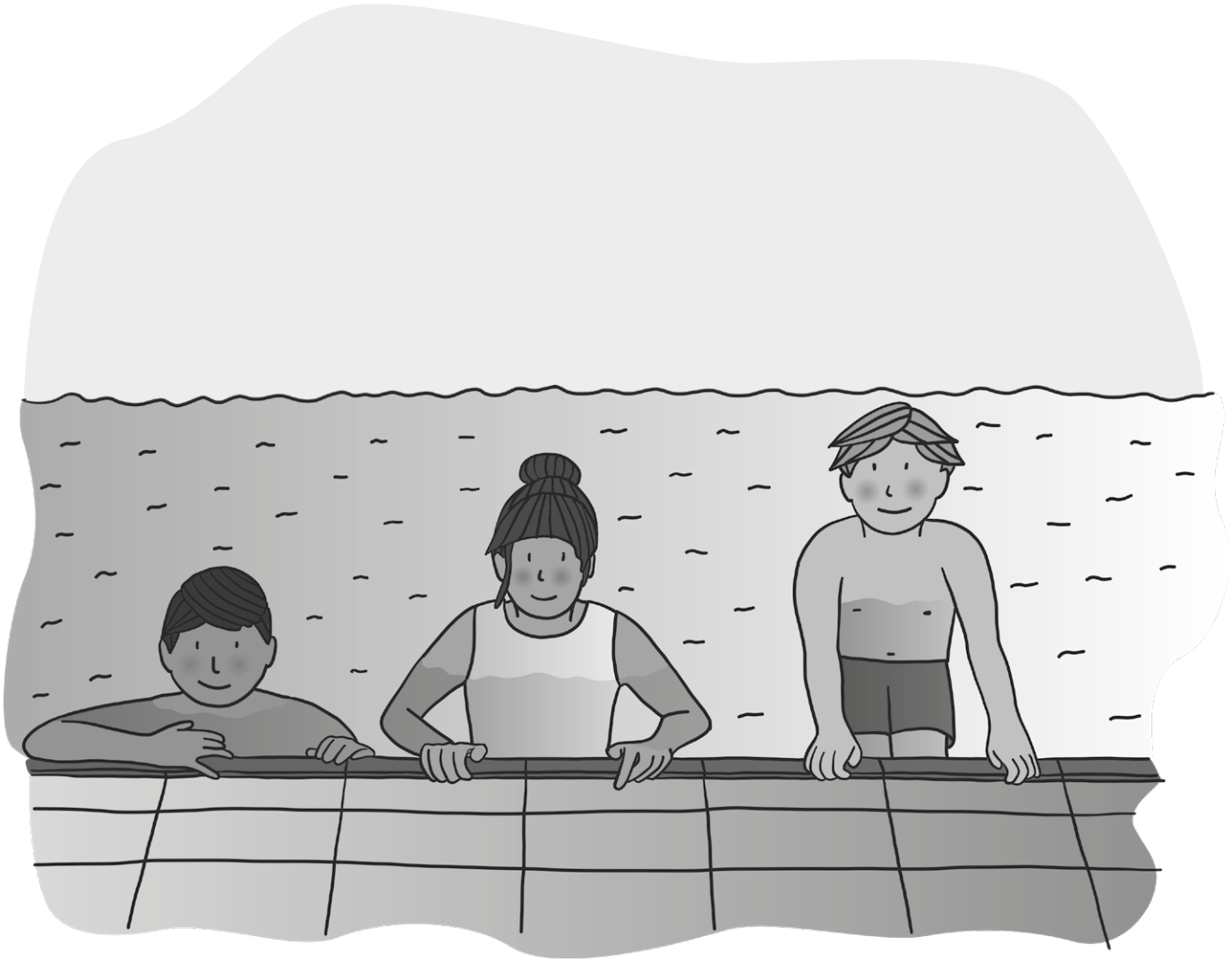
قانون را بخوان و تصویر مناسب را جستجو کن.



