



**ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΟΚΡΑΤΙΑ
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 27-11-2024

**ΠΡΟΣ
ΓΟΝΕΙΣ & ΚΗΔΕΜΟΝΕΣ
Γ' ΤΑΞΗΣ
6^{ου} ΔΗΜ. ΣΧ. ΒΡΙΑΛΗΣΣΙΩΝ**

Αγαπητοί γονείς ,

Σας ενημερώνουμε ότι, μετά την ολοκλήρωση της διαδικασίας ανάθεσης συμβάσεων παροχής υπηρεσιών μεταφοράς μαθητών Δημοτικών Σχολείων της Π.Ε. Βορείου Τομέα Αθηνών της Περιφέρειας Αττικής στα κολυμβητήρια, από τις **02 Δεκεμβρίου 2024** ξεκινά να υλοποιείται το **διδακτικό αντικείμενο της κολύμβησης** (είναι υποχρεωτική η συμμετοχή), στο πλαίσιο του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής.

Οι μαθητές, συνοδευόμενοι από την εκπ/κό Φυσικής Αγωγής του τμήματος, με μικρά τουριστικά λεωφορεία, μισθωμένα από την περιφέρεια, θα μεταφέρονται **στο κολυμβητήριο Χαλανδρίου «Νίκος Πέρκιζας»**.

Εκεί θα παραβρίσκονται προπονητές, προκειμένου να διεξάγονται τα μαθήματα, σύμφωνα με το παρακάτω πρόγραμμα:



Γ1 κάθε Δευτέρα Γ' δίωρο είναι 11.45-13.00

Γ2 κάθε Τρίτη Α' δίωρο είναι 08.15-09.45

Τα μαθήματα κολύμβησης λήγουν στις 21/2/25 (σύνολο 10 μαθήματα).

Απαραίτητη προϋπόθεση είναι η συμπλήρωση της Υπεύθυνης Δήλωσης όπου εγκρίνετε τη μετακίνηση από και προς το κολυμβητήριο.

Αν κάποιος/α μαθητής/τρια δεν έχει προσκομίσει ακόμη **Υπεύθυνη Δήλωση**, αλλά επιθυμεί να συμμετάσχει στο πρόγραμμα της κολύμβησης, μπορεί να φέρει τη υπεύθυνη δήλωση και αυτήν την εβδομάδα πριν την έναρξη του προγράμματος.

Απαραίτητα εφόδια:

- Μαγιό
- Κολυμβητικό σκουφάκι
- Πετσέτα ή μπουρνούζι

- Σαγιονάρες
- Σαμπουάν /αφρόλουτρο
- Μάλλινο σκουφάκι, κασκόλ για προστασία του κεφαλιού και της μύτης μετά το κολυμβητήριο.

Φαγητό πριν την κολύμβηση:

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

- Όταν έχουν την **1η και 2η ώρα** κολύμβηση, είναι προτιμότερο **να μην πιούν γάλα το πρωί**, αλλά να μην ξεχάσουν να φάνε κάτι ελαφρύ.
(Αφορά τους/τις μαθητές/τριες του **Γ2 τμήματος**.)
- Όταν έχουν την **5η και 6η ώρα** κολύμβηση, **τρώνε κανονικά το πρωινό** τους και στο πρώτο μεγάλο διάλειμμα μπορούν να φάνε ένα ελαφρύ σνακ. Πρέπει να αποφεύγουν τις τυροπιτο-σπανακόπιτες, τα κρουασάν, τα γεμιστά τσουρέκια, τα πατατάκια και όλα τα συναφή προϊόντα.
(Αφορά τους/τις μαθητές/τριες του **Γ1 τμήματος**.)

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.

Το κολυμβητήριο έχει θερμαινόμενη πισίνα.

Καλή αρχή!



Ο Διευθυντής

Γεωργόπουλος Σωτήρης