

Ρουτίνα Αποδυτηρίων



Σκοπός μας είναι να μάθουμε τα παιδιά μια ασφαλή και γρήγορη διαδικασία που θα τα κάνει να νιώθουν σιγουριά και αυτοπεποίθηση γι' αυτό που κάνουν. Ταυτόχρονα θα αποφύγουμε αυτενέργειες που θα εκθέτουν τόσο τα ίδια, όσο και τους συμμαθητές τους σε διάφορους "κινδύνους".

- Σειρά ενεργειών:

1^η Μετά την είσοδο των μαθητών στα αποδυτήρια καταλαμβάνουν μια θέση ανάλογη με τον αριθμό τους και τους πάγκους και τοποθετούν τον σάκο τους με τέτοιο τρόπο που να έχουν άμεση πρόσβαση στις θήκες του.

2^η Κρεμάνε το μπουφάν στη πλησιέστερη κρεμάστρα.

3^η Βγάζουν τις παντόφλες τους από τον σάκο.

4^η Βγάζουν τα παπούτσια τους και πατάνε στις παντόφλες. Γυρίζουν τις κάλτσες από την ίδια πλευρά και τις τοποθετούν στα παπούτσια τα οποία μπαίνουν κάτω ακριβώς από εκεί που κάθονται.

5^η Βγάζουν το παντελόνι της φόρμας και το βάζουν διπλωμένο στη θέση που θα τοποθετήσουν και όλα τα υπόλοιπα στεγνά ρούχα που θα βγάλουν.

6^η Σηκώνονται και γυρίζουν προς τον τοίχο για να μην "ενοχλούν" ο ένας τον άλλον και βάζουν το μαγιό τους. Τοποθετούν το βρακάκι τους πάνω στο διπλωμένο παντελόνι τους.

7^η Βγάζουν ένα ένα και τα υπόλοιπα ρούχα τους και τα τοποθετούν διπλωμένα πάνω από το παντελόνι.

8^η Βγάζουν την πετσέτα- μπουρνούζι και το αφήνουν στον πάγκο. Βγάζουν σκουφάκι και γιαλάκια και τα αφήνουν πάνω στην πετσέτα.

9^η Φορούν το σκουφάκι τους. (Δίνουμε οδηγίες και βοηθάμε να μην καλύπτουν τα φρύδια και να μην διπλώνουν τα αυτιά τους με το σκουφάκι.)

10^η Μπαίνουν στα ντους, οι πρώτοι "φτιάχνουν" το νερό και περνούν ο ένας μετά τον άλλο ξεπλένοντας το σώμα τους.

11^η Βάζουν την πετσέτα- μπουρνούζι στις πλάτες τους και μπαίνουν σε μια σειρά για να βγουν **περπατώντας** στην πισίνα.

Θυμίζουμε στους μαθητές μας ότι δεν τρέχουμε και δεν βιαζόμαστε, ιδιαίτερα στο πέρασμα από την λιμνούλα καθαρισμού των ποδιών που είναι το σημείο με τα περισσότερα γλιστρήματα.

- Στην επιστροφή ακολουθεί η αντίστοιχη σειρά ενεργειών:

1^η Βγάζουν την πετσέτα- μπουρνούζι και την αφήνουν σε σημείο στον πάγκο **μακριά από στεγνά ρούχα**. Βγάζουν τα γυαλιά και το σκουφάκι και τα τυλίγουμε σαν πίττα" και τα αφήνουν πάνω στην πετσέτα- μπουρνούζι.

2^η Βγάζουν το σαμπουάν- αφρόλουτρο και μπαίνουν στα ντους που πάλι οι πρώτοι "φτιάχνουν" το νερό.

3^η Περνούν με τη σειρά από το ντους για να βρέξουν μαλλιά και κορμί και παίρνουν μια θέση στο χώρο για να "σαπουνίσουν" κεφάλι και σώμα. (Προσοχή στη ποσότητα του σαμπουάν- αφρόλουτρο που βάζουν τα παιδιά.)

4^η Με την ίδια σειρά που είχαν, ξεπλένουν πρώτα κεφάλι και μετά σώμα. (Ελέγχουμε κατά την έξοδο από τα ντους την λιπαρότητα των σημείων.)

5^η Στεγνώνουν καλά το κεφάλι τρίβοντας τα μαλλιά με την πετσέτα και συνεχίζουν με το υπόλοιπο κορμί.

6^η Γυρίζουν προς τον τοίχο για να μην "ενοχλούν" ο ένας τον άλλο και αλλάζουν το μαγιό τους σκουπίζοντας καλά τα σημεία και βάζουν το βρακάκι τους.

7^η Κάθονται στον πάγκο και παίρνοντας την πετσέτα, σκουπίζουν **καλά** το ένα πόδι, (πατούσα, δάχτυλα) φορούν την κάλτσα και "πατούν" πάνω στο παπούτσι. Κάνουν το ίδιο με το άλλο πόδι. Καλό είναι να έχουν μια μικρή ξεχωριστή πετσετούλα ώστε να μη λερώνουν τη μεγάλη.

8^η Βάζουν το παντελόνι της φόρμας και μετά βάζουν και δένουν τα παπούτσια τους.

9^η Συνεχίζουν με τα υπόλοιπα ρούχα με την αντίθετη σειρά που τα είχαν βγάλει.

10^η Στο τέλος ασχολούνται με τα βρεγμένα και το μάζεμα του σάκου με την εξής σειρά: α) βάζουν τις παντόφλες σε μια σακουλίτσα και μετά στον πάτο του σάκου. β) Διπλώνουν την πετσέτα- μπουρνούζι και μέσα τοποθετούν μαγιό, σκουφάκι, γυαλιά. Την κάνουν "πίτα" και την βάζουν στο σάκο. γ) Τελευταίο μπαίνει στο σάκο το σαμπουάν- αφρόλουτρο για να σφηνώσει και να μείνει όρθιο για να μην χυθεί.

Με τον ίδιο τρόπο φροντίζουν οι μαθητές τον σάκο τους την προηγούμενη μέρα για να είναι σίγουροι πως τα πήραν όλα για να κάνουν κολύμπι.

11^η Στο τέλος ελέγχουν το κεφάλι τους αν θέλει λίγο ακόμη στέγνωμα με το "πιστολάκι", φορούν το σκουφάκι τους, το μπουφάν και μπαίνουν σε μια σειρά για βγουν **όλοι μαζί** από τα αποδυτήρια.

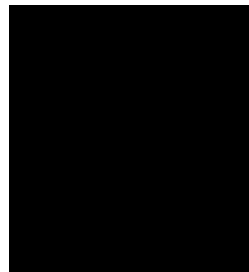
Σκουφάκι και γυαλιά



Μπουρνούζι



Παντόφλες



Σακίδιο

