



Svømming

Svømmeopplæring er en del av kroppsøvingfaget på skolen. Det er et mål at alle elever skal være svømmedyktige i løpet av 4.trinn.

Klassen skal ha svømming på _____(ukedag). Her er litt praktisk informasjon.

Regler:

- Skoene skal settes på tilvist sted eller i hylla utenfor garderoben.
- Vask hele kroppen med såpe. Du skal dusje uten klær før og etter du har vært i bassenget.
- Ingen går i bassenget før læreren sier ifra.

Ta med:

- Håndkle



- Såpe



- Badeklær



- Badehette



- Pose til det våte tøyet etterpå



السباحة

تعليم السباحة هو جزء من مادة التربية البدنية في المدرسة. هناك هدف أن يصبح جميع التلاميذ بارعين في السباحة حتى الصف الرابع.

حصة السباحة يوم _____ (يوم الأسبوع). وهنا بعض المعلومات العملية:

قواعد:

- توضع الأحذية في مكان معين أو على الرف خارج غرفة تبديل الملابس.
- غسل كامل الجسم بالصابون. يجب عليك الاستحمام بدون ملابس قبل وبعد التواجد في حوض السباحة.
- ممنوع النزول إلى حوض السباحة قبل أن يعطي المعلم الإخطار بذلك.

أحضر معك:

- منشفة.



- صابون استحمام.



- ملابس السباحة.



- قبعة السباحة.



- كيس بلاستيكي لوضع الأشياء الرطبة بعد السباحة.

