



E-Bơi
Để trẻ em không còn bị chết đuối

TS. Phạm Anh Tuấn
Trung tâm E-Bơi (Pi C&E Co., Ltd.)
www.eboi.vn

E-BƠI BABY

© Pi C&E





TS. Phạm Anh Tuấn - GD Trung tâm E-Bơi, PGĐ Pi C&E - Người thích truyện cười, yêu thơ con cóc, thích làm bộ đội để được chơi trội, và coi đời chỉ là một... bể bơi.

Sản phẩm thông minh:

- E-Bơi Mail;
- E-Bơi Tự cứu;
- E-Bơi Trườn sấp;
- E-Bơi Bướm;
- E-Bơi Baby;
- E-Bơi Mẫu giáo;
- E-Bơi Lớp 1-12;...





Quà tặng Hè này...

DẠY TRẺ SƠ SINH HỌC BƠI

An toàn & Vui vẻ (Phần 4)

Bạn đã cùng E-Bơi tìm hiểu:

- Bài 1: “Lược sử - Cơ sở khoa học – Thực tế” và biết trẻ sơ sinh có thể bơi lội là chuyện xưa cũ từ vài ba trăm năm trước. Chuyện này có cơ sở khoa học vững chắc với thực tiễn áp dụng, rộng khắp trên Thế giới, tiếc rằng chưa rộng khắp ở Việt Nam;
- Bài 2: “Dĩ bất biến...” và biết dù các bài tập và thiết bị tập bơi rất đa dạng ở các nước khác nhau, nhưng dưới 18 tháng tuổi, trẻ sơ sinh ở bất cứ đâu cũng cùng học một số nội dung “Bất biến” gồm:
 - *Duy trì và phát triển tính ưa nước;*
 - *Kích hoạt hai phản xạ bơi lội bẩm sinh (nín thở và quẫy đạp chân tay);*
 - *Học bơi chìm đầu ngấn ngấn dưới nước (15-18 tháng tuổi có thể học tại bể bơi);*
 - *Học lật mình, nằm thò trên lưng;*



...Hãy nghĩ về Bơi để biết Bơi...



E-Bơi

Để trẻ em không còn bị chết đuối

- Bài 3: “Ứng vận biến” để thực hiện các nội dung “Bất biến” trong điều kiện của mình.

Dưới đây là những điều Bạn cần biết để giữ cho bé An toàn & Vui vẻ.

TÌNH TRẠNG SỨC KHỎE CỦA BÉ

Vi có thể kích hoạt phản xạ nín thở và quấy đạp tay chân trong lúc tắm rửa cho bé hàng ngày, nên Bạn không cần lo lắng đặc biệt về tình trạng sức khỏe của bé so với khi tắm rửa bình thường. Tất nhiên khi bé đang có những biểu hiện bất thường về sức khỏe như ho, sốt, mọc răng, đi ngoài,... thì Bạn nên dừng tất cả những “thử nghiệm bơi lội” cho đến khi bé trở lại bình thường.

NOI TẮM, TẬP BƠI

Ở Việt Nam, các bậc phụ huynh và phụ huynh của phụ huynh nhiều khi kiêng khem giữ gìn gió máy thái quá cho người mới sinh và trẻ nhỏ. Một không gian kín mít, bí rì, sử dụng điều hòa gần như 24/24 giờ trong vài ba tháng cũng không phải là môi trường tốt cho cả mẹ lẫn con. Không khí tù đọng, âm âm u u, thiếu ánh nắng mặt trời có thể tác động không tốt tới tâm lý của mẹ và bé. Việc cách li khỏi môi trường sống bình thường dễ làm người lớn “stress” còn trẻ nhỏ thì còi cọc chậm lớn, hay ốm vặt.



Tắm rửa là một hoạt động bé rất ưa thích, vì thế nơi tắm cần rộng rãi, thoáng đãng, sáng sủa. Tất nhiên là cần tránh gió lùa. Bé càng làm quen sớm với thiên nhiên bao nhiêu thì sức đề kháng của bé càng cao và càng ít ốm đau, càng ít quấy vật bấy nhiêu.

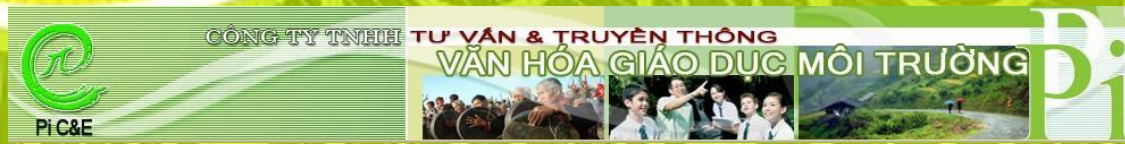
Lại cũng cần nhắc là dạy bé học bơi là dạy bé nội dung “Bất biến”, chứ không phải là học bơi, ếch bơi sai như số đông thường nghĩ mỗi khi nói tới chuyện học bơi.

NƯỚC TẮM, BƠI

Theo kinh nghiệm của tổ tiên, của dân gian, nhiều phụ huynh và phụ huynh của phụ huynh đã sáng chế ra rất nhiều kiểu nước tắm cho bé, với đủ thứ lá lấu, dung dịch với mong muốn thể hệ nối tiếp của họ ăn khỏe, lớn nhanh như cậu bé Làng Gióng, nay mai trở thành nhân tài “Đất Việt”.

Mong muốn là đáng trân trọng, nhưng nếu đứa bé biết nói, đảm bảo bé sẽ bảo, xin mẹ, xin bố, xin ông, xin bà, con không thích nước thuốc, nước lá, con chỉ cần tắm nước sạch là ngon lành cảnh đào lấm rồi. Chỉ xin các bậc tiền bối chú ý hộ con tới nhiệt độ nước, nóng quá dễ rôm sảy, còn lạnh quá dễ cảm lạnh. Và nước để dội đầu, dội mặt kích hoạt phản xạ nín thở cho bậc hậu sinh, thì xin để trong chậu riêng, dùng riêng, đảm bảo cho mắt, tai, mũi họng của bậc hậu sinh này không bị bệnh.

THỜI GIAN TẮM, TẬP BƠI





Không có vấn đề gì cần lưu ý đặc biệt, vì thời gian dội nước lên đầu, lên mặt không làm thay đổi đáng kể thời gian tắm rửa của bé hàng ngày. Khi bé còn nhỏ, dội nước một vài lần, khi bé lớn vài tháng tuổi và đã quen, dội nước nhiều hơn, tùy thích. Đơn giản là, bé khỏe vậy nước nhiều hơn, bé ươn người vậy ít hơn. Tắm là chơi với nước, là học bơi, “đơn giản như đan rổ”. Biết rồi thì thấy chẳng có gì khó, thế mới nói “Tri thức là sức mạnh”.

PHÒNG CÁC BỆNH VỀ MẮT, TAI, MŨI, HỌNG...

Một vài cách ngăn nước rơi vào tai, mũi, họng:

- Để trẻ ngồi thẳng, từ từ dội nước từ trên đầu xuống, nước sẽ không lọt vào tai, mũi, miệng;
- Nhúng đầu bé chìm sấp vào nước (tư thế sấp mặt), với hai tai ngang bằng, lượng không khí có phía trong tai sẽ ngăn không cho nước lọt vào tai;
- Nhúng thẳng bé chìm vào nước (tư thế thẳng đứng), với hai tai cân bằng, lượng không khí có phía trong tai cũng sẽ ngăn không cho nước lọt vào tai.

Lưu ý là không bao giờ để đầu bé chìm ở tư thế ngửa vì như thế nước sẽ dễ lọt vào mũi, vào khí quản.

Tất nhiên, khi bé đau mắt, đau tai, viêm họng vì một lý do nào đó, không nên tiếp tục dội nước lên đầu, lên mặt làm bệnh nặng thêm. Thỉnh thoảng sau khi tắm, có thể nhỏ nước muối 0,9% vào mắt, mũi và họng cho bé.

...Hãy nghĩ về Bơi để biết Bơi...



E-Bơi

Để trẻ em không còn bị chết đuối

Trước khi có thể nhúng đầu bé chìm vào nước, cần kích hoạt thành công phản xạ nín thở khi nước rơi vào mặt. Bạn có thể làm điều này bằng cách dội nước từ từ, từ trên đầu xuống để bé có được phản xạ này. Cũng có thể thổi “phù” vào mặt bé, để bé ngưng thở rồi nhúng chìm đầu bé vào nước. Khi phản xạ bơi lợi bẩm sinh được kích hoạt, trẻ sẽ tự nín thở khi đầu chìm vào nước. Tất nhiên, nước bắn thì vẫn có vấn đề, không chỉ cho mũi, họng mà còn cả cho tai, mắt và da. Nhưng có bố mẹ nào lại dùng nước bắn để tắm cho con mình?

VUI VẼ - YÊU TRẺ - TỰ MÌNH DẠY TRẺ

Các bố mẹ có thể cho rằng, yêu cầu này là thừa vì ai mà chẳng vui vẻ và yêu con, yêu cháu của mình. Tuy nhiên cái cách yêu, cái cách chăm của người lớn nhiều khi mang tính áp đặt, trẻ chưa muốn ăn vẫn phải ăn cho đúng giờ, ăn cho đủ khối lượng, đơn giản chỉ là vì... sách bảo thế, internet bảo thế. Có nhiều bố mẹ vừa xúc cho con ăn vừa quát, vừa ép để đi làm cho kịp giờ, để còn làm những việc khác... Tắm tã đôi khi là cực hình, mẹ quát, con khóc. Nhiều bố mẹ lại thể hiện tình yêu trẻ bằng cách cố công tìm người giúp việc tốt làm những việc tắm tã, nấu nướng, trò chuyện với trẻ thay mình.

Dạy trẻ học bơi không thể vội, không thể ép theo mục tiêu, khối lượng. Quá trình dạy bơi phải thật tự nhiên, nếu ép trẻ theo mong muốn của người lớn, trẻ sẽ sợ và như thế sẽ càng khó học. Xin nhớ, khi trẻ chưa thích thì đừng ép. Dạy trẻ học bơi không thể nhờ ai làm giúp. Bạn càng sớm tập cho bé các bài học của E-Bơi Baby, bé của bạn càng sớm biết bơi, càng khỏe mạnh và mau lớn.



LƯU Ý

Bài học của E-Boi Baby bao gồm hai phần:

- Phần 1: Các bài học E-Boi Baby mà bạn tải về;
- Phần 2: Các Video Clips được E-Boi chọn lọc đưa về “Baby học bơi” trong trang web www.eboi.vn.

Nếu các bố mẹ chỉ đọc Phần 1 mà không xem Phần 2, sẽ không thể hình dung nên tập cho bé như thế nào và dĩ nhiên không thể “Ứng vận biến” để tạo ra các bài tập phù hợp cho điều kiện riêng có của mình. E-Boi chỉ có thể giúp nắm nguyên tắc, chứ không thể thay các bố mẹ “Ứng vận biến”.

Lại cần nhắc là, dạy bơi cho trẻ sơ sinh chỉ là dạy các nội dung “Bất biến”, không phải dạy bơi ếch bơi sải. Khi cơ bắp chưa phát triển, trí óc còn non nớt sao ta có thể dạy bé học bơi những kiểu bơi của người lớn?

Khi bé khôi phục được phản xạ nín thở lúc đầu bị chìm vào nước, khôi phục được phản xạ đập chân quạt tay, bé sẽ bơi trong nước theo bản năng, theo cách của bé. Bé có thể vừa bơi, vừa mở mắt, vừa nhoèn miệng cười mà không bị sặc. Rồi bạn sẽ nghĩ cách chế ra bồn bể, hoặc dẫn bé ra một bể bơi nước sạch (chỉ khi bé được 15 tuần tuổi trở lên) để tập cho bé bơi và lật mình nằm ngửa để thở...

Dạy trẻ sơ sinh từ 1 tuần tuổi tới 18 tháng tuổi học bơi chỉ đơn giản là như vậy.



E-Boi hy vọng là sau khi đọc 4 Bài E-Boi Baby và xem các video clips có trong “Baby học bơi” của www.eboi.vn, Bạn đã hình dung được cách dạy bé học bơi trong điều kiện cụ thể của mình. Nếu Bạn còn có gì chưa hiểu hãy chia sẻ để E-Boi tiếp tục tư vấn, giải đáp.

E-Boi hy vọng, **Bạn yêu trẻ, có thời gian cho trẻ và QUYẾT TÂM HÀNH ĐỘNG.**

Nếu Bạn chưa có trẻ nhỏ, Quà tặng Hè 2012 của E-Boi (kinh quá 5 năm rồi đó á pà kon ơi) cũng giúp bạn biết:

Tạo hóa sinh ra con người không phải để chết đuối.

CHÚC BẠN VÀ BÉ THÀNH CÔNG



Trung tâm E-Bơi (Pi C&E)

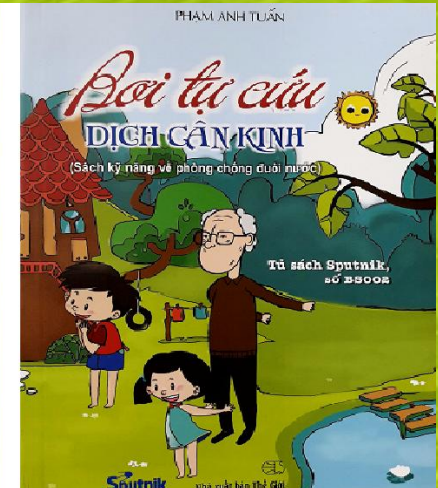
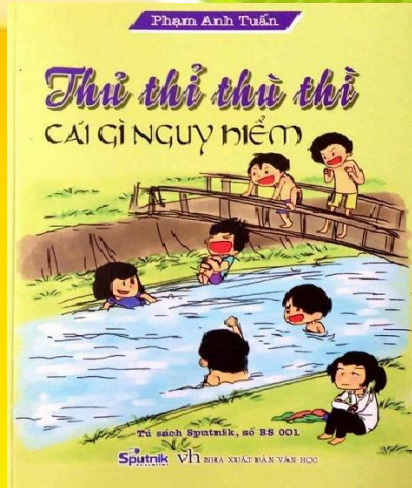
www.eboi.vn

pi.company@gmail.com

Sản phẩm thông minh (tiếp):

- E-Bơi Toàn dân;
- E-Bơi Trainers;
- E-Bơi Smart Training Pool;
- “Cả nhà học bơi nào”;
- Học bơi với Bác Tao Táo To;
- Để phòng chết đuối bạn ơi ...;
- ...

Sứ mệnh: “Để trẻ em không còn bị đuối nước”



Sách của cùng tác giả
Liên hệ mua sách

Email: pi.company@gmail.com

Mobile: 0913209540

Facebook: <https://www.facebook.com/EboiClub>



PI C&E

CÔNG TY TNHH

TƯ VẤN & TRUYỀN THÔNG

VĂN HÓA GIÁO DỤC MÔI TRƯỜNG

