



leumit.co.il



1-700-507-507 א' 507*

תוכן עניינים

- 3 חד קרן או כדורסל - מה באמת חשוב בבחירת תיק לכיתה א'?
- 4 לעשות ✓ על ענייני בריאות, לפני שמתחילים ללמוד
- 5 לקראת כיתה א', כמה דרכים להקל על הימים הראשונים
- 6-7 הם כבר מוכנים לכיתה א'?
- 8 מה, מה, מה, מה אוכלים היום?
- 9 מה רע בהכנת שיעורים על הרצפה?
- 10 סוף החופש מתקרב, זה הזמן להתחיל לחזור לשגרה
- 11 להבדיל בין "קוצים בטוסיק" למשהו שדורש בדיקה מעמיקה יותר



חד קרן או כדורסל - מה באמת חשוב בבחירת תיק לכיתה א'?

גבי שדה, מנהלת שירות פיזיותרפיה

אוטונומיה שנת הלימודים מתחילה, וחלק מההתארגנויות ומההתרגשויות כולל גם תיק לבית הספר. את ההחלטה בין תיק חלל, חד קרן, כדורסל או נקודות - נשאר לכם. בינתיים חשוב לקחת בחשבון שלתיק יכנסו ספרי לימוד, מחברות, קלמרים (ברבים, כמובן), קופסת אוכל, בקבוק מים, ואולי גם צעצוע קטן, מקל שמצאו, אבן יפה ועוד הפתעות. התיק יתמלא, יתפח ויתרחב, והמשקל יגדל. נשיאת משקל רב מעמיסה על פרקי הגב והצוואר, עם עומס שמופעל על החוליות והשפעה שלילית על היציבה, על התפתחות השרירים ועל בריאות השלד.

בשביל בריאות ילדיכם, חשוב לשים לב לנקודות הבאות:

- ✓ בחרו תיק קל-משקל ככל האפשר. הימנעו מרכישת תיקים גדולים מאוד, שכן ככל שהתיק גדול יותר, כך נוטים למלא אותו ביותר ציוד.
- ✓ בעת המדידה, ודאו שהתיק יהיה ממוקם במרכז הגב, כשהחלק התחתון של התיק בקו המותן וחלקו העליון כמעט בעורף.
- ✓ הניחו את התיק על הגב, כששתי הכתפיות מונחות על הכתפיים ומתוחות באופן סימטרי.
- ✓ ודאו כי לתיק:
 - גב קשיח ומרופד
 - רצועות רחבות, מרופדות ומתכווננות
 - חלוקה פנימית לתאים שונים, שתאפשר חלוקה מאוזנת של החפצים בתיק
 - ידיות ילקוט חלקות ומרופדות לאחיזה נוחה

הדילמה ההורית - עם או בלי גלגלים?

לתיק נגרר יתרונות, בעיקר במעברים חלקים ולמרחקים קצרים. עם זאת, מערכת הגלגלים מוסיפה למשקל התיק (כקילוגרם אחד). אם הדרך לבית הספר כרוכה בעלויות ובירידות מהאוטובוס או במדרגות, המשקל הנוסף עלול להקשות. שימו לב שלא נוצרת תנוחת פיתול בגב בזמן ההליכה.

טיפים לסידור חכם של התיק

- ✓ שימו לב כי תיק אמור לא לעבור 10-15% ממשקל הילד (כלומר, בין 2-3 ק"ג בממוצע).
- ✓ חלקו את משקל התיק בצורה מאוזנת, כאשר החפצים הכבדים ביותר צמודים לגב.
- ✓ הימנעו מעומס יתר בצד אחד של התיק. לדוגמה, חלקו את המים לשני בקבוקים חצי-מלאים, ולא בקבוק אחד כבד.
- ✓ הוציאו בכל יום את הציוד שלא נחוץ.
- ✓ בקשו מבית הספר להעמיד מגירה או תאי אחסון לשימוש הילדים, והנחו את הילדים להשאיר כמה שיותר ספרים בכיתה.



לעשות ✓ על ענייני בריאות, לפני שמתחילים ללמוד

ד"ר אפרים רוזנבאום, מומחה ברפואת ילדים

כיתה א' זו אבן דרך משמעותית בהתפתחות הילדים - היא המעבר שלהם ושלחן מפעוטות לילדי בית ספר, עם חובות ומחויבויות. על מנת לאפשר לילדכם להגיע להישגים, ללמוד ולהצליח, חשוב להקפיד על כללי הבריאות הבאים:

