

ΥΛΙΚΑ ΖΩΝΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

2025-2026



Αγαπητοί Γονείς και Κηδεμόνες,

Με την έναρξη της Ζώνης Δραστηριοτήτων, θα θέλαμε να σας ενημερώσουμε για τα ρούχα και τα υλικά που θα χρειαστούν οι μαθητές/τριες στους ομίλους τους. **Οι όμιλοι που δεν περιλαμβάνονται στον παρακάτω πίνακα, δεν θα χρειαστούν υλικά.**

ΟΜΙΛΟΙ	ΡΟΥΧΑ - ΥΛΙΚΑ
Ποδόσφαιρο, Μπάσκετ, Βόλεϊ, Τένις, Στίβος	Αθλητικά ρούχα και παπούτσια ανάλογα του αθλήματος (όχι σταράκια), νερό. Στον όμιλο του βόλεϊ, κρίνεται σκόπιμο οι μαθητές να φορούν επιγονατίδες. Στον όμιλο του τένις, τα παιδιά θα πρέπει να έχουν μαζί τους τη ρακέτα τους, ένα αντικραδασμικό και ένα grip. Για το νούμερο της ρακέτας θα πληροφορηθείτε από τον υπεύθυνο προπονητή με σημείωμα. Στον όμιλο του ποδοσφαίρου οι μαθητές θα πρέπει να φορούν αθλητικά παπούτσια ή με σχάρες. ΑΠΑΓΟΡΕΥΟΝΤΑΙ αυστηρά τα παπούτσια με τάρες.
TaeKwonDo	Όλοι οι μαθητές θα πρέπει να φέρνουν την ειδική στολή του TaeKwonDo, εκτός από τους μαθητές των Α' - Β' τάξεων, που θα πρέπει να φορούν άσπρο μπλουζάκι και μακριά φόρμα.
Μπαλέτο	Εφαρμοστό κολάν ή καλσόν (όχι φόρμα) και δερμάτινα παπουτσάκια μπαλέτου, χρώματος σομόν με έναν πάτο.
Μοντέρνος Χορός	Κολάν ή φόρμα και καθαρές κάλτσες.
Θεατρικό παιχνίδι	Άνετα ρούχα και, μέσα στην τσάντα, ένα ζευγάρι καθαρά καλτσάκια ή παπουτσάκια μπαλέτου.

Ενόργανη	Εφαρμοστό κολάν. Σομόν παπουτσάκια μπαλέτου για τα κορίτσια. Μαύρα παπουτσάκια γυμναστικής για τα αγόρια.
Ζωγραφική Α΄ Δημοτικού	1 κουτί μαρκαδόρους 1 συσκευασία πηλό που στεγνώνει μόνος του (π.χ.DAS) 2 μολύβια 2B 1 λευκή γόμα 2 μπλοκ ακουαρέλας Νο3 (<u>με γραμμένο επάνω το ονοματεπώνυμο του παιδιού</u>) 1 πινέλο Νο2, <u>με στρογγυλή μύτη</u> 1 συσκευασία χάρτινα πιάτα 1 κουτί λαδοπαστέλ & 1 κόλλα UHU στικ 1 μπλοκ A3 ή A4 με πολύχρωμα χαρτόνια Canson
Ζωγραφική Β΄	1 μπλοκ ακουαρέλας A3 1 κουτί λαδοπαστέλ 20 χρωμάτων περίπου (Liberty, Giotto, Panda) 1 μπλοκ με χαρτόνια κανσόν A4 1 πακέτο τέμπερες 12 τεμαχίων (12ml) 1 κόλλα UHU στικ μεσαίου μεγέθους 1 πινέλο Νο 6 με στρογγυλή μύτη 1 πινέλο Νο 10 πλακέ 1 μολύβι 2B 1 σβήστρα 1 παλιά εφημερίδα ή 1 παλιό περιοδικό

Ζωγραφική Γ' - Δ'	1 μπλοκ ακουαρέλας Α3 1 τέμπερα 500ml χρώματος που θα υποδείξει η καθηγήτρια 2 μολύβια 2B 1 σβήστρα 1 πινέλο Νο 6 με στρογγυλή μύτη 1 πινέλο Νο 10 πλακέ 1 κόλλα UHU στικ μεσαίου μεγέθους 1 παλιά εφημερίδα ή 1 παλιό περιοδικό 1 μπλοκ με χαρτόνια κανσόν Α4
Αρχιτεκτονική Α' -Β' -Γ' -Δ'	✓ 5 χαρτόνια 50X70 εκ. : τα δύο σε χρώμα μπεζ, το ένα λευκό & τα υπόλοιπα δύο σε μαύρο ✓ 1 μπλοκ πολύχρωμα χαρτόνια κανσόν ✓ 1 συσκευασία πλαστελίνες ✓ 1 σφουγγάρι μπάνιου ορθογώνιο χρώματος πράσινο κατά προτίμηση ✓ 4 χαρτοταινίες ✓ 1 συσκευασία χάρτινα καλαμάκια ✓ 2 κόλλες στικ ✓ 1 κουτί τέμπερες (ποικιλία χρωμάτων) ✓ 1 συσκευασία γλωσσοπίεστρα (ιατρικά ξυλάκια) σε φυσικό χρώμα ξύλου ✓ 1 συσκευασία μακαρόνι μικρό, κοφτό. Στον όμιλο Αρχιτεκτονικής θα χρησιμοποιήσουμε ανακυκλώσιμα υλικά που είναι τα παρακάτω: • 6 χαρτόνια από ρολά υγείας και 4 ρολά κουζίνας • 1 χάρτινο κουτί παπουτσιών • 1 χαρτοκιβώτιο μεσαίο μέγεθος
Ποδηλασία	Προϋπόθεση συμμετοχής στον όμιλο είναι να γνωρίζει το παιδί ισορροπία. Τα ποδήλατα (χωρίς βοηθητικές) αποθηκεύονται σε προστατευμένο χώρο στο σχολείο και θα πρέπει να είναι Mountainbike τουλάχιστον 6 ταχυτήτων, με προσαρμοσμένη παγουροθήκη, για να βάζουν το μπουκάλι με το νερό τους. Το ύψος της ρόδας θα πρέπει να είναι : 16 έως 20 ίντσες για τα παιδιά της Α' -Β' Δημοτικού (ανάλογα με το ύψος τους) και από 20

	έως 24 ίντσες για τα παιδιά της Γ΄-Δ΄ Δημοτικού (ανάλογα με το ύψος τους). Κράνος, γάντια και γυαλιά ηλίου. Αθλητική Περιβολή.
Κολύμβηση	Μέσα σε <u>ξεχωριστή τσάντα</u> πρέπει να υπάρχουν: 1. ένα μαγιό 2. ένα σκουφάκι κολύμβησης και ένα λαστιχάκι για τα μαλλιά 3. γυαλάκια κολύμβησης (αν επιθυμούν) 4. σαγιονάρες 5. μπουρνούζι 6. ένα μάλλινο σκουφάκι τον χειμώνα (για μετά το ντους) 7. ένα καθαρό εσώρουχο και 8. μια σακουλίτσα για τα βρεγμένα 9. <u>Όχι αφρόλουτρο ή σαμπουάν</u>, καθώς τα παιδιά μπαίνουν στις ντουζιέρες χωρίς να αφαιρέσουν το σκουφάκι πισίνας (ολοκληρωμένο μπάνιο γίνεται στο σπίτι) 10. Κολατσιό και νερό, για να γευματίζουν μόλις βγαίνουν από την πισίνα, καθώς δεν θα τρώνε ΠΟΤΕ πριν από το κολυμβητήριο Όλα τα παραπάνω είδη να έχουν γραμμένο επάνω τους το όνομα του παιδιού, ώστε να μη χάνονται.
Ξιφασκία	Ο βασικός, υλικοτεχνικός προσωπικός εξοπλισμός που απαιτείται για την έναρξη του ομίλου μπορεί να ενοικιαστεί και περιλαμβάνει: 1. Σπαθί (παιδιά έως 10 ετών: νούμερο λάμας 2, παιδιά από 10 έως 12 ετών: νούμερο λάμας 5). 2. Γάντι. 3. Μάσκα. 4. Επιστήθιο. 5. Πλαστικό προστατευτικό στήθους. 6. Στολή ξιφασκίας. Τα παραπάνω υλικά παραγγέλλονται σε συνεργασία με τον προπονητή Ξιφασκίας. Η ενοικίαση του εξοπλισμού στοιχίζει 200€ για όλη τη χρονιά και καταβάλλεται σε 2 δόσεις.
Forest Explorers	• Αθλητική περιβολή χειμώνα – καλοκαίρι. • Ένα σακίδιο πλάτης, στο οποίο θα αποθηκεύονται όλα τα υλικά των μαθητών για τον όμιλο. Το σακίδιο αυτό, καθώς και όλα τα υλικά του ομίλου, θα παραμένουν στο σχολείο καθ' όλη τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς. • Ένα μικρό First Aid Kit, το οποίο θα περιλαμβάνει: 2 γάζες απλές, 2 γάζες absorbent, 1 επίδεσμο, 2 τραυμαπλάστ, 1 roll stick για μετά το τσίμπημα, 2 αμπούλες φυσιολογικού ορού. • Ένα πλαστικό σακουλάκι με κλείσιμο zip 3L. • Μία πλαστική σφυρίχτρα. • Έναν πλαστικό μεγεθυντικό φακό.

	• Μία πλαστική πυξίδα. • Μία μικρή κασετίνα, που θα περιέχει ξυλομπογιές, κόλλα stick UHU, μαρκαδόρους, ξύστρα, σβήστρα και μολύβι. • Ένα Art sketchbook, 80 φύλλων, σε διάσταση Α4, με σκληρό εξώφυλλο. • Ένα ζευγάρι γαλότσες. Σε όλα τα είδη θα πρέπει να αναγράφεται επάνω το όνομα του παιδιού, με έντονο μαύρο χρώμα.
--	--

ΠΡΟΣΟΧΗ ! Όλα τα κορίτσια που συμμετέχουν σε ομίλους πρέπει να έχουν τα μαλλιά τους μαζεμένα και να μην φορούν κοσμήματα προς αποφυγή ατυχημάτων.

Όλα τα υλικά που θα προσκομίσετε στο σχολείο πρέπει να μπουν σε σακούλα, έξω από την οποία να αναγράφεται το ονοματεπώνυμο και το τμήμα του παιδιού.

Για περισσότερες πληροφορίες παρακαλούμε να επικοινωνείτε με τους εκπαιδευτές των ομίλων, τις ημέρες που έχουν μάθημα με τα παιδιά σας, από τις 13.20΄ έως τις 13.40΄ ή με την υπεύθυνη της Ζώνης Δραστηριοτήτων, κ. Βάνα Βενιάδου, από τις 13.30΄ έως τις 16.30΄.

Σας ευχαριστούμε για τη συνεργασία και σας ευχόμαστε καλή και δημιουργική σχολική χρονιά.

Με εκτίμηση

Από τη Διεύθυνση του Δημοτικού