



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ.
ΠΕΡΙΦ/ΚΗ Δ/ΝΣΗ Α/ΘΜΙΑΣ & Β/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠ/ΣΗΣ
ΙΟΝΙΩΝ ΝΗΣΩΝ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ Α/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠ/ΣΗΣ ΖΑΚΥΝΘΟΥ

ΖΑΚΥΝΘΟΣ : 30/10/2023
Αρ. Πρωτ : 4096

Ταχ. Δ/ση : ΛΟΜΒΑΡΔΟΥ 78
Ταχ. Κώδικας : 29100
Τηλ. : 26950 45091
Πληροφορίες : κ. Χριστοφόρου – Λιβάνη Άννα
E-mail : gfapezak@dipe.zak.sch.gr

ΠΡΟΣ: ΔΗΜΟΤΙΚΑ ΣΧΟΛΕΙΑ

Θέμα: <<Ενημέρωση για τη διδασκαλία της Κολύμβησης 1ου Τρίμηνου σχολ. έτους 2023-24.Γενικοί Κανόνες για τους μαθητές >>.

Σκοπός της διδασκαλίας της κολύμβησης στους μαθητές είναι η απόκτηση κολυμβητικής παιδείας/επάρκειας στοχεύοντας στην εξοικείωση των παιδιών με το υδάτινο στοιχείο, την απόκτηση βιωματικής γνώσης των βασικών κανόνων ασφαλείας και υγιεινής, την ανάπτυξη της συνεργασίας και της κοινωνικότητας των μαθητών/τριών, παράγοντες οι οποίοι συμβάλλουν στην ολοκλήρωση της προσωπικότητάς τους.

Αναμφισβήτητα, η απόκτηση κολυμβητικών ικανοτήτων αποτελούν έναν σημαντικό παράγοντα για την ασφάλεια στο νερό. Για αυτό το λόγο, η εκμάθηση κολύμβησης από μικρή ηλικία κρίνεται αναγκαία.

Το πρόγραμμα εκμάθησης κολύμβησης σε μαθητές της Γ' τάξης και όπου δύναται της Δ' τάξης που εκπονεί το Υπουργείο Παιδείας εντάσσεται στο σχολικό πρόγραμμα της τρέχουσας σχολικής χρονιάς 2023-24 σύμφωνα με την εγκύκλιο αριθ. 64698/Δ5 / 31-5-2022 ως εξής:

1. Την ευθύνη οργάνωσης και υλοποίησης του μαθήματος έχουν οι ορισμένοι από τους Περιφερειακούς Διευθυντές Π.Ε. και Δ.Ε., Συντονιστές Κολύμβησης, εκπαιδευτικοί κλάδου ΠΕ11 Φυσικής Αγωγής, οι οποίοι εδρεύουν στις Διευθύνσεις Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης της επικράτειας.

2. Τα δημοτικά σχολεία που συμμετέχουν στο πρόγραμμα του Α' τριμήνου είναι: 2^ο, 5^ο, 6^ο Δ.Σπόλης, Δ.ΣΒασιλικού, Δ.ΣΑμπελοκήπων, Δ.ΣΜουζακίου, Δ.ΣΠαντοκράτορα, Δ.ΣΚατασταρίου, 1^ο Δ.Σ Κάμπου και 3^ο Δ.Σ Ρίζας.

3. Τα μαθήματα πραγματοποιούνται ανά τρίμηνο.

4. Τα μαθήματα υλοποιούνται εντός ενός συνεχόμενου διδακτικού δώρου. Στο διδακτικό δώρο περιλαμβάνεται ο χρόνος μετάβασης των μαθητών/τριών από και προς το χώρο διεξαγωγής της διδασκαλίας της κολύμβησης, η χιλιομετρική απόσταση και η διάρκεια της διδασκαλίας.