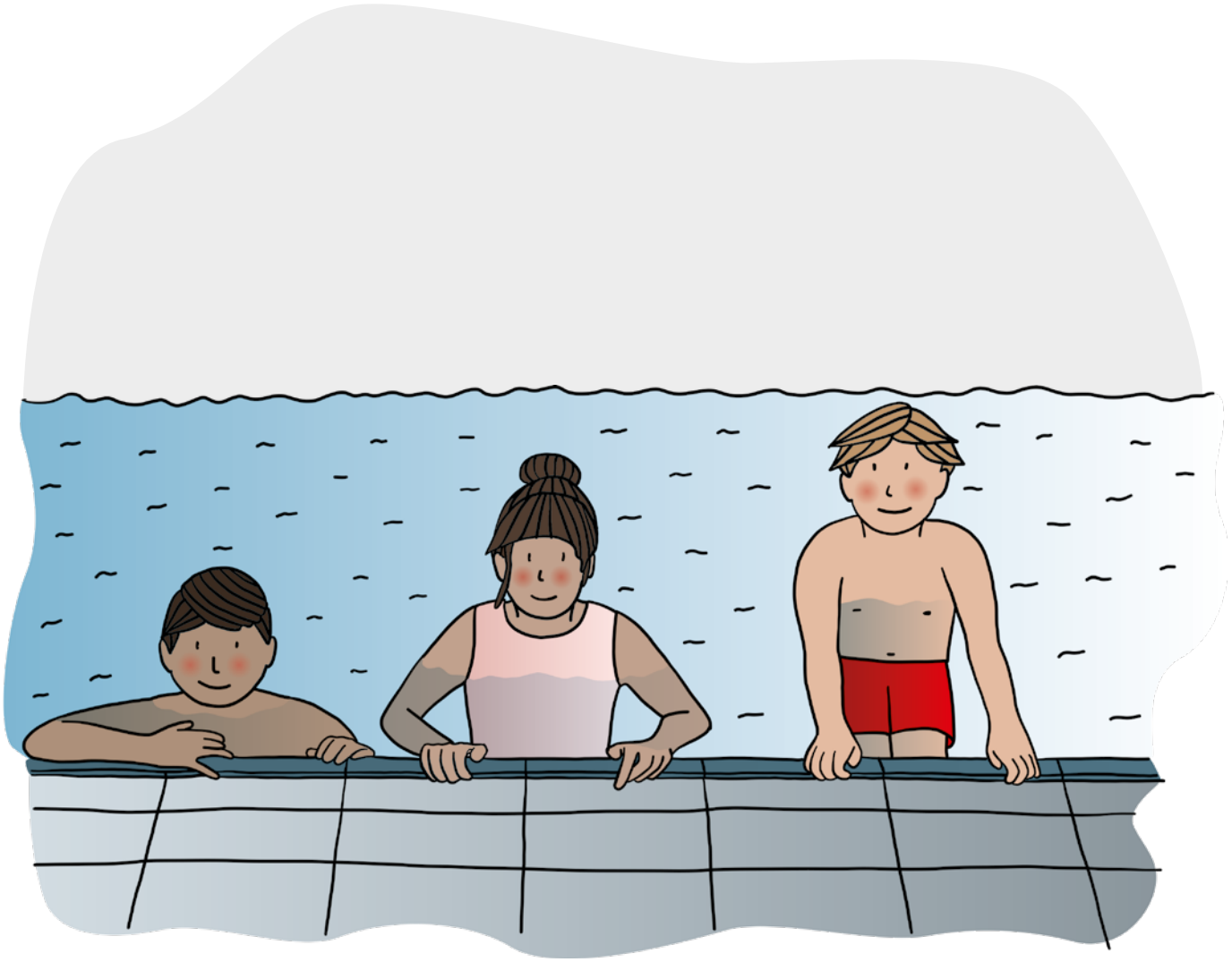
Regel:

- Sage der Lehrkraft, wenn es dir nicht gut geht oder du Angst hast.

Lies die Regel und suche das passende Bild.



احتیاط بخشی از شناست! شجاعت و اعتماد به نفس هم مهم هستند! صبورانه و با تمرکز تمرین کن، در اینصورت سریع پیشرفت خواهی کرد.



Vorsicht gehört beim Schwimmen dazu! Mut und Selbstvertrauen sind auch wichtig! Übe geduldig und konzentriert, dann wirst du schnell Fortschritte machen.

