



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ
ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑΣ ΚΑΙ ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑΣ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΚΕΝΤΡΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ
ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΚΙΛΚΙΣ

Ταχ. Δ/ση.: Αγίου Γεωργίου 1
Τ.Κ.: 61100 Κιλκίς
Τηλ.: 6942632860, 2341025510
Πληροφορίες: Μπακύρτσης Χρήστος
Ηλ. Ταχυδρομείο : christosbak1@gmail.com

**ΠΡΟΣ: Συμμετέχοντα Δημοτικά
Σχολεία στο πρόγραμμα
κολύμβησης**

Θέμα: «Οδηγίες σχετικά με το πρόγραμμα της κολύμβησης»

Γενικές οδηγίες:

1. Η διδασκαλία του αντικειμένου στο κολυμβητήριο θα πραγματοποιείται στο αθλητικό κέντρο «Αλέξανδρος»
2. Συνοδός ορίζεται εκπαιδευτικός κλάδου ΠΕ 11 ή/και ο εκπαιδευτικός της τάξης με σχετική απόφαση του Συλλόγου Διδασκόντων. Ο συνοδός είναι υπεύθυνος για τη συνοδεία και την εποπτεία των μαθητών/τριων μέσα στα αποδυτήρια.
3. Το ωρολόγιο πρόγραμμα του σχολείου θα τροποποιηθεί σύμφωνα με το πρόγραμμα του κολυμβητηρίου για την ενοποίηση δύο (2) διδακτικών ωρών του μαθήματος της φυσικής αγωγής, προκειμένου να δημιουργηθεί ένα συνεχόμενο δίωρο. Το διδακτικό δίωρο θα περιλαμβάνει τη μετάβαση στο κολυμβητήριο, το μάθημα και την επιστροφή στη σχολική μονάδα.
4. Για τη συμμετοχή του μαθητή/τριας στο αντικείμενο της κολύμβησης απαραίτητα είναι, το έγκυρο Α.Δ.Υ.Μ., καθώς και η υπεύθυνη δήλωση του γονέα/κηδεμόνα που να συναινεί για τη μετακίνηση του/της μαθητή/τριας στο κολυμβητήριο (τα σχετικά έντυπα να φυλάσσονται στο αρχείο του σχολείου).
5. Κατά τη διάρκεια υλοποίησης του κάθε μαθήματος, ο καθηγητής φυσικής αγωγής ή ο εκπαιδευτικός που συνοδεύει τους μαθητές υποχρεούται να φέρει κατάσταση συμμετοχής των μαθητών/τριων του σχολείου που να φαίνεται στα αντίστοιχα πεδία η συναίνεση του γονέα/κηδεμόνα και η εγκυρότητα του Α.Δ.Υ.Μ..

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

- μαγιό
- κολυμβητικό σκουφάκι
- πετσέτα ή μπουρνούζι
- σαγιονάρες (κατά προτίμηση πλαστικές)
- γυαλάκια κολυμβητηρίου
- σκουφάκι για την προστασία του κεφαλιού μετά το μάθημα.

Οι μαθητές/τριες θα πρέπει να γνωρίζουν ότι:

1. Μπορούν να αλλάξουν ρούχα μόνο μέσα στα αποδυτήρια.
2. Πρέπει να κάνουν ντους πριν την είσοδό τους στο χώρο της πισίνας.
3. Πρέπει να κάνουν χρήση της τουαλέτας πριν από το μάθημα. Σε περίπτωση που θα χρειαστεί να πάνε στην τουαλέτα κατά τη διάρκειά του μαθήματος πρέπει να πάρουν την άδεια του καθηγητή Φυσικής Αγωγής.
4. Η είσοδος τους στον χώρο της πισίνας γίνεται μόνο μαζί με το υπόλοιπο τμήμα και με τη συνοδεία του καθηγητή-συνοδού.
5. Η είσοδος τους στον χώρο της πισίνας γίνεται φορώντας σαγιονάρες.
6. Πρέπει να φορέσουν το σκουφάκι της κολύμβησης πριν την είσοδο τους στο νερό και να το βγάλουν μετά την έξοδό τους από αυτό.
7. Η είσοδος και η έξοδος από το νερό γίνεται μόνο από τα σκαλάκια και μόνο μετά από εντολή των προπονητών.
8. Την ώρα του μαθήματος πρέπει να ακολουθούν τις οδηγίες των γυμναστών-προπονητών, να κολυμπούν ήρεμα και μόνο στις διαδρομές που τους υποδεικνύουν οι γυμναστές-προπονητές, να συμπεριφέρονται με ευπρέπεια προς όλους, να σέβονται τους κανόνες λειτουργίας του κολυμβητηρίου και να θυμούνται ότι ο χώρος δεν είναι μόνο δικός τους αλλά και των άλλων.
9. Σε περίπτωση που αντιμετωπίσουν κάποιο πρόβλημα υγείας απευθύνονται αμέσως στον/στην καθηγητή/τρια Φυσικής Αγωγής ή στο/στη γυμναστή/τρια-προπονητή/τρια ή στο συντονιστή του προγράμματος.
10. Να μην αφήνουν πολύτιμα αντικείμενα στα αποδυτήρια.
11. Να φορούν κατά προτίμηση αθλητική φόρμα που είναι φαρδιά και βαμβακερή και δεν κολλάει στο δέρμα, σε αντίθεση με τα κολάν ή τα παντελόνια τζιν που θα ταλαιπωρήσουν τα παιδιά και θα αργήσουν να ντυθούν.
12. Στα αποδυτήρια συνοδεύουν εκπαιδευτικοί του ίδιου φύλου, με ευθύνη για τη φροντίδα των παιδιών καθώς και με μέριμνα για τη χρησιμοποίηση του χώρου.

Δεν επιτρέπεται:


1. Να περπατάνε οι μαθητές ξυπόλητοι/ες στους χώρους της πισίνας και των αποδυτηρίων.
2. Οι βουτιές από τα πλαϊνά της πισίνας, τα μακροβούτια, και η άπνοια κάτω από το νερό.
3. Να τρέχουν στους χώρους της πισίνας και των αποδυτηρίων.
4. Να μασούνε τσίγλα ή καραμέλα την ώρα του μαθήματος (υπάρχει κίνδυνος πνιγμού).
5. Να φορούν κοσμήματα, ρολόγια κάθε είδους κ.α κατά τη διάρκεια του μαθήματος.
6. Να κάνουν χρήση αντηλιακών (καθώς καταστρέφουν τη χλωρίωση και απολύμανση του νερού της δεξαμενής).
7. Να συμμετέχουν οι μαθητές που έχουν πυρετό, ανοιχτές πληγές, πρόσκαιρη δερματοπάθεια, πάσχουν από μεταδοτική νόσο ή έχουν κάποια ίωση.

Όσον αφορά το φαγητό πριν το μάθημα κολύμβησης:

Όταν έχουν την τρίτη και τέταρτη ώρα κολύμβηση , τρώνε το πρωινό τους και μπορούν μετά το μάθημα της κολύμβησης να φάνε το «δεκατιανό» τους.

Όταν έχουν την πέμπτη και έκτη ώρα κολύμβηση , τρώνε κανονικά το πρωινό τους και στο πρώτο μεγάλο διάλειμμα μπορούν να φάνε ένα ελαφρύ σνακ.

Ο συντονιστής του προγράμματος



Μπακώρτζης Χρήστος