



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ,
ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΠΕΡ/ΚΗ Δ/ΝΣΗ Α/ΘΜΙΑΣ & Β/ΘΜΙΑΣ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
Δ/ΝΣΗ Α/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠ/ΣΗΣ Β' ΑΘΗΝΑΣ
6ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΒΡΙΑΛΗΣΣΙΩΝ

Δ/ση: Περίων 16
Τ.Κ. – Πόλη: 15235 ΒΡΙΑΛΗΣΣΙΑ
Τηλ./Φαξ: 210 8105220 / 210 8102272
Email: mail@6dim-vriliss.att.sch.gr
Πληροφορίες: Γεωργόπουλος Σωτήριος

Βριλήσσια 08-01-2024

ΠΡΟΣ

ΓΟΝΕΙΣ & ΚΗΔΕΜΟΝΕΣ
6^ο ΔΗΜ. ΣΧ. ΒΡΙΑΛΗΣΣΙΩΝ

Αγαπητοί γονείς/ κηδεμόνες της Γ' τάξης , Καλή Χρονιά!

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 ξεκινάει στις **17 Ιανουαρίου 2024** και θα διαρκέσει έως τις **21 Μαρτίου 2024** (σύνολο **10 μαθήματα**)

Πρόγραμμα:

Το Γ1 Τετάρτη 17/01/2024 την 3^η ώρα **11:45- 13:00**

Το Γ2 Πέμπτη 18/01/2024 την 1^η ώρα **08:30-09:45**

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- κλπ)
- 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.



- Οι μαθητές/τριες του **Γ2' τμήματος** που έχουν την **1η και 2η ώρα** κολύμβηση, είναι προτιμότερο **να μην πιουν γάλα το πρωί**, αλλά να μην ξεχάσουν να φάνε κάτι ελαφρύ. (ΦΡΥΓΑΝΙΕΣ ΜΕ ΜΕΛΙ ή ΜΑΡΜΕΛΑΔΑ)
- Οι μαθητές/τριες του **Γ1' τμήματος** που έχουν την **3η και 4η ώρα** κολύμβηση, **τρώνε το πρωινό τους** και μπορούν μετά το μάθημα της κολύμβησης να φάνε το «δεκατιανό» τους.

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 απο την περιφέρεια .

Το κολυμβητήριο Χαλανδρίου όπου και θα γίνονται τα μαθήματα κολύμβησης έχει **θερμαινόμενη πισίνα**.

Καλή αρχή!

Ο Διευθυντής

Γεωργόπουλος Σωτήρης