



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ

.....  
**7/Θ 16<sup>ο</sup> ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ**



## Έναρξη κολυμβητηρίου

**Έφτασε η ώρα να ξεκινήσει το κολυμβητήριο!**

Μία ξεχωριστή εμπειρία αρχίζει! **Γνωριμία** με ένα νέο άθλημα, αυτό της κολύμβησης, **ομαδικά!** Μόνο οφέλη μπορεί να προσφέρει!

**Πρόγραμμα:**

1<sup>ο</sup> μάθημα: **Τετάρτη, 8/02/2023** ( από 10:40 μέχρι 11:35)

2<sup>ο</sup> μάθημα: **Τετάρτη, 15/02/2023** από (10:40 μέχρι 11:35)

3<sup>ο</sup> μάθημα: **Τετάρτη, 22/02/2023** (από 10:40 μέχρι 11:35)

4<sup>ο</sup> μάθημα: **Τετάρτη, 1/03/2023** (από 10:40 μέχρι 11:35)

5<sup>ο</sup> μάθημα όπου τα μαθήματα κολύμβησης λήγουν : **Τετάρτη, 8/03/2023** (από 10:40 μέχρι 11:35).

Την ημέρα του κολυμβητηρίου οι μαθητές/ τριες θα έχουν μαζί τους το σακίδιο με τα απαραίτητα είδη και θα προσέξουν τη διατροφή τους.

**Απαραίτητα εφόδια:**

- Μαγιό
- Κολυμβητικό σκουφάκι
- Πετσέτα ή μπουρνούζι

- Σαγιονάρες
- Σαμπουάν /αφρόλουτρο
- Μάλλινο σκουφάκι, κασκόλ για προστασία του κεφαλιού και της μύτης μετά το κολυμβητήριο.

### **Φαγητό πριν την κολύμβηση:**

Η κολύμβηση, για λόγους ασφάλειας, επιτρέπεται αφού έχουν περάσει τουλάχιστον **τρεις (3) ώρες** από το τελευταίο γεύμα. Τα παιδιά έχουν την **4η ώρα** κολύμβηση, **τρώνε το πρωινό τους** και μπορούν μετά το μάθημα της κολύμβησης να φάνε το «δεκατιανό» τους.

Κατά την παραμονή τους στο κολυμβητήριο οι μαθητές/τριες θα πρέπει να τηρούν τους κανόνες ασφαλείας και υγιεινής.

Την ημέρα του κολυμβητηρίου καλό είναι να φορούν κατά προτίμηση **αθλητική φόρμα** που είναι φαρδιά και δεν κολλάει στο δέρμα, σε αντίθεση με τα κολάν ή τα παντελόνια τζιν που θα ταλαιπωρήσουν τα παιδιά και θα αργήσουν να ντυθούν.

Το κολυμβητήριο έχει θερμαινόμενη πισίνα.

Καλή αρχή!

Η Διευθύντρια του σχολείου

Σοφία Ζερβού