



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ &
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΠΕΡΙΦ. Δ/ΝΣΗ Π/ΘΜΙΑΣ & Δ/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠ/ΣΗΣ ΚΡΗΤΗΣ
Δ/ΝΣΗ Π/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠ/ΣΗΣ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ

2^ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΑΡΧΑΝΩΝ

Ταχ. Δ/νση : Βαθυπέτρου 24 Αρχάνες
Τ.Κ. -Πόλη : 70100 Αρχάνες
Πληροφορίες : Ζερβού Σοφία
Τηλέφωνο : 2810-751800
E-mail : mail@2dim-an-acharn.ira.sch.gr

Αρχάνες, 15/03/2024

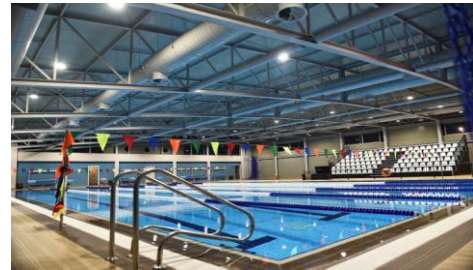
**ΠΡΟΣ: Γονείς & Κηδεμόνες
2^{ου} Δημοτικού Σχολείου
Αρχανών**

Θέμα: «Έναρξη μαθήματος Κολύμβησης- Οδηγίες »

Αγαπητοί γονείς και κηδεμόνες, της Γ΄ τάξης

Έφτασε η ώρα να ξεκινήσει το κολυμβητήριο!

Μία ξεχωριστή εμπειρία αρχίζει! **Γνωριμία** με ένα νέο άθλημα, αυτό της κολύμβησης, **ομαδικά**, που μόνο οφέλη μπορεί να προσφέρει!



Το πρόγραμμα για **το μάθημα** της κολύμβησης **είναι υποχρεωτικό** ξεκινάει στις **27 Μαρτίου 2024** και θα διαρκέσει έως τις **29 Μαΐου 2024** (σύνολο **10 μαθήματα**)

Πρόγραμμα:

1^ο Μάθημα: Τετάρτη 27/03/2024 (από 10:20 έως 10:55)

2^ο Μάθημα: Τετάρτη 03/04/2024 (από 10:20 έως 10:55)

3^ο Μάθημα: Τετάρτη 10/04/2024 (από 10:20 έως 10:55)

4^ο Μάθημα: Τετάρτη 17/04/2024 (από 10:20 έως 10:55)

5^ο Μάθημα: Τετάρτη 24/04/2024 (από 10:20 έως 10:55)

6^ο Μάθημα: Τετάρτη 15/05/2024 (από 10:20 έως 10:55)

7^ο Μάθημα: Τετάρτη 22/05/2024 (από 10:20 έως 10:55)

8^ο Μάθημα όπου τα μαθήματα κολύμβησης λήγουν: Τετάρτη 29/05/2024 (από 10:20 έως 10:55)

Την ημέρα του κολυμβητηρίου οι μαθητές/ τριες θα έχουν μαζί τους **το σακίδιο** με τα απαραίτητα είδη και θα προσέξουν τη διατροφή τους.

Απαραίτητα εφόδια:

- **Μαγιό** ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ ολόσωμο για τα κορίτσια, και συνιστάται μαγιό μποξεράκι για τα αγόρια
- Κολυμβητικό **σκουφάκι**
- **Πετσέτα** ή μπουρνούζι
- **Σαγιονάρες** (κατά προτίμηση πλαστικές, για την αποφυγή ολισθηρότητας)
- Σαμπουάν /αφρόλουτρο
- Μάλλινο σκουφάκι, κασκόλ για προστασία του κεφαλιού και της μύτης μετά το κολυμβητήριο.
- Πλαστική σακούλα για τα βρεγμένα(μαγιό- κτλ.)
- Γυαλάκια κολυμβητηρίου (Συνιστάται η αναγκαιότητα τους για τους μαθητές με προβλήματα όρασης)



Φαγητό πριν την κολύμβηση:

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



- Τα παιδιά έχουν την **3η και 4η ώρα** κολύμβηση, **τρώνε το πρωινό τους** (προτιμότερο είναι να μην πουν γάλα το πρωί) και μπορούν μετά το μάθημα της κολύμβησης να φάνε το «δεκατιανό» τους. Πρέπει να αποφεύγουν τις τυροπιτο-σπανακόπιτες, τα κρουασάν, τα γεμιστά τσουρέκια, τα πατατάκια και όλα τα συναφή προϊόντα.

Κατά την παραμονή τους στο κολυμβητήριο οι μαθητές/τριες θα πρέπει να τηρούν τους κανόνες ασφαλείας και υγιεινής.

Την ημέρα του κολυμβητηρίου καλό είναι να φορούν κατά προτίμηση **αθλητική φόρμα** που είναι φαρδιά και δεν κολλάει στο δέρμα, σε αντίθεση με τα κολάν ή τα παντελόνια τζιν που θα ταλαιπωρήσουν τα παιδιά και θα αργήσουν να ντυθούν.

Οι μετακινήσεις των μαθητών/τριών προς το κολυμβητήριο γίνονται με πούλμαν μισθωμένα από την περιφέρεια.

Στην πισίνα του Παγκρητίου όπου θα γίνονται τα μαθήματα κολύμβησης έχει **θερμαινόμενη πισίνα**.

Καλή αρχή!

Η Διευθύντρια του Σχολείου
Σ. Ζερβού