

GREENWOOD INTERNATIONAL SCHOOL

مدرسة جرين وود إنترناشيونال

Ref: #MH03-25
27/08/2025

Dear Parents of G6 – G12 Boys,

We are delighted to inform you that this semester our G6 – G12 boys will take part in the School Swimming Program. Our swimming program aims at teaching students how to be safe in and around water as well as teaching them how to swim. They will be taught to swim competently, confidently, and proficiently over a distance of at least 25 meters, using a range of strokes effectively such as front crawl, backstroke, and breaststroke. They will also learn how to perform safe self-rescue in different water-based situations.

As part of our continuous curriculum improvement plan, we believe that swimming lessons will play a key role in enhancing the Physical and Health Education curriculum by inspiring students to swim professionally and encouraging them to stay fit and healthy. **G6 – G12 boys will attend a weekly 90-minute swimming session over a period of 7 weeks, from September 1st until October 23rd, 2025. Please note that the week of October 13–16, 2025 is excluded as it coincides with the mid-semester break, followed by the PTA meeting on Thursday.**

Next week, we will begin with an **Introduction to Swimming Session**. This session will be more theoretical in nature, focusing on water safety rules, pool etiquette, and the importance of personal hygiene before and after swimming. Students will also learn about breathing techniques such as how to control their breath, the basics of inhaling through the mouth and exhaling underwater, and the role of breathing in building stamina. The session will also cover how to prepare mentally for swimming, understanding floating principles, and simple demonstrations on safe entry and exit from the pool.

Swimming Schedule – Semester 1 (2025)

Week	Date	Remarks
Week 1	September 1 – 4, 2025	Swimming session begins
Week 2	September 8 – 11, 2025	Regular session
Week 3	September 15 – 18, 2025	Regular session
Week 4	September 22 – 25, 2025	Regular session
Week 5	September 29 – October 2, 2025	Regular session
Week 6	October 6 – 9, 2025	Regular session
Week 7	October 13 – 16, 2025	No swimming – Mid-semester break + PTA meeting
Week 8	October 20 – 23, 2025	Final session

Swimming Schedule – First Semester (September 1 – October 23, 2025)

- **Sessions:** Weekly, 90 minutes each
- **Duration:** 7 weeks
- **Exclusion:** No swimming during October 13–16, 2025 (mid-semester break + PTA meeting)

Vision:

To nurture tolerant, innovative leaders through an inclusive and ethical learning environment.

Mission:

To promote a sustainable, learner-centric environment that champions academic excellence, well-being, and holistic growth. At GIS, every student is empowered to be a socially responsible, lifelong learner who is a global, digital citizen ready to lead with resilience in a dynamic world.

+971 4 2888 000

+971 4 2888 444

info@greenwood.sch.ae

P.O.Box 79595, Dubai U.A.E.

GREENWOOD INTERNATIONAL SCHOOL

مدرسة جرين وود إنترناشيونال

- Swimming Schedule – Second Semester (April 6 – May 22, 2026)

There will be another swimming program for G9 – G12 boys in the **second semester**, running from **April 6 – May 22, 2026**. The detailed schedule for the second semester will be shared with you later.

We require your support to enable your son to gain the most from these swimming lessons. The schedule below shows each section's swimming session for this semester.

	8:00 - 8:45	8:45 - 9:30	9:30 - 10:15	10:35 - 11:20	11:20 - 12:05		1:20 - 2:05	2:05 - 2:50
Mo		8F			12E			6E
	8:00 - 8:45	8:45 - 9:30	9:30 - 10:15	10:35 - 11:20	11:20 - 12:05	12:05 - 12:50	1:20 - 2:05	2:00 - 2:45
Tu		9E			10F			11F
	8:00 - 8:45	8:45 - 9:30	9:30 - 10:15	10:35 - 11:20	11:20 - 12:05	12:35 - 1:20	1:20 - 2:05	2:00 - 2:45
We		12F			9F			7F
	8:00 - 8:45	8:45 - 9:30	9:30 - 10:15	10:35 - 11:20	11:20 - 12:05	12:05 - 12:50	1:20 - 2:05	2:00 - 2:45
Th			10E			11E		6F
	8:00 - 8:45	8:45 - 9:30	9:30 - 10:15	10:35 - 11:20				
Fr		8E		7E				

What Should be Packed in Their Swimming Bag?

Your son should have one of the below to wear in the water:

- One-piece swim outfit with long/short sleeves and legs
- Goggles



Please note: Wetsuits are not permitted.

Other items needed:

- Swimming cap
- Towel
- Separate bag for the wet clothes and towel
- Comb or Hairbrush

Medical Conditions and Illness:

Please note that swimming lessons are mandatory. Therefore, any medical condition must be reported to the supervisor and PE teachers. Students are required to submit an attested

Vision:

To nurture tolerant, innovative leaders through an inclusive and ethical learning environment.

