

thema

Wennen aan water

Peuters kun je nog niet leren zwemmen. Baby- en peuter-zwemlessen kunnen wel angst voor water voorkomen waardoor het leren zwemmen straks wat soepeler verloopt. Overigens kun je ook thuis in de badkamer proberen om je kind 'watervrij' te maken.

Baby- en peuterzwemles

Babyzwemmen begint vaak al met zes weken en gaat door tot 2,5 jaar. Tot ze 12 weken zijn, hebben baby's een reflex, zodat hun luchtpijp onder water automatisch wordt afgesloten. Daarom kunnen ze zich ook niet verslikken. Als die reflex er niet meer is, leren kinderen dat ze hun mond onder water beter dicht kunnen houden. Daarom worden er bij peuterzwemmen vaak blaas oefeningen gedaan. Als een kind in het water goed met zijn ademhaling kan omgaan, is er al een belangrijke stap gezet, menen badmeesters.

Tips voor ouders

- In elk zwembad wordt anders lesgegeven. Vraag van tevoren hoe een lesplan eruitziet en of de instructeur bevoegd is om aan heel jonge kinderen les te geven. Er zijn zwembaden waar de 'les' geen les genoemd wordt. Hier gaat het vooral om het plezier, om ontspannen en lieflijk contact tussen ouder en kind.
- Let erop dat het water minimaal 30 graden Celsius is. Kleine kinderen koelen snel af. Het is goed om na het zwemmen in een bubbelbad te gaan. Daarin komen kinderen weer snel op temperatuur. Om ze te laten wennen kun je de temperatuur van het badwater thuis alvast iets verlagen.

- Dwing een kind nooit om dingen te doen die het zelf niet wil. Dat is wel eens moeilijk in een groep waar het ene kind dingen sneller kan en durft dan een ander kind.

Wennen in de badkamer

Er zijn kinderen voor wie een zwembad te bedreigend is: te veel water, te veel geluiden, te veel andere kinderen die kunnen spetteren. Als je kind bang is voor water, is het belangrijk om die angst stapje voor stapje te overwinnen. Daarvoor kregen wij van ouders met ervaring de volgende tips:

- Zet in bad een afwasteiltje met wat water. Als een peuter daarin zit, voelt hij zich veiliger.
- Zet een kind dat de douche eng vindt, een klep op tegen waterspatten.
- Er zijn kinderen die onder de douche minder bang zijn met een zwembroekje aan.
- Soms helpt een duikbril of een badboekje.



boeken

Boeken over water



Kikker en het water

Kikker, Eend, Haas, Varkentje en Rat zijn vrienden door dik en dun. Kikker wil zwemmen, maar er staat geen water in de rivier. De bloemen hangen slap en de moestuin staat er treurig bij. De dieren vragen Rat om hulp. Die is gewoon aan het vissen en bij hem is er wel genoeg water in de rivier. Wat is er aan de hand? Zoals alle Kikker-boeken heeft ook dit boek een filosofisch tintje: wat gebeurt er als je geen water hebt? En gelukkig is er ook als altijd een happy end en een vrolijk feestje tot besluit. Een prachtig boek voor oudere peuters over vriendjes, emoties en waarom water zo belangrijk is.

Naar Max Velthuis, Uitgeverij Leopold.
ISBN 978 90 2585 603 8; € 12,95

Fien en Milo aan zee



Peuters verkennen de wereld om hen heen. Konijn Fien en muis Milo wijzen hen daarbij de weg in de peuterserie Fien en Milo. In dit zonnige deeltje zijn Fien en Milo aan zee. Ze dragen een zonnepetje en smeren zich goed in met zonnebrandcrème. Ze zwemmen, eten een ijsje en spelen in het zand met een schepje en emmer. Heerlijk, een dagje aan zee! Een vrolijk kartonboekje voor peuters vanaf een jaar.

Door Pauline Oud, Uitgeverij Clavis.
ISBN 978 90 4481 505 4; € 6,95

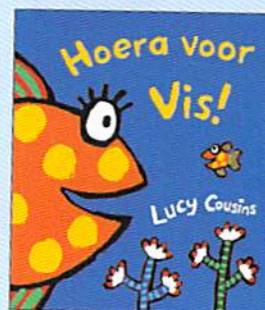


Spetterdespat

Meneer Paard nodigt zijn dieren vrienden uit voor een boottochtje over zee. De dieren dobberen op de wilde zee en de golven worden zo hoog dat ze uit de boot vallen. Gelukkig hebben ze bandjes om en is meneer Paard er om hen uit het water te halen. Op de laatste bladzijde blijkt de reactie van de dieren op dit spannende avontuur: nog een keer! Een speels vormgegeven boek, waarbij de letters groter worden naarmate de golven hoger zijn. Aansprekend, leerzaam boek voor peuters over veilig zwemmen en waterpret. De tekst nodigt uit tot meeroepen: Spetterdespat, plonserdeplons!

Door Nicola Smeets, Uitgeverij Gottmer.
ISBN 978 90 257 4920 0; € 11,95

Hoera voor Vis!



Lucy Cousins, bekend van de Muis-boeken, tekende een vrolijke wereld onder water, vol fantastische, kleurige vissen. Peuters zullen lachen om de aardbevis of de slurfvis die op een olifant lijkt. Het boek is een feest van kleuren en vormen. Aan de hand van de fantasievissen leren ze op een humorvolle manier nieuwe begrippen. Een origineel kartonboek voor peuters vanaf 18 maanden.

Door Lucy Cousins, Uitgeverij Leopold.
ISBN 978 90 2585 764 6; € 9,95