

מכונות באהבה: הכנה לשנה בריאה ופורייה לג'וניורים שלנו





המעבר לכיתה א' הוא שלב מרגש גם לילדים וגם להורים.

כדי לעזור לכם להתכונן בנחת, ריכזנו כאן עצות פשוטות ושימושיות בנושאים החשובים: פעילות גופנית, בחירת ילקוט, סידור הציוד לבית הספר והכנה רגשית לקראת ההתחלה החדשה.

כושר = אושר



פעילות גופנית חשובה לבריאות הילדים, והיא חלק מאורח חיים בריא שחשוב להטמיע כבר מינקות.



יש גם יתרונות רגשיים, נפשיים וקוגניטיביים:

פעילות גופנית משפיעה על מצב הרוח, תורמת לתחושת המסוגלות, משפרת קשב וריכוז ומרכיבים מנטליים וקוגניטיביים, וכן תורמת להעלאת הביטחון והדימוי העצמי של הילד. בגיל הילדות, תנועה ומשחק פעיל הם חלק חשוב ואינטגרלי מהיומיום. הם עוזרים לילדים להיות חזקים ובריאים יותר, ולהרגיש בטוחים יותר בגוף שלהם. פעילות גופנית יכולה גם לסייע לילדים לשבת, לכתוב, לצייר ולהתארגן טוב יותר בכיתה.



ההשפעות הפיזיות והפיזיולוגיות הן רבות:

פעילות קבועה מסייעת במניעת השמנה, בונה את צפיפות העצמות, מחזקת את הכוח השרירי, מיטיבה יכולות קואורדינציה, משפרת סיבולת לב ריאה, משפיעה על המטבוליזם העתידי של הגוף ועוד.

בגילאי 6 עד 18:



חשוב להפוך אורח חיים פעיל לשגרת היומיום: לעלות במדרגות במקום במעלית, לטייל עם הכלב, לשחק בכדור, לקפוץ בחבל, לרכוב על אופניים, לרקוד כשיש שיר שמח או לשחק בגינת המשחקים.



אם אפשר, כדאי לרשום את הילד/ה לחוגים כמו אומנויות לחימה, ריקוד, שחיה וכיו"ב.



תרגילי כוח לילדים יכולים להיות גם מהנים וחוויתיים עם עבודה נגד משקל הגוף, שימוש בבקבוקי מים כמשקולת, מתקני כושר בגינות השעשועים ועוד.



פעילות אירובית זמינה ומהנה לילד/ה יכולה להיות הליכה בפארק, משחקי כדור, רכיבה על אופניים, ריקוד, החלקה על גלגליות או פעילות בגינת המשחקים.



הדרך להתמיד היא מציאת פעילות שהילד/ה נהנה ממנה.



המלצות ארגון הבריאות העולמי הוא **לפחות 60 דקות של פעילות אירובית מתונה עד עצימה באופן יומי, ו-3 אימוני התנגדות בשבוע.**

בחרו פעילות שמתאימה לילד, ועודדו אותו מתוך חוויה טובה ומהנה ולא מתוך לחץ להישגים. **טיפ מצליח!**





המלצות תזונתיות



תזונה נכונה ושמירה על ארוחות מסודרות במהלך יום הלימודים חשובים לריכוז, לשמירה על מצב רוח מאוזן, למיצוי היכולות הלימודיות ולשיפור היכולת התפקודית.

צוות דיאטניות הילדים שלנו ריכז עבורכם המלצות תזונתיות לימי הלימודים:



הצעות לארוחת עשר מזינה בבית הספר:

- כריך מלחם או לחמניה או פיתה מדגנים מלאים עם ממרחים וירקות: גבינה 5%, קוטג', צפתית, גבינות שמנת עם זיתים/שום/פלפלים וכו', גבינה צהובה.
- חביתה/ביצה קשה.
- טונה/סלט טונה.
- פסטרמה (עדיף ביתית).
- אבוקדו/סלט אבוקדו.
- חומוס או טחינה - כדאי להכין בבית.
- ממרח פלפלים קלויים ביתי או סלט חצילים ביתי עם גבינה בולגרית, גבינה צפתית, גבינה צהובה.



