

Ενημερωτικό Σημείωμα για την Κολύμβηση

Αγαπητοί γονείς – κηδεμόνες των μαθητών της Τρίτης Τάξης

Σας πληροφορούμε ότι **ξεκινάει από αυτή τη βδομάδα** το αντικείμενο της ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ (στο πλαίσιο του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής) σύμφωνα με τις αποφάσεις- οδηγίες του ΥΠ.Π.Ε.Θ.

Υπενθυμίζουμε το Πρόγραμμα και τις σχετικές πληροφορίες.

Τμήμα	Ημέρα/Ωρες
Γ1	Δευτέρα, 1 ^η & 2 ^η ώρα
Γ2	Πέμπτη, 3 ^η & 4 ^η ώρα

Το Ωρολόγιο Πρόγραμμα για το υπόλοιπο της ημέρας θα εξελίσσεται κανονικά.

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Κατά την παραμονή τους στο κολυμβητήριο, οι μαθητές/τριες θα πρέπει να τηρούν τους κανόνες ασφάλειας και υγιεινής, υιοθετώντας συμπεριφορές σεβασμού προς τον εαυτό τους, τους άλλους και το περιβάλλον.

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

Υποχρεωτικά

- μαγιό
- κολυμβητικό σκουφάκι
- πετσέτα ή μπουρνούζι
- σαγιονάρες (κατά προτίμηση πλαστικές, για την αποφυγή ολισθηρότητας)
- σαμπουάν και αφρόλουτρο
- μάλλινο σκουφάκι και κασκόλ για την προστασία του κεφαλιού και της μύτης μετά το μάθημα

Προαιρετικά

- γυαλάκια κολυμβητηρίου

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

Η κολύμβηση, για λόγους ασφάλειας, επιτρέπεται αφού έχουν περάσει τουλάχιστον τρεις (3) ώρες από το τελευταίο γεύμα.

- Όταν έχουν την πρώτη και δεύτερη ώρα κολύμβηση, είναι προτιμότερο να μην πιούν γάλα το πρωί, αλλά να μην ξεχάσουν να φάνε κάτι ελαφρύ.
- Όταν έχουν την τρίτη και τέταρτη ώρα κολύμβηση, τρώνε το πρωινό τους και μπορούν μετά το μάθημα της κολύμβησης να φάνε το «δεκατιανό» τους.

Καλή αρχή!

Η Διευθύντρια
Κ. Κανάρη