خانم اشمید خیلی مهربان بود و
به من نشان داد که چطور با کمک دیگران
روی آب شناور شوم. من مشتاقانه منتظر
درس بعدی شنا هستم.
من یاد گرفتم که سرم
را در آب فرو ببرم.
من بازی
"جستجوی گنج"
را دوست داشتم!
از چه چیزی
خوشتان آمد؟
HALLENBAD

Mir hat das Spiel „Schatzsuche“ gut gefallen!
Was hat euch heute gefallen?
Ich habe gelernt, den Kopf ins Wasser zu tauchen.
Frau Schmid war sehr nett und hat mir gezeigt, wie ich mit Hilfe auf dem Wasser schwebe. Ich freue mich schon auf den nächsten Schwimmunterricht!
HALLE
BAD

8 سوالاتی در باره شنا - شنا روی آب

تو حالا چیزهای زیادی در باره درس شنا یاد گرفته ای. حالا از تجربیات خودت تعریف کن!

تو در کشور زادگاهت تا بحال در دریا،
دریاچه یا استخر شنا بوده ای؟

در آلمان تا بحال به استخر شنا رفته ای؟

ورزش های زیادی برای داخل آب و روی آب
وجود دارد. تو چه ورزش های آبی می شناسی؟

در استخر شنا چه کاری را از
همه بیشتر دوست داری؟

سوال دیگری هم داری؟
آنها را یادداشت کن!

8 Fragen rund ums Schwimmen – Reflexion

Jetzt hast du viel über den Schwimmunterricht erfahren. Nun erzähle du über deine Erfahrungen!

Warst du in deinem Herkunftsland schon einmal im Meer, in einem See oder einem Schwimmbad baden?

Hast du schon einmal ein Schwimmbad in Deutschland besucht?

Es gibt viele Sportarten im Wasser oder auf dem Wasser. Welche Wassersportarten kennst du?

Worauf freust du dich im Schwimmunterricht?

Hast du noch Fragen? Schreibe sie auf!

9 برگه‌ای برای یادداشت مطالب مربوط به آموزش شنا - یادداشت برداری از تمام نکات مهم

مبتدیان شنای عزیز

روی این صفحه می توانی اطلاعات مربوط به درس شنا را یادداشت کنی.

نام: _____

نام خانوادگی: _____

کلاس: _____

مدرسه: _____

تلفن معلم: _____

تلفن معلم ورزش: _____

شروع کلاس شنا در: _____

روز هفته و ساعت: _____

اسم استخر شنا با آدرس: _____

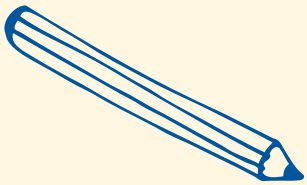
_____

محل ملاقات برای کلاس: _____

9 Notizzettel zum Schwimmunterricht – alles Wichtige zum Notieren

Liebe Schwimmanfängerin, lieber Schwimmanfänger,

auf dieser Seite kannst du Infos zu deinem Schwimmunterricht notieren.



Vorname: _____

Familienname: _____

Klasse: _____

Schule: _____

Klassenlehrer/-in Telefon: _____

Sportlehrer/-in Telefon: _____

Der Schwimmunterricht beginnt am: _____

Wochentag und Uhrzeit: _____

Name des Schwimmbades mit Adresse: _____

_____

Treffpunkt für die Klasse: _____

10 مروری بر مهمترین قوانین

هلا، امیر، نیکو و خانم اشمید به تو نشان دادند که در کلاس درس شنا چه در انتظار توست.
تو با مقررات مهمی برای درس شنا آشنا شده ای. آن‌ها را خوب به خاطر بسپار!

در استخر پوشیدن لباس شنا اجباری است. دخترها یک مایوی دخترانه می پوشند.
پسرها یک مایوی پسرانه می پوشند.

زیورآلات و اشیاء گرانبهای خود را قبل از شروع درس در بیاور یا کنار بگذار.
ترجیحا زیورآلات را در خانه بگذار.

در استخر بهداشت مهم است. قبل از شنا با استفاده از شامپو بدن و شامپوی سر دوش کامل بگیر. بعد از شنا با آب دوش بگیر. در محوطه دوش بدن خود را خشک کن.