ארוחת בוקר בבית לפני שיוצאים - הצעות לארוחת בוקר מזינה:

- פרוסה או כריך, רצוי מלחם מדגנים מלאים, עם גבינה לבנה/צהובה, ביצה, טונה, חומוס אבוקדו או טחינה משומשום מלא.
- כדאי להוסיף ירק.
- יוגורט עם פירות וגרנולה/דגני בוקר לא ממותקים, מדגנים מלאים.
- שייק פירות ויוגורט.
- בקבוק יוגורט בשתייה או יוגורט בגביע.
- פרי בצירוף כמה יחידות אגוזים ושקדים טבעיים.



היערכות עם אוכל לשעות מאוחרות יותר

עבור ילדים הלומדים עד שעות מאוחרות, מומלץ לשלוח ארוחה נוספת. ניתן לשלוח כריך נוסף עם ממרח חלבוני כגון פסטרמה ביתית, טונה, חביתה. במידת האפשר ניתן לשלוח קופסה עם אוכל ביתי מבושל (בהנחה שיש היכן לחמם).

ירקות ופירות בחמישה צבעים

מומלץ לשלב ירקות בתוך הכריך, או לחילופין להביא ירקות חתוכים בקופסה ובנוסף פירות לפינוק מתוק ובריא.

מים, מים ועוד קצת מים

מומלץ לשלוח עם הילדים בקבוק מים ממנו יכולים לשתות גם במהלך השיעורים. ניתן להוסיף למים פירות טריים או קפואים, נענע או לימון על מנת לשפר את טעמם.



כללי זהב
נוספים

ילקוט לבית הספר



בבחירת ילקוט, כדאי להקפיד על:

- גב ילקוט קשיח ומרופד.
- כתפיות רחבות, מרופדות ורכות.
- מומלץ לכוון את אורך הכתפיות כך שהתיק יישב בנוחות ולא ילחץ על הכתפיים או הצוואר.



איך נושאים את הילקוט?

- כווננו את הרצועות כך שהתיק יהיה מונח על הגב בצורה נוחה: החלק העליון מתחת לקו הכתפיים והחלק התחתון מעל הישבן.
- מומלץ שהתיק יהיה צמוד לגב ככל הניתן.
- אורך הכתפיות יהיה שווה.
- ותרו על חפצים שאינם הכרחיים.
- משקל התיק המלא - עד 2 ק"ג לכיתות א' - ב'.
- שימו לב שהתיק המלא אינו כבד מדי. ככלל, מומלץ שמשקל התיק לא יעלה על כ-15% ממשקל הילד.
- הציעו בביה"ס שימוש בלוקרים לאחסון ציוד.
- במידה ונבחר טרולי - חשובה החלפה בין הידיים במשיכת התיק. במידה ויש מדרגות, בחנו האם הטרולי המקשה על הילד בשל משקלו ואופן נשיאתו.





התארגנות עם חפצים בבית הספר



בבית הספר נדרשים מילדינו תפקודי התארגנות רבים. התארגנות מוגדרת כיכולת של האדם לארגן את מחשבותיו באופן שיאפשר לו לבצע פעילויות ברצף נכון של שלבי העבודה ובתזמון מתאים.

כיצד נוכל להקל על ילדינו בארגון חפציהם בבית הספר?



חברות ומחברות

- קבעו צבע אחד לכל מקצוע, לדוגמה: שפה- אדום, חשבון-כחול, מדעים-צהוב, מולדת-ירוק, תורה-לבן.
- עטפו את החוברת, הספר והמחברת של אותו מקצוע בצבע הנבחר.
- הכינו קופסת קטלוג בצבע זה, הניחו במדף את קופסת הקטלוג עם הפרטים התואמים.
- כשהילד יסדר את התיק, הוא ידע להכניס את החוברת והמחברת המתאימים הנמצאים יחד.
- לדוגמה: מורה המבקש להוציא מחברת וחוברת שפה - ילדכם יוכל לפתוח את התא המתאים וידע בהתאמה איזו חוברת ומחברת להוציא.



ילקוט

- ילקוטי בית הספר מורכבים ממספר תאים. מומלץ לארגן את תכולת התאים בהתאם לגודלם:
 - התא הגדול: חוברות וספרים.
 - התא הבינוני: מחברות וקלמר.
 - התא הקטן: אוכל, מפית.
- בחרו שעה קבועה ביום לארגון התיק ובדיקת תכולת הקלמר.
- הקפידו בתחילת השנה לארגן את התיק יחד עם ילדכם, כך שיטמיע את שגרת ארגון התיק והקלמר.
- היו נוכחים במקום. ככל שיפנים מיומנות זו, כך תוכלו להפחית נוכחות פיזית והסתפקו בלשאלו האם ארגן את חפציו.