בדיקות שחשוב לעשות לפני תחילת שנת הלימודים

- ✓ לפני הכניסה לכיתה א', מומלץ לעשות בדיקת ראייה. ראייה תקינה היא חיונית על מנת לאפשר לילדים לממש את הפוטנציאל הטמון בהם.
- ✓ בעיות שמיעה משפיעות על היכולות השפתיות והחברתיות של ילדים. אם יש חשד, ולו הקטן ביותר, לבעיה בשמיעה או בדיבור, מומלץ לעשות בדיקת שמיעה.
- ✓ הקפידו על צחצוח שיניים נכון של ילדיכם בבוקר ובערב לפני השינה. איגוד רופאי השיניים ממליץ לסייע לילדים בצחצוח השיניים עד גיל 9. מומלץ להגיע לביקורת של רופא שיניים כל שישה חודשים, על מנת לאפשר ניקיון יסודי של השיניים, טיפול וזיהוי מוקדם של בעיות עתידיות.
- ✓ אם ילדיכם טרם קיבל את כל החיסונים שהיה אמור לקבל על פי הנחיית משרד הבריאות, מומלץ לעשות זאת לפני הכניסה לכיתה א' (ובמיוחד כיום יש לוודא כי סדרת חיסוני הפוליו הושלמה).
- ✓ גורמים רבים משפיעים על גדילה של ילדים, וביניהם התזונה, המצב הבריאותי, גורמים תורשתיים ועוד. גשו להערכת גובה ומשקל אצל רופא/ת הילדים, במטרה לוודא שההתפתחות והגדילה תקינים, בקצב המצופה ושמצבם הבריאותי טוב.

הרגלים בריאים, לכל החיים

- ✓ על מנת לאפשר למידה איכותית וטובה, חשוב לאכול ארוחת בוקר לפני היציאה מהבית, וארוחת עשר מזינה. השתדלו שבכל ארוחה יהיה שילוב של חלבונים ודגנים מלאים, פירות וירקות.
- ✓ הגישו לילדיכם אוכל מזין ובריא. הקפידו על שפע ירקות ופירות, והמעטו בכמות המתקים, החטיפים והאוכל המעובד.
- ✓ למדו את ילדיכם לשתות מים. ורק מים. הוציאו שתייה ממותקת לחלוטין מהבית, וודאו שיש להם מים נגישים וזמינים.
- ✓ מומלץ לילדים בגיל זה לעסוק בשעה אחת ביום, לפחות, של פעילות גופנית נמרצת.
- ✓ הגבילו זמן מסכים. מומלץ לא לאפשר יותר משעה סך הכל ביום של טלוויזיה, מחשב, טלפון נייד וטאבלט, ולדאוג שכל המסכים יכובו לפחות שעה לפני הכניסה למיטה. שימוש במסכים לקראת השינה ובמיטה, עלול לשבש את השינה.
- ✓ למדו את ילדיכם לשטוף ידיים לעיתים תכופות, במשך 20 שניות, עם מים וסבון, ובמיוחד אחרי השירותים ולפני האוכל.
- ✓ הקפידו על 11-12 שעות שינה בלילה, והתחילו את שגרת הלילה בשעה מוקדמת.
- ✓ סרקו את שיערם בעזרת מסרק כינים לפחות פעם בשבוע, וטפלו בכינים מיד עם התגלותן.
- ✓ שוחחו אודות מגע נעים / חיבוק טוב ומגע לא נעים / חיבוק לא טוב, ושימו דגש על איסור מגע, אפילו של משפחה, באיברים המכוסים על ידי בגד הים (מלבד לטיפול רפואי חיוני). למדו אותם שאם לא נוח להם עם דיבור או מגע מילדים/מבוגרים, אפילו במעט, חשוב להתרחק מיד מהמקום ולשתף את ההורים.
- ✓ והכי חשוב - אם ילדיכם אינם מרגישים טוב, השאירו אותם בבית. את חומר הלימוד ניתן להשלים בהמשך. ילדים חולים מתקשים לתפקד ולהתרכז בכיתה, ומהווים סכנת הדבקה גם עבור שאר הילדים.

לקראת כיתה א', כמה דרכים להקל על הימים הראשונים נעמה וקסמן, עו"סית אזורית

תחילת שנת הלימודים דורשת מאמץ כביר של חזרה לשגרה, תוך כדי התמודדות עם התחלות חדשות. הילדים עוברים שינוי משמעותי, וכדאי להתכונן לזה.

אז, מה היה לנו?

"סגירה" של תקופה מאפשרת התבוננות על מה שיש ועל מה שהיה. הסיכום מאפשר עיבוד החוויות מזכיר כמה נהנו ומשאיר אותם עם תחושת סיפוק ממה שהיה. העלו זיכרונות מהחוויות של החופש, ממקומות חדשים, מרגעי ההנאה, ממפגש מרגש או מיצירה שעשיתם. אפשרו לילדים להיזכר בעצמם ולהתרפק רגע על הזיכרון.



לקבל את פני השנה החדשה

ערכו טקס סיום קטן של החופש, למשל ארוחה חגיגית והרמת כוסית מיץ "לחיים" לרגל תחילת שנת הלימודים. הטקס הופך את המעמד לחגיגי ומרגש במיוחד.



לפנות מקום לרגשות

שוחחו על רגשות. שאלו איך הם מרגישים והקשיבו לתחושות שעולות. השתדלו לא להתערב או להוסיף תובנות משלכם, אלא רק להקשיב. אל תיבהלו מרגשות שליליים ומ"לא בא לי". אם תמתינו בסבלנות, תראו שיעלו גם הדברