



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

E-BOI **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

... Ứng dụng biến (Phần 3)

Tới bài học này, Bạn đã biết:

- Trẻ sơ sinh có thể bơi lội là chuyện xưa cũ từ vài ba trăm năm trước và chuyện này còn có cơ sở khoa học vững chắc với thực tiễn áp dụng, rộng khắp trên Thế giới;
- Bơi lội của trẻ sơ sinh không hề giống với bơi lội của người lớn;
- Dù các bài tập bơi và thiết bị tập bơi rất đa dạng, nhưng dưới 18 tháng tuổi, trẻ sơ sinh ở bất cứ đâu cũng cùng học một số nội dung “Bất biến” như sau:
 - *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 nín thở;*
 - *Học bơi chìm đầu ngấn ngấn dưới nước (15-18 tháng tuổi có thể học tại bể bơi);*
 - *Học lật mình, nằm thở trên lưng;*





- Lớn hơn một chút, từ 24 tháng tuổi trở lên, trẻ sẽ được học lật sấp bơi chìm đầu, xen kẽ với lật ngửa nằm thờ để tiến vào chỗ nước nông rồi bò lên bờ;
- Từ 4-5 tuổi, tùy theo thể trạng, trẻ được học tiếp các kiểu bơi người lớn như bơi ếch, bơi sải...

Đây là những kiến thức cơ bản giúp bạn tin và biết cách “Ứng vận biến” để dạy con mình học những gì phù hợp với lứa tuổi của bé ngay cả khi không có điều kiện như ở các nước phát triển.

ỨNG VẬN BIẾN 1 - GIÁO VIÊN...

Tới thời điểm hiện nay, Việt Nam chưa có lớp dạy bơi cho trẻ sơ sinh, và cũng khó tìm được giáo viên chịu nhận dạy trẻ sơ sinh. Vì thế câu nói hài hước: “Có những cái không thể mua được bằng tiền, nhưng lại có thể mua được bằng rất nhiều tiền” chẳng đúng trong trường hợp này. Vậy là, muốn dạy trẻ của mình biết bơi, bạn không có cách nào khác là phải trở thành giáo viên của con mình.

Ồ, nhưng tôi đâu biết bơi để dạy con mình học bơi?

À, Bạn đâu có định dạy con mình bơi ếch, bơi sải... Xin đừng lầm lẫn khái niệm “Bơi lội” của trẻ sơ sinh với khái niệm “Bơi lội” của người lớn. Xin nhắc lại, dưới 18 tháng tuổi, trẻ sơ sinh học bơi tức là học một số nội dung dưới đây:

- 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 nín thở, bơi chìm đầu ngắn ngắn dưới nước; và
- Học lật mình, nằm thở trên lưng.

Với những nội dung như thế không đòi hỏi Bạn biết bơi hay không biết bơi mà chỉ đòi hỏi Bạn kiên trì, yêu con bằng cách dành thời gian cho con và làm theo những gì E-Boi hướng dẫn.

ỨNG DỤNG BIẾN 2 - BỂ BƠI, NƠI HỌC, CHẤT LƯỢNG NƯỚC...

Nhìn trẻ ở các nước khác bơi lội, đùa nghịch tại các bể bơi nước trong xanh, sạch sẽ, với môi trường thân thiện, hiền hòa, với đội ngũ giáo viên chuyên nghiệp mà thèm.

Rõ ràng chúng ta chưa có những điều kiện như thế. Nhưng để dạy những nội dung “Bất biến” nêu trên cho trẻ sơ sinh dưới 18 tuổi, không nhất thiết phải có những gì như ở “Tây”. Chỉ cần một, hai cái chậu, một cái ca hay cốc, một nguồn nước sạch và một nơi ấm áp, không gió lùa là Bạn có thể làm mọi chuyện cho bé của mình.

Do trẻ nhỏ yếu ớt, rất nhạy cảm với tác động bên ngoài, ở các bể bơi dành cho trẻ sơ sinh tại các nước phát triển, nước bể bơi luôn được xử lý đặc biệt (với hóa chất có nồng độ cực thấp, hoặc với tia cực tím). Khi trẻ chưa vượt 15-18 tháng tuổi, E-Boi chẳng khuyên Bạn mang con mình đến những bể bơi công cộng hiện có ở Việt Nam, vì đó là những ổ bệnh có hại cho da, tóc, mắt, tai, mũi họng, tiêu hóa... của trẻ.