הקלמר

- הכינו עם הילד/ה את רשימת תכולת הקלמר.
- מומלץ להשתמש בקלמר ובו שניים-שלושה תאים.
- בתא הראשון הניחו את כלי הכתיבה השייכים לכתיבה - עפרונות, מחק, מחדד (רצוי עם מכסה), סרגל, מספריים, דבק.
- בתא השני הניחו את הצבעים והטושים.
- באופן זה יוכל ילדכם לשלוף בקלות את כלי הכתיבה בהתאם להוראת המורה.



איך נעזור לילד/ה להתחיל ברגל ימין את כיתה א'?

העלייה לכיתה א' היא שלב מרגש עבור הילדים וגם עבור ההורים. לצד ההתרגשות, טבעי שיופיעו גם חששות: מה יהיה עם המורה? האם יהיו לילד/ה חברים? האם הילד/ה יסתדר עם הכללים, הציוד והיום החדש?

חשוב לזכור:

עבור רוב הילדים זהו מעבר טבעי, והם מסתגלים אליו בהדרגה. התפקיד שלנו כהורים הוא לעזור לילד/ה להרגיש בטוח, מוכן ומסוגל.



מה יכול לעזור לילד/ה?

עודדו עצמאות

תנו לילד/ה להתנסות בסידור התיק, פתיחת הקלמר, בחירת בגדים או הכנת בקבוק מים. בהתחלה עשו זאת יחד, ובהמשך אפשרו לו/ה יותר עצמאות.

חזרו בהדרגה לשגרה

בימים שלפני תחילת השנה כדאי לחזור בהדרגה לשעות שינה, התארגנות בבוקר וסדר יום שמתאים לבית הספר, בלי לחץ ובלי איומים.

התכוננו יחד

קנו יחד את הציוד, אפשרו לילד/ה לבחור פריט אחד או שניים, סדרו יחד את הילקוט והקלמר, ותרגלו איפה נמצא כל דבר. תחושת היכרות מפחיתה לחץ.

הכירו לו/ה את המציאות החדשה

דברו עם הילד/ה על בית הספר בשפה פשוטה ומרגיעה. אפשר להזכיר מושגים כמו שיעור, הפסקה, צלצול, מחברת וקלמר, ולהסביר למה לצפות ביום הלימודים.

מתי כדאי להתייעץ?

אם הילד/ה מתקשה מאוד להיפרד, מסרב/ת ללכת לבית הספר, בוכה לאורך זמן, חוזר/ת הרטבה, מופיעים כאבי בטן או כאבי ראש מרובים, או שיש שינוי משמעותי בהתנהגות - כדאי להתייעץ עם המחנכת, היועצת, רופא הילדים או גורם מקצועי בקופת החולים.

איך כדאי להתנהל בימים הראשונים?

כדאי להתעניין בפרטים הקטנים של היום, ולא להסתפק רק בשאלה "איך היה?". שאלות פשוטות כאלה עוזרות לילד לשתף בחוויה שלו.

אפשר לשאול:
עם מי שיחקת בהפסקה?
מה אכלת?
מה היה לך נעים היום?
היה משהו שקצת בלבל אותך?

ממה כדאי להימנע?

לא להפחיד במשפטים כמו: "עכשיו נגמרו המשחקים" או "בבית הספר אין שטויות".
לא להשוות לאחים, לחברים או לילדים אחרים.
לא לצפות שהילד/ה יהפוך בבת אחת לבוגר ועצמאי.
לא לבטל חששות באמירות כמו "זה שטויות".
עדיף להקשיב ולהרגיע.

מה כדאי לומר?

"זה טבעי להתרגש וגם קצת לחשוש."
"את/ה לא צריך לדעת הכול מהיום הראשון."
"אנחנו סומכים עליך, ונעזור לך אם יהיה קשה."
"כל ילד/ה מתרגל בקצב שלו."

הילד/ה זקוק/ה בעיקר לתחושת ביטחון: לדעת שמאמינים בו, שמותר לו להתרגש, לטעות, לשאול ולהסתגל בקצב שלו. נוכחות רגועה, הקשבה ועידוד מצד ההורים יכולים להפוך את תחילת כיתה א' לחוויה טובה ובטוחה יותר.

טיפ מנצח!





משפחת מאוחדת
מאחלת לכל הג'וניורים
שנת לימודים מוצלחת,
בריאה ומרגשת!

