

**ΘΕΜΑ: ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΟ ΜΑΘΗΜΑ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ Δ΄ ΤΑΞΗ ΣΧΟΛ. ΕΤΟΥΣ 2025-2026****Σχετικά έγγραφα του ΥΠΑΙΘΑ:**

- 1) Το με αριθμ. πρωτ. 56790/Δ5/22-05-2025 έγγραφο της Διεύθυνσης Φ. Α. του Υ.ΠΑΙ.Θ.Α. με θέμα: «Προγραμματισμός του αντικειμένου της κολύμβησης στο πλαίσιο του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής, σχολικού έτους 2025-2026»
- 2) Το με αριθμ. πρωτ. 102807/Δ5/ 27-08-2025 έγγραφο της Διεύθυνσης Φ. Α. του Υ.ΠΑΙ.Θ.Α με θέμα: «Πρόσκληση εκδήλωσης ενδιαφέροντος μονίμων εκπαιδευτικών κλάδου ΠΕ11-Φυσικής Αγωγής για την εφαρμογή του αντικειμένου της Κολύμβησης στο πλαίσιο του μαθήματος Φυσικής Αγωγής, ορισμός Συντονιστών Κολύμβησης και ενέργειες για την έναρξη του αντικειμένου για το σχολικό έτος 2025-2026»
- 3) Το με αριθμ. πρωτ. 98266/Δ5/ 08-08-2025 έγγραφο της Διεύθυνσης Φ. Α. του Υ.ΠΑΙ.Θ.Α με θέμα: Διδασκαλία του αντικειμένου της κολύμβησης στο πλαίσιο του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής – Αντικατάσταση παρ.5 άρθρου 10 ν. 4452/2017

**Αγαπητοί γονείς-κηδεμόνες της Δ΄ τάξης.**

Σας ενημερώνουμε ότι στο Β΄ τρίμηνο τ.έ. και συγκεκριμένα από την Τρίτη 13-01-2026 και κάθε Τρίτη μέχρι και την Τρίτη 17-3-2026 θα διενεργείται το υποχρεωτικό μάθημα της κολύμβησης για τα παιδιά της Δ΄ τάξης.

- Το μάθημα θα πραγματοποιηθεί από μόνιμους/ες και αναπληρωτές/τριες εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής. Οι μαθητές/τριες που θα παρακολουθήσουν το μάθημα οφείλουν να έχουν προσκομίσει μέχρι και την προηγούμενη ημέρα της έναρξης των μαθημάτων:
  1. Ατομικό Δελτίο Υγείας Μαθητή (ΑΔΥΜ) (υπάρχει ήδη στο Σχολείο) και
  2. Εγκριτικό Σημείωμα γονέα ή κηδεμόνα για τη μετακίνηση του παιδιού από και προς το Κολυμβητήριο.
- Τα παιδιά που έχουν κάποια συστολή ή έλλειψη εξοικείωσης, συμμετέχουν στο μάθημα έστω και με την απλή παρουσία τους (χωρίς κολυμβητική αμφίεση) στον χώρο του κολυμβητηρίου, προκειμένου να παρακολουθήσουν το θεωρητικό μέρος του μαθήματος και να παρατηρήσουν το πρακτικό. Εξυπακούεται ότι σε καμιά περίπτωση η χρήση της πισίνας δεν είναι υποχρεωτική για τα παιδιά. Βεβαίως οι απώτεροι στόχοι του μαθήματος είναι η βαθμιαία εξοικείωση του παιδιού με το υγρό στοιχείο, η εκμάθηση βασικών τεχνικών κολύμβησης και η αποφυγή ατυχημάτων στο νερό.
- Επισημαίνεται ότι κατά τη διάρκεια του μαθήματος της κολύμβησης στο Κολυμβητήριο τηρούνται όλοι οι Κανόνες της σχολικής μονάδας καθώς και οι Κανονισμοί Χρήσης Κολυμβητηρίου και οι Οδηγίες Διατροφής.
- Η προβλεπόμενη θερμοκρασία νερού του κολυμβητηρίου διατηρείται σταθερή στους 26 βαθμούς, ώστε να είναι ασφαλές και εφικτό να κολυμπούν οι μαθητές/τριες όλες τις εποχές του χρόνου.
- Επισημαίνεται ότι με βάση τις οδηγίες του Υ.ΠΑΙ.Θ.Α. μέσω των εγκυκλίων συνοδοί/εκπαιδευτικοί του ίδιου φύλου εποπτεύουν δύο-δύο τα παιδιά στον χώρο των αποδυτηρίων. Οι διδάσκοντες/ουσες, κατά την διάρκεια σχετικής επιμορφωτικής ημερίδας που προηγήθηκε, έχουν λάβει οδηγίες για την καθοδήγηση των μαθητών/τριών για τον ασφαλή τρόπο ένδυσης, τακτοποίησης και διατήρησης στεγνού του ρουχισμού τους.
- Τα δρομολόγια μετακίνησης των μαθητών έχουν εξασφαλιστεί μετά από έκδοση σχετικής απόφασης από την οικονομική επιτροπή της Περιφέρειας Αττικής. Η Δ΄ τάξη που συμμετέχει στη διδασκαλία του αντικειμένου της κολύμβησης συνοδεύεται από και προς το Κολυμβητήριο από τον/την εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής του Σχολείου. Η διάρκεια του μαθήματος της κολύμβησης αντιστοιχεί σε δύο ώρες του υποχρεωτικού διδακτικού ωραρίου του/της, ήτοι 09:45-11:30 κάθε Τρίτη σε όλο το Β΄ τρίμηνο.
- Ο/Η συνοδός εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής του Σχολείου οφείλει να είναι παρών/παρούσα στον χώρο της πισίνας επιβλέποντας το μάθημα κολύμβησης και συνοδεύοντας μαθητή/τρια σε περίπτωση πρόωρης αποχώρησης ή έκτακτης ανάγκης (π.χ. για χρήση τουαλέτας). Όλοι οι μαθητές/τριες παραμένουν στον χώρο διδασκαλίας και απομακρύνονται μόνο με συνοδεία του/της εκπαιδευτικού, καθώς ο αθλητικός χώρος ενδέχεται να χρησιμοποιείται κατά τη διάρκεια των μαθημάτων και από δημότες.