در استخر شنا امکان سر خوردن وجود دارد! تند راه نرو و ندو، همیشه آهسته راه برو و با لبه استخر فاصله بگیر.

هیچوقت تنها داخل آب نرو. در ابتدا همه روی نیمکت جمع می شوند.

خوب گوش کن و همیشه به دستورالعمل های مربی توجه کن.

اگر باید به توالت بروی، به مربی اطلاع بده.

اگر چیزی را متوجه نشدی به مربی بگو.

اگر حالت خوب نیست به مربی بگو.

10 Die wichtigsten Regeln im Überblick

Hala, Amir, Nico und Frau Schmid haben dir gezeigt, was dich beim Schwimmunterricht erwartet. Du hast wichtige Regeln für den Schwimmunterricht kennengelernt. Merke sie dir gut!

Im Schwimmbad ist Badekleidung Pflicht. Mädchen tragen einen Badeanzug. Jungen tragen eine Badehose.

Lege deinen Schmuck und deine Wertsachen vor dem Unterricht ab. Lasse den Schmuck am besten Zuhause.

Hygiene ist im Schwimmbad wichtig. Dusche vor dem Schwimmen deinen gesamten Körper mit Duschgel und Shampoo. Dusche nach dem Schwimmen deinen Körper mit Wasser ab. Trockne dich im Duschraum ab.

Im Schwimmbad ist es rutschig! Renne und laufe nicht, gehe immer langsam und halte Abstand zum Beckenrand.

Gehe nie alleine ins Wasser. Zu Beginn treffen sich alle auf der Bank.

Höre gut zu und achte immer auf die Anweisungen der Lehrkraft.

Sage der Lehrkraft, wenn du zur Toilette gehen musst.

Sage der Lehrkraft, wenn du etwas nicht verstanden hast.

Sage der Lehrkraft, wenn es dir nicht gut geht.

11 اطلاعات والدین

والدین عزیز!

اینها برای شما اطلاعات مهمی در مورد آموزش شنا در مدرسه هستند. لطفا آنها را با دقت مطالعه فرمایید.

- **آموزش شنا در مدرسه برای همه دانش آموزان دختر و پسر اجباری می باشد.**
- دخترها این امکان را دارند که لباس شنای خاص، به عنوان مثال، یک مایوی در بر گیرنده تمام بدن (بورکینی) بپوشند تا مقررات پوشش رعایت شود.
- توانایی در کلاس شنا در نمره ورزش درج می شود.
- آموزش شنا توسط مربیان مجرب انجام می گیرد. مربیان آموزش دیده اند که به مبتدیان دختر و پسر شنا کردن را بیاموزند و برای نجات غریق نیز تعلیم دیده اند.
- پسرها و دخترهای یک کلاس با هم به درس شنا می روند. تعویض لباس و دوش گرفتن در فضاهای مجزا و قسمت های مختلف ساختمان انجام می شود. مربی در کلیه اوقات به همه دانش آموزان دختر و پسر نظارت می کند.
- **یادگیری شنا از غرق شدگی محافظت می کند: کسی که بدون توانایی شنا داخل آب می رود خود را در معرض خطر مرگ قرار می دهد.**
- شنا پیش شرط بسیاری از ورزش های آبی دیگر است مانند واترپلو، آکوا ژیمناستیک، اسکی روی آب، کانو سواری، موج سواری و حرکت با قایق بادبانی.
- شنا سلامتی می آورد: حرکت در آب و شنا برای سلامتی مفید است.

سوالی دارید؟ لطفا به مدرسه مراجعه کنید. فرزند شما در این دفتر شماره تلفن های معلم کلاس و معلم ورزش را یادداشت کرده است.

11 Elterninformation

Liebe Eltern!

Dies sind wichtige Informationen zum Schwimmunterricht in der Schule für Sie. Bitte lesen Sie sie genau durch.

