

Κολύμβηση και Υδροθεραπεία στο Ειδικό Σχολείο

Η κολύμβηση – υδροθεραπεία κατέχει πρωταρχική θέση στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα του σχολείου μας, επηρεάζοντας καταλυτικά την ποιότητα ζωής των μαθητών. Η κολύμβηση προσφέρει στα παιδιά έναν κόσμο πολύ διαφορετικό από αυτόν που βιώνουν καθημερινά και το περιβάλλον που δρουν (νερό) δεν θυμίζει σε τίποτα τις απογοητεύσεις που μπορεί να δέχονται στον κόσμο της ξηράς. Η άνωση του υγρού περιβάλλοντος παρέχει στο ανθρώπινο σώμα υποστήριξη και μετριάζει τα κινητικά προβλήματα, όπου και αν υπάρχουν, διευκολύνοντας τη δραστηριότητα και την εξάσκηση. Έτσι, με την κολύμβηση – υδροθεραπεία, τα άτομα με ειδικές ανάγκες εκτελούν μεγαλύτερο αριθμό κινήσεων συγκριτικά με οποιοδήποτε άλλο άθλημα και βελτιώνουν το γενικότερο επίπεδο δραστηριότητας τους, ιδίως στις περιπτώσεις κατά τις οποίες η κινητική δραστηριότητα και ικανότητα είναι πολύ περιορισμένες.

Παράλληλα, η επαφή με το νερό προκαλεί ευφορία, τονώνει τη διάθεση για παιχνίδι και συμβάλλει στη μείωση του άγχους και στη δημιουργία ευχάριστης ψυχικής διάθεσης στα άτομα με ειδικές ανάγκες.

Οι δραστηριότητες στο νερό συμβάλλουν στη βελτίωση της σωματικής και της ψυχικής ευεξίας, αφού αποδεδειγμένα αυξάνουν την καρδιοαγγειακή αντοχή και τη μυϊκή δύναμη, βελτιώνουν την ισορροπία, την ευλυγισία και συνακόλουθα την κινητικότητα, ενισχύουν δραστικά την αυτοπεποίθηση, την αυτοεκτίμηση, τη χαλάρωση, τη διασκέδαση και την ψυχοκινητική ανάπτυξη των συμμετεχόντων.

Καταληκτικά, δεν θα ήταν υπερβολή να τονίσουμε ότι, η κολύμβηση – υδροθεραπεία, για τους λόγους που συνοπτικά αναφέρθηκαν πιο πάνω, αναγνωρίζεται παγκοσμίως ως η καλύτερη δραστηριότητα για τη διατήρηση και τη βελτίωση της οργανικής, της κινητικής και της ψυχικής κατάστασης των ατόμων με ειδικές ανάγκες, στόχοι που αποτελούν κύριο μέλημα του σχολείου μας.

Δέσπω Μοτίτου

Ελένη Παύλου

Ειδικοί Εκπαιδευτικοί/Ειδικής Γυμναστικής