5. Ο συνοδός του Τμήματος, εκπαιδευτικός κλάδου ΠΕ11 Φυσικής Αγωγής, υποχρεούται να παρίσταται στο χώρο που βρίσκονται οι μαθητές/τριες που συνοδεύει κατά τη διδασκαλία του μαθήματος της κολύμβησης. Εκτός από τον εκπαιδευτικό Φ.Α., μπορεί και ο

δάσκαλος-α της τάξης να οριστεί ως συνοδός του τμήματος, όπου κρίνεται αναγκαίο (κολυμβητήριο και αποδυτήρια).

6. **Συντονιστής του προγράμματος** ορίζεται ο κ. Μουζάκης Διονύσιος εκπ/κός ΠΕ11.

7. **Υπεύθυνη για τη διδασκαλία της κολύμβησης** είναι η κ. Πολυδώρου Γεωργία εκπαιδευτικός ΠΕ11 Φυσικής Αγωγής στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση Ζακύνθου.

<< Οδηγίες για τους μαθητές -Γενικοί Κανόνες για το μάθημα της Κολύμβησης >>.

Για τη συμμετοχή τους στο μάθημα οι μαθητές θα πρέπει να έχουν μαζί τους:

- μαγιό (κατά προτίμηση αθλητικό)
- κολυμβητικό σκουφάκι
- πετσέτα ή μπουρνούζι
- ειδικές σαγιονάρες για πισίνα, για την αποφυγή ολισθηρότητας
- γυαλάκια κολυμβητηρίου (προαιρετικά)
- σαμπουάν και αφρόλουτρο
- μάλλινο σκουφάκι για την προστασία του κεφαλιού μετά το μάθημα
- σεσουάρ για στέγνωμα των μαλλιών.

Οι μαθητές -τριες θα πρέπει να γνωρίζουν ότι στο χώρο του κολυμβητηρίου:

1. Μπορούν να αλλάξουν ρούχα μόνο μέσα στα αποδυτήρια.
2. Πρέπει να κάνουν ντουζ πριν την είσοδό τους στο χώρο της πισίνας.
3. Πρέπει να κάνουν χρήση της τουαλέτας πριν από το μάθημα. Σε περίπτωση που θα χρειαστεί να πάνε στη τουαλέτα κατά τη διάρκεια του μαθήματος θα πρέπει να πάρουν την άδεια του εκπ/κού Φυσικής Αγωγής. Σε καμία περίπτωση δεν επιτρέπεται η ούρηση μέσα στο νερό.
4. Η είσοδός τους στο χώρο της πισίνας γίνεται μόνο μαζί με το υπόλοιπο τμήμα και με τη συνοδεία του εκπαιδευτικού-συνοδού.
5. Η είσοδός τους στο χώρο της πισίνας γίνεται φορώντας σαγιονάρες.
6. Πρέπει να φορέσουν το σκουφάκι της κολύμβησης πριν την είσοδό τους στο νερό.
7. Η είσοδος και η έξοδος από το νερό γίνεται μόνο από τα σκαλάκια και μόνο μετά από εντολή των γυμναστών-προπονητών. Δεν επιτρέπονται οι βουτιές από τα πλαϊνά, τα μακροβούτια και η άπνοια.
8. Την ώρα του μαθήματος πρέπει να ακολουθούν τις οδηγίες των γυμναστών- προπονητών, να κολυμπούν ήρεμα και μόνο στις διαδρομές που τους υποδεικνύουν οι γυμναστές-προπονητές. Να συμπεριφέρονται με ευπρέπεια προς όλους, να σέβονται τους κανόνες του κολυμβητηρίου και να θυμούνται ότι ο χώρος δεν είναι μόνο δικός τους αλλά και των άλλων.
9. Σε περίπτωση που αντιμετωπίσουν κάποιο πρόβλημα υγείας, απευθύνονται αμέσως στον Υπεύθυνο Συντονιστή εκπαιδευτικό φυσικής αγωγής της κολύμβησης ή στον Γυμναστή/στριά τους.
10. Να μην αφήνουν πολύτιμα αντικείμενα στα αποδυτήρια. Η Διεύθυνση του κολυμβητηρίου δεν φέρει καμία ευθύνη σε περίπτωση απώλειά τους.
11. Να φορούν κατά προτίμηση **αθλητική φόρμα** που είναι φαρδιά και βαμβακερή και δεν κολλάει στο δέρμα, σε αντίθεση με τα κολάν και τα παντελόνια τζιν που θα ταλαιπωρήσουν τα παιδιά και θα αργήσουν να ντυθούν.
12. Στα αποδυτήρια συνοδεύουν εκπαιδευτικοί με ευθύνη για την φροντίδα των παιδιών καθώς και με μέριμνα για την χρησιμοποίηση του χώρου χωρίς την παρουσία ενηλίκων.

