

ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ ΤΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

Για τη συμμετοχή στο μάθημα θα χρειαστώ:

- Μαγιό (κατά προτίμηση αθλητικό)
- Κολυμβητικό σκουφάκι
- Σαγιονάρες
- Κολυμβητικά γυαλάκια (προαιρετικά)

Δεν επιτρέπονται αξεσουάρ (κοσμήματα, ρολόγια κ.ά.). Υπάρχει κίνδυνος τραυματισμού και απώλειας.

Για τον αθλητικό σάκο θα χρειαστώ:

- Μπουρνούζι ή μεγάλη πετσέτα
- 2 μικρές πετσέτες (μαλλιών, ποδιών)
- Μάλλινο σκουφάκι (όλες τις περιόδους)
- 2^ο ζευγάρι κάλτσες
- 2^η αλλαξιά ρούχων (προαιρετικά)
- Χτένα
- Στεγνωτήρας μαλλιών (προαιρετικά)

Δεν επιτρέπονται αντικείμενα αξίας (κινητά, τάμπλετ, χρυσαφικά κ.ά.). Υπάρχει κίνδυνος απώλειας.

Χρήση αθλητικού χώρου και διεκπεραίωση μαθήματος

- Σε όλους τους χώρους χρησιμοποιούμε τις σαγιονάρες
- Πριν και μετά την είσοδο στην πισίνα πρέπει να κάνουμε ντους
- Απαγορεύεται η χρήση σαμπουάν και αφρόλουτρου κατά τη διάρκεια του ντους

- Δεν επιτρέπεται η χρήση αντηλιακού εντός της πισίνας
- Το μάθημα της κολύμβησης διέπεται από τους κανόνες του σχολείου που ισχύουν για όλα τα διδακτικά αντικείμενα

Διατροφικές οδηγίες

- **Κολύμβηση στο 1^ο δίωρο:** το πρωινό να είναι εύπεπτο. Μπορεί να περιλαμβάνει τσάι ή χαμομήλι με μέλι, μία μικρή φέτα ψωμί ή φρυγανιά με μέλι ή μαρμελάδα ή τυρί. Το δεκατιανό, μετά την κολύμβηση να είναι θρεπτικό και ενισχυμένο π.χ. φρούτο και τوست.
- **Κολύμβηση στο 2^ο δίωρο:** το πρωινό να είναι πλούσιο, για παράδειγμα γάλα με δημητριακά και ένα φρούτο ή αυγό και τóst ή δύο φέτες ψωμί με μαρμελάδα κ.α. Στο 1^ο διάλειμμα δεν τρώμε. Κατ'εξαίρεση όποιος δεν είχε δυνατότητα να φάει καλό πρωινό μπορεί να φάει ένα κράκερ ή λίγο κουλούρι Θεσσαλονίκης για να μπορέσει να ανταπεξέλθει στην προπόνηση. Όμοια το κολατσιό μετά να είναι θρεπτικό.
- **Κολύμβηση στο 3^ο δίωρο:** Κατά τα παραπάνω, πλούσιο πρωινό και πολύ ελαφρύ δεκατιανό.
- Ισχύουν ακόμα πιο επιτακτικά για το συγκεκριμένο άθλημα οι κανόνες διατροφής που μας δίνουν υγεία και ζωντάνια. **ΟΧΙ** τυποποιημένες τροφές και γλυκά. **ΝΑΙ** στα φρούτα, ξηρούς καρπούς, υγιεινά σάντουιτς πάντα με λαχανικά κ.α.



ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΘΑ ΔΙΕΞΑΓΕΤΑΙ –ΩΣ ΤΟ ΤΕΛΟΣ ΤΟΥ ΔΙΔΑΚΤΙΚΟΥ ΕΤΟΥΣ–ΩΣ ΕΞΗΣ :

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΤΜΗΜΑ
ΤΡΙΤΗ	8.30 ΠΜ-10.00 ΠΜ	Γ3
ΤΕΤΑΡΤΗ	11.30ΠΜ-13.00ΜΜ	Γ2
ΠΕΜΠΤΗ	10.00-11.30 ΠΜ	Γ1

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΘΑ ΞΕΚΙΝΗΣΕΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΤΕΤΑΡΤΗ 26 ΑΠΡΙΛΙΟΥ!