Hãy dạy trẻ những nội dung “Bất biến” ở nhà, với nguồn nước sạch dùng để nấu ăn. Xin đừng lo tốn nước, chỉ 20 – 100 – 150 lít nước cho một lần dạy, tùy thuộc trẻ của bạn lớn hay nhỏ. Mà đừng nào Bạn cũng chả tắm cho trẻ hàng ngày. Lại phải nhắc rằng, bơi của trẻ sơ sinh không phải là bơi ếch, bơi sải...

ỨNG VẬN BIẾN 3 – VƯỢT QUA NỖI SỢ...

Nước rơi vào mắt... Nghĩ kỹ một chút, nỗi sợ này quả thật buồn cười. Nước có sẵn trong mi mắt, thỉnh thoảng ta phải chớp mắt để mắt không bị khô. Khi khóc, nước mắt tuôn ra, có lúc nhiều đến nỗi chẳng nhìn được gì. Cuộc sống cứ diễn ra như thế, nào đã ai nghĩ tới chuyện sợ mắt có nước?

Nhưng dù buồn cười thì vẫn có nhiều người sợ nước rơi vào mắt. Thực ra những người này sợ cái cảm giác bị nước “thình lình” rơi vào mắt là hơn là sợ nước nằm trong mắt. Chả thế mà người ta rất căng thẳng chờ đợi khoảnh khắc giọt nước nhỏ xuống từ ống thuốc rỏ mắt, chứ khi đã rỏ “nước” thuốc xong thì chẳng còn vấn đề gì.

Tất nhiên khi vượt qua được nỗi sợ “thình lình” này, thì còn sợ nước bắn gây đau mắt. Nhưng hãy mở mắt, đứng dưới vòi hoa sen để nước chảy vào mắt một cách tự nhiên, hay dùng nước sạch, đổ đầy một chậu, nín thở và nhúng đầu vào và mở mắt nhìn... đời một lần xem như thế có gì đáng sợ. Nước vào mắt chẳng có gì đáng sợ đâu Bạn ạ.



Có thể, vì lý do tâm lý nào đó, Bạn không thể vượt qua chuyện nước rơi vào mắt thì cũng không nên “Suy bụng BẠN ra bụng BÉ”. Trẻ sơ sinh không sợ nước và chúng có thể bơi mở mắt thoải mái dưới nước. Đừng tước đi khả năng tuyệt vời mà Tạo hóa đã ban cho trẻ chỉ vì sự “áp đặt” của người lớn.

Nước lọt vào tai... Ngay cả khi nước sạch lọt vào tai cảm giác này cũng chẳng thú vị, vì tai luôn ù ù, ù ù. Nếu nước vào nhiều, nước có thể làm mềm ráy tai (ở những người có nhiều ráy tai) và làm nó bám dính vào màng nhĩ, gây cảm giác mất thăng bằng, và có thể gây mất ngủ vì cả đêm cứ nghe thấy tiếng tim đập thình thịch đập trong tai.

Nước bắn lọt vào tai có thể gây ra viêm tai, thối tai rất nguy hiểm.

Lo nước lọt vào tai là nỗi lo chính đáng, tuy nhiên vẫn còn nhiều cách vượt qua khó khăn này để dạy trẻ của mình biết bơi, ví dụ:

- Nếu để trẻ ngồi thẳng và từ từ dội nước từ trên đầu xuống, nước sẽ không lọt vào tai;
- Nếu nhúng đầu bé chìm sấp vào nước (tư thế nằm ngang), với hai tai ngang bằng, lượng không khí có phía trong tai sẽ ngăn không cho nước lọt vào tai;
- Nếu nhúng thẳng bé chìm vào nước, chân bên dưới, đầu bên trên (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.



Nước lọt vào mũi, họng... Trước khi có thể nhúng đầu bé chìm vào nước, cần kích hoạt thành công phản xạ nín thở khi nước rơi vào mắt. 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 lội bẩm sinh được kích hoạt, trẻ sẽ nín thở khi đầu chìm vào nước nên sẽ chẳng có gì đáng lo. Tất nhiên, nước bẩn 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 bẩn để tắm cho con mình?