Mission:

To promote a sustainable, learner-centric environment that champions academic excellence, well-being, and holistic growth. At GIS, every student is empowered to be a socially responsible, lifelong learner who is a global, digital citizen ready to lead with resilience in a dynamic world.

+971 4 2888 000

+971 4 2888 444

info@greenwood.sch.ae

P.O.Box 79595, Dubai U.A.E.

GREENWOOD INTERNATIONAL SCHOOL

مدرسة جرين وود إنترناشيونال

medical report or sick leave, which will be subject to the administration's approval. Failure to attend these classes without approval will result in a deduction of marks.

How to Help Your Son?

As a parent, you play a vital role in encouraging your son to swim and learn about water safety, survival, and lifesaving. Here are some things you can do:

- Talk to them to grow their water confidence.
- Go along to family fun swimming pool sessions.
- Talk about water safety know-how.
- Ensure they have what they need to make the most of their lessons.

We hope your son will both enjoy and benefit from the swimming sessions.

Best regards,

School administration



أولياء أمور طلاب الصف السادس حتى الصف الثاني عشر (البنين) المحترمين،

يسعدنا أن نبلغكم بأن طلابنا من الصف التاسع حتى الصف الثاني عشر (البنين) سيشاركون هذا الفصل الدراسي في برنامج السباحة المدرسي. يهدف برنامج السباحة لدينا إلى تعليم الطلاب كيفية الحفاظ على سلامتهم داخل الماء وحوله، بالإضافة إلى تعليمهم مهارات السباحة. سيتعلم الطلاب السباحة بكفاءة وثقة وإتقان لمسافة لا تقل عن 25 مترًا باستخدام مجموعة متنوعة من أساليب السباحة مثل الكرول الأمامي، والسباحة على الظهر، والسباحة على الصدر. كما سيتعلمون كيفية تنفيذ مهارات الإنقاذ الذاتي الآمن في مواقف مائية مختلفة.

وكجزء من خطتنا المستمرة لتطوير المنهاج، نؤمن بأن دروس السباحة ستلعب دورًا مهمًا في تعزيز منهاج التربية البدنية والصحية من خلال إلهام الطلاب للسباحة بشكل احترافي وتشجيعهم على البقاء نشيطين وبصحة جيدة. سيحضر طلاب الصف السادس حتى الثاني عشر (البنين) حصص سباحة أسبوعية مدتها 90 دقيقة على مدى 7 أسابيع، ابتداءً من 1 سبتمبر وحتى 23 أكتوبر 2025، باستثناء الأسبوع الممتد من 13 إلى 16 أكتوبر 2025 نظرًا لعطلة منتصف الفصل يعقبها اجتماع أولياء الأمور يوم الخميس.

في الأسبوع القادم، سنبدأ بـ **حصّة تعريفية بالسباحة**، وستكون هذه الحصّة نظرية بشكل أكبر، حيث ستركز على قواعد السلامة المائية، وآداب استخدام المسبح، وأهمية النظافة الشخصية قبل السباحة وبعدها. كما سيتعلم الطلاب تقنيات التنفس مثل كيفية التحكم في النفس، أساسيات الشهيق من الفم والزفير تحت الماء، ودور التنفس في بناء القدرة على التحمل. وستتضمن الحصّة أيضًا شرحًا حول الاستعداد الذهني للسباحة، وفهم مبادئ الطفو، وعرضًا بسيطًا لطرق الدخول والخروج الآمن من المسبح.

Vision:

To nurture tolerant, innovative leaders through an inclusive and ethical learning environment.

Mission:

To promote a sustainable, learner-centric environment that champions academic excellence, well-being, and holistic growth. At GIS, every student is empowered to be a socially responsible, lifelong learner who is a global, digital citizen ready to lead with resilience in a dynamic world.

+971 4 2888 000

+971 4 2888 444

info@greenwood.sch.ae

P.O.Box 79595, Dubai U.A.E.

GREENWOOD INTERNATIONAL SCHOOL

مدرسة جرين وود إنترناشيونال

Swimming Schedule – Semester 1 (2025)

Week	Date	Remarks
Week 1	September 1 – 4, 2025	Swimming session begins
Week 2	September 8 – 11, 2025	Regular session
Week 3	September 15 – 18, 2025	Regular session
Week 4	September 22 – 25, 2025	Regular session
Week 5	September 29 – October 2, 2025	Regular session
Week 6	October 6 – 9, 2025	Regular session
Week 7	October 13 – 16, 2025	No swimming – Mid-semester break + PTA meeting
Week 8	October 20 – 23, 2025	Final session

- جدول حصص السباحة – الفصل الدراسي الأول (1 سبتمبر – 23 أكتوبر 2025)