Τονίζεται στους/στις μαθητές-τριες ότι για λόγους ασφάλειας, απαγορεύεται αυστηρά:

1. Να περπατάνε ξυπόλυτοι-τες στο χώρο της πισίνας και των αποδυτηρίων.

2. Να τρέχουν και να παίζουν στους χώρους της πισίνας και των αποδυτηρίων.
3. Να παίζουν μέσα στο νερό, χωρίς την εντολή του γυμναστή-προπονητή.
4. Να μεταφέρουν αιχμηρά ή και γυάλινα αντικείμενα στο χώρο της πισίνας.
5. Να μασούνε τσίχλα ή καραμέλα την ώρα του μαθήματος (υπάρχει κίνδυνος πνιγμού).
6. Να φορούν κοσμήματα, ρολόγια κάθε είδους κ.α. (κίνδυνος σοβαρού τραυματισμού ή απώλειας του αντικειμένου) κατά τη διάρκεια του μαθήματος.
7. Να κάνουν χρήση αντηλιακών ή προθερμαντικών αλοιφών (καθώς καταστρέφουν τη χλωρίωση και απολύμανση του νερού της δεξαμενής) ή εξοπλισμού θαλάσσης και κατάδυσης (όπως μάσκες, σωσίβια, βατραχοπέδιλα κλπ).
8. Η είσοδος στη πισίνα σε άτομα που έχουν ανοικτές πληγές, πρόσκαιρη δερματοπάθεια, πάσχουν από μεταδοτική νόσο ή έχουν κάποια ίωση.

Κάποιοι επιπρόσθετοι κανόνες υγιεινής. Οι μαθητές-τριες θα πρέπει:

- να κάνουν ντουζ μετά την έξοδό τους από την πισίνα
- να στεγνώνουν καλά τα πόδια τους πριν βάλουν τα παπούτσια τους
- να αερίζουν καλά τα πόδια τους και τα παπούτσια τους
- να αλλάζουν συχνά κάλτσες, φροντίζοντας να είναι συχνά στεγνές και καθαρές
- να απλώνουν στο σπίτι το μαγιό και το μπουρνούζι να στεγνώνουν καλά μέχρι το επόμενο μάθημα
- να μη κολυμπούν όταν έχουν πυρετό ή ανοιχτό τραύμα

Τι πρέπει να προσέχουν όσο αφορά το φαγητό πριν το μάθημα κολύμβησης:

Η Κολύμβηση, για λόγους ασφαλείας, επιτρέπεται (2) ώρες από το τελευταίο γεύμα.

- Όταν έχουν πρώτη και δεύτερη ώρα κολύμβηση, δεν επιτρέπεται να φάνε ή να πιουν οτιδήποτε. Μετά το μάθημα μπορούν να έχουν μαζί τους ένα φρούτο ή ένα σνακ.
- Όταν έχουν τρίτη και τέταρτη ώρα κολύμβηση, τρώνε το πρωινό τους και μπορούν μετά το μάθημα της κολύμβησης να φάνε το “δεκατιανό” τους.
- Όταν έχουν πέμπτη και έκτη ώρα κολύμβηση, τρώνε το πρωινό τους και μπορούν στο πρώτο διάλειμμα να φάνε το δεκατιανό τους ή ένα σνακ. (Προσοχή στο β' διάλειμμα 11.30-11.45 δεν τρώνε απολύτως τίποτε).

Κοινοποίηση:

1. Εκπ/κοί των τάξεων που συμμετέχουν
2. Γονείς μαθητών