ỨNG DỤNG BIẾN 4 – THỜI GIAN VÀ CHI PHÍ

Giả sử có ai đó chịu nhận dạy bé của bạn trong độ tuổi dưới 18 tháng học bơi, thì ngoài chi phí không hề thấp cho giáo viên, bạn sẽ còn gặp vấn đề với thời gian và các chi phí liên quan khác (xăng xe đi lại, tiền vé bể bơi...). Sao Bạn không tự dạy những nội dung “Bắt buộc” đã nêu trên cho con mình ngay ở nhà, trong khi tắm gội cho trẻ hàng ngày? Bạn không thể nói là thiếu thời gian, điều kiện tài chính không cho phép...

ỨNG DỤNG BIẾN 5 – BÀI TẬP CỤ THỂ

Nhiều bố mẹ cho biết đã đọc kỹ Bài 1 và 2 nhiều lần, nhưng không thể hình dung các bước dạy bơi cho trẻ sơ sinh như thế nào; một số bố mẹ khác thì chờ đợi E-Bơi hướng dẫn cụ thể từng bước, từng bước với các bài tập... hơn là những hướng dẫn mang tính nguyên tắc chung chung.

Xin các bố mẹ lưu ý:





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

- Phần 1: Các bài học E-Bơi Baby mà bạn tải về;
- Phần 2: Các Video Clips được E-Bơi 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, thì sẽ không thể hình dung nên tập cho bé như thế nào và dĩ nhiên không thể “Ứng dụng biến” để tạo ra các bài tập phù hợp cho điều kiện riêng có của mình. E-Bơi chỉ có thể giúp nắm nguyên tắc, chứ không thể thay các bố mẹ “Ứng dụng biến”.

Một điều khác cần lưu ý, 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 đạp chân quạt tay, bé sẽ bơi trong nước theo bản năng, theo cách của bé. Bé có thể vừa bơi, vừa mở mắt, vừa nhón 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... Nhớ là nếu bạn không dạy bé nằm ngửa trên mặt nước sớm thì khi bé biết ngồi (tầm 6-7 tháng tuổi) là bé sẽ không thích duỗi chân trên mặt nước đâu.

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





TỔNG KẾT NHỮNG GÌ ĐÃ HỌC

- Bạn là giáo viên dạy bơi cho con mình. Bạn tạo ra bài tập và dạy con mình những nội dung “Bất biến”;
- Bạn dạy con mình tập bơi ở nhà. Bể bơi, thiết bị là xô chậu, bồn tắm lớn nhỏ, ca, gáo nước...;
- Nước tắm, dạy bé bơi là nước sạch, đủ ấm.

E-Boi hy vọng là sau khi học Bài 3 này và với các video clips có trong www.eboi.vn, Bạn đã hình dung được cách dạy bé của mình trong điều kiện cụ thể của Bạn. Nếu Bạn còn thắc mắc, hãy chia sẻ để E-Boi tiếp tục tư vấn, giải đáp giúp Bạn miễn là:

Bạn yêu trẻ, có thời gian cho trẻ và thực sự QUYẾT TÂM HÀNH ĐỘNG.

Nếu Bạn chưa có trẻ nhỏ, Quà tặng Hè này của E-Boi cũng giúp bạn biết:

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

Bài cuối: AN TOÀN & VUI VẺ





Trung tâm E-Bơi (Pi C&E)

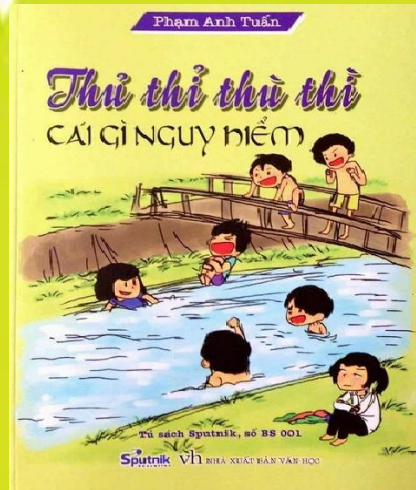
www.eboi.vn

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>



CÔNG TY TNHH

TƯ VẤN & TRUYỀN THÔNG

VĂN HÓA GIÁO DỤC MÔI TRƯỜNG