- الحصص: أسبوعيًا، مدة كل حصة 90 دقيقة
- المدة: 7 أسابيع
- الاستثناء: لا توجد حصة خلال الفترة من 13 إلى 16 أكتوبر 2025 (عطلة منتصف الفصل + اجتماع أولياء الأمور)

- جدول حصص السباحة – الفصل الدراسي الثاني (6 أبريل – 22 مايو 2026)

سيكون هناك برنامج سباحة آخر لطلاب الصف السادس حتى الثاني عشر (البنين) في الفصل الدراسي الثاني، خلال الفترة من 6 أبريل وحتى 22 مايو 2026. سيتم مشاركتكم بالجدول التفصيلي للفصل الدراسي الثاني في وقت لاحق.

نرجو دعمكم لضمان استفادة أبنائكم بشكل كامل من هذه الدروس. يرجى الاطلاع على الجدول أدناه لمعرفة مواعيد حصص السباحة لكل شعبة خلال أيام الأسبوع.

	8:00 - 8:45	8:45 - 9:30	9:30 - 10:15	10:35 - 11:20	11:20 - 12:05	12:05 - 12:50	1:20 - 2:05	2:05 - 2:50
Mo		8F			12E			6E
Tu	8:00 - 8:45	8:45 - 9:30	9:50 - 10:35	10:35 - 11:20	11:20 - 12:05	12:05 - 12:50	1:20 - 2:05	2:00 - 2:45
Tu		9E			10F			11F
We	8:00 - 8:45	8:45 - 9:30	9:30 - 10:15	10:35 - 11:20	11:20 - 12:05	12:35 - 1:20	1:20 - 2:05	2:00 - 2:45
We		12F			9F			7F
Th	8:00 - 8:45	8:45 - 9:30	9:30 - 10:15	10:35 - 11:20	11:20 - 12:05	12:05 - 12:50	1:20 - 2:05	2:00 - 2:45
Th			10E			11E		6F
Fr	8:00 - 8:45	8:45 - 9:30	9:50 - 10:35	10:35 - 11:20				
Fr		8E		7E				

Vision:

To nurture tolerant, innovative leaders through an inclusive and ethical learning environment.

Mission:

To promote a sustainable, learner-centric environment that champions academic excellence, well-being, and holistic growth. At GIS, every student is empowered to be a socially responsible, lifelong learner who is a global, digital citizen ready to lead with resilience in a dynamic world.

+971 4 2888 000

+971 4 2888 444

info@greenwood.sch.ae

P.O.Box 79595, Dubai U.A.E.

GREENWOOD INTERNATIONAL SCHOOL

مدرسة جرين وود إنترناشيونال

ما الذي يجب وضعه في حقيبة السباحة الخاصة بالطلبة؟

يجب أن يكون لدى كل طالب واحد مما يلي لارتدائه أثناء السباحة:



• ملابس سباحة من قطعة واحدة بأكمام طويلة / قصيرة وأرجل.



• نظارات سباحة

يرجى الملاحظة: لا يسمح بارتداء ملابس الغوص.

أشياء أخرى يحتاجونها:

• قبعة سباحة

• منشفة

• حقيبة منفصلة للملابس المبللة والمنشفة

• مشط أو فرشاة شعر

الحالات الطبية والمرض:

يرجى ملاحظة أن دروس السباحة إلزامية؛ لذلك نرجو منكم إبلاغ المشرفين ومعلمي التربية البدنية بأي حالة طبية. يجب على الطلاب تقديم تقرير طبي/إجازة مرضية **مصدقة**، وذلك يخضع لموافقة الإدارة.

عدم حضور هذه الحصص سيؤدي إلى خصم درجات.

كيف تساعدون ابنكم؟

بصفتكم أحد الوالدين ، فإنكم تلعبون دورًا حيويًا في تشجيع ابنكم على السباحة والتعرف على طرق السلامة أثناء السباحة والبقاء على قيد الحياة وإنقاذ الحياة. إليكم بعض ما التي يمكنكم القيام به:

• التحدث معهم لتنمية ثقتهم في المياه .

• الذهاب إلى دروس السباحة العائلية الممتعة .

• التحدث عن المعرفة بسلامة المياه .

• التأكد من حصولهم على ما يحتاجون إليه لتحقيق أقصى استفادة من دروسهم.

نأمل أن يستمتع أبنائكم بحصص السباحة وتتم الاستفادة منها.

مع أطيب التحيات،
إدارة المدرسة

Vision:

To nurture tolerant, innovative leaders through an inclusive and ethical learning environment.

Mission:

To promote a sustainable, learner-centric environment that champions academic excellence, well-being, and holistic growth. At GIS, every student is empowered to be a socially responsible, lifelong learner who is a global, digital citizen ready to lead with resilience in a dynamic world.