Ο ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ

ΙΩΑΝΝΗΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ

# ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ-ΤΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

## Για τη συμμετοχή στο μάθημα θα χρειαστώ:

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

## Για τον αθλητικό σάκο θα χρειαστώ:

- Σαγιονάρες .
- Μπουρνούζι ή μεγάλη πετσέτα .
- 1 μικρή πετσέτα .
- Μάλλινο σκουφάκι (όλες τις περιόδους) .
- Χτένα, παιδικές μπατονέτες .
- Στεγνωτήρας μαλλιών (προαιρετικά) .
- Δύο σακούλες για σαγιονάρες και βρεγμένα .

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

Για το μάθημα της κολύμβησης να προτιμάμε αθλητικά, άνετα ρούχα (φαρδιά) που διευκολύνουν την διαδικασία του ντυσίματος στα αποδυτήρια. Ο σάκος να είναι ευρύχωρος και να περιέχει **μόνο τα αναγκαία είδη** για καλύτερη διαχείριση αυτών. Ενδείκνυται να γίνει η διαδικασία στο σπίτι 2-3 φορές για εξάσκηση στην αυτονομία του ντυσίματος.

## Στην πισίνα προσέχω :

- Να χρησιμοποιώ τις σαγιονάρες μου σε όλους τους χώρους.
- Να κάνω ντους πριν και μετά την είσοδο στην πισίνα .
- Να μην χρησιμοποιώ σαμπουάν και αφρόλουτρο κατά τη διάρκεια του ντους .
- Να μην χρησιμοποιώ αντηλιακό εντός της πισίνας .
- Να ακολουθώ τις οδηγίες των γυμναστών και να τηρώ τους κανόνες που διέπουν το χώρο όπως σε όλα τα μαθήματα στο σχολείο μου.

## Διατροφικές οδηγίες προς τους γονείς των μαθητών

- **Κολύμβηση στο 1ο 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 ένα σάντουιτς με τυρί , αυγό, λαχανικά.

- **Κολύμβηση στο 2ο δίωρο:** το πρωινό να είναι πλούσιο, για παράδειγμα γάλα με δημητριακά και ένα φρούτο, ή αυγό και τوست, ή δύο φέτες ψωμί με μαρμελάδα κ.α. Στο 1ο διάλλειμα 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 3ο δίωρο:** Κατά τα παραπάνω, πλούσιο πρωινό και πολύ ελαφρύ δεκατιανό.

## ΔΗΛΩΣΗ ΕΓΚΡΙΣΗΣ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗΣ

### ΠΡΟΣ ΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΤΥΜΒΟΥ ΜΑΡΑΘΩΝΟΣ

Ο/Η υπογράφων-ουσα \_\_\_\_\_ γονέας ή κηδεμόνας  
του/της μαθητή-τριας \_\_\_\_\_ της Δ' τάξης,  
δηλώνω ότι επιτρέπω σε αυτόν/αυτήν να μετακινείται δωρεάν με τουριστικό λεωφορείο που  
έχει εξασφαλίσει η Περιφέρεια Αττικής για το μάθημα της κολύμβησης στο πλαίσιο του  
μαθήματος Φυσικής Αγωγής του Υ.ΠΑΙ.Θ.Α. , το οποίο θα πραγματοποιείται κάθε ΤΡΙΤΗ 3<sup>Η</sup>  
ΚΑΙ 4<sup>Η</sup> ΩΡΑ (09:45-11:30) από τις 13-01-2026 έως και 17-3-2026 με συνοδό τον/την  
εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής του Δημοτικού Σχολείου Τύμβου Μαραθώνος από το Σχολείο  
στο Δημοτικό Κολυμβητήριο Νέας Μάκρης και αντιστρόφως.

Ο/Η Υπογράφων-ουσα

\_\_\_\_\_

**Η ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΗΛΩΣΗ ΝΑ ΕΠΙΣΤΡΑΦΕΙ ΣΤΗ ΔΑΣΚΑΛΑ ΜΕΧΡΙ ΤΗ ΔΕΥΤΕΡΑ 12-01-2026**