- **Schwimmunterricht in der Schule ist Pflicht für alle Schülerinnen und Schüler.**
- Mädchen haben die Möglichkeit, besondere Schwimmkleidung, z. B. einen Ganzkörperbadeanzug (Burkini), zu tragen, um kulturellen Bekleidungsvorschriften gerecht zu werden.
- Die Leistung im Schwimmunterricht fließt in die Sportnote ein.
- Der Schwimmunterricht wird von ausgebildeten Lehrkräften durchgeführt. Die Lehrkräfte sind qualifiziert, Schwimmanfängerinnen und Schwimmanfängern das Schwimmen beizubringen und sind ausgebildet in Lebensrettung.
- Jungen und Mädchen einer Klasse gehen gemeinsam zum Schwimmunterricht. Das Umkleiden und Duschen erfolgt in voneinander getrennten Räumen und Gebäudebereichen. Die Lehrkraft beaufsichtigt alle Schülerinnen und Schüler zu jeder Zeit.
- **Schwimmenlernen schützt vor Ertrinken: Wer ins Wasser geht, ohne Schwimmen zu können, begibt sich in Lebensgefahr.**
- Schwimmen ist Voraussetzung für viele andere Wassersportarten wie z. B. Wasserball, Aquagymnastik, Wasserski, Kanu fahren, Surfen und Segeln.
- Schwimmen hält fit: Bewegen im Wasser und Schwimmern fördern die Gesundheit.

Haben Sie noch Fragen? Bitte melden Sie sich in der Schule. Ihr Kind hat hier im Heft die Telefonnummer der Klassenlehrerin oder des Klassenlehrers und der Sportlehrkraft notiert.

12 Informationen für die Lehrkraft – von den Eltern zu unterschreiben und zum Heraustrennen

Liebe Eltern,
bitte füllen Sie diese Seite aus und geben Sie diese Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn mit zur Schule. Die Lehrkraft benötigt diese Informationen, um für alle Schülerinnen und Schüler einen sicheren Schwimmunterricht zu gewährleisten. Die Lehrkraft behandelt alle Informationen vertraulich.

Info Schwimmunterricht

Unsere Tochter oder unser Sohn

Familienname: .....

Vorname: ..... Klasse: .....

Bitte ausfüllen:

☐ kann schwimmen

☐ kann nicht schwimmen

☐ ist gesund

☐ hat eine Krankheit

Die Krankheit heißt:

Weitere Informationen: .....

....

Datum Unterschrift der Eltern

12 اطلاعاتی برای مربی - باید به امضای والدین برسد و جدا شود

والدین عزیز،
لطفا این صفحه را پر کنید و به فرزند دختر یا پسر خود بدهید که به مدرسه بیاورد. مربی به این اطلاعات احتیاج دارد تا بتواند یک آموزش شنای ایمن را برای دانش آموزان دختر و پسر فراهم کند. مربی محرمانگی کلیه اطلاعات را حفظ می نماید.

اطلاعات آموزش شنا

فرزند دختر یا پسر ما

نام خانوادگی: .....

نام: ..... کلاس: .....

لطفا پر کنید:

☐ می تواند شنا کند

☐ نمی تواند شنا کند

☐ سالم است

☐ یک بیماری دارد

نام بیماری: .....

اطلاعات بیشتر: .....

تاریخ ..... امضای والدین .....

Notizen / یادداشت ها

Impressum

Herausgeber
Unfallkasse NRW
Sankt-Franziskus-Straße 146
40470 Düsseldorf
Telefon 0211 9024-0
E-Mail info@unfallkasse-nrw.de
Internet www.unfallkasse-nrw.de

Autorinnen
Petra Selzer, Landesstelle für den Schulsport NRW (LfS)
Tina Teepe, Landesweite Koordinierungsstelle Kommunale Integrationszentren (LaKI)

Redaktion
Dr. Gerrit Schnabel, Unfallkasse NRW
Karin Winkes-Glüsenkamp, Unfallkasse NRW

Gestaltung und Illustrationen
GMF I Gathmann Michaelis und Freunde
Sarah Gertzen

Druck
Druck F & D, Lichtenfels

1. Auflage September 2018
1.000 Exemplare

Bestellnummer
PIN 76

Unfallkasse NRW

Sankt-Franziskus-Str. 146
40470 Düsseldorf
Telefon 0211 9024-0
www.unfallkasse-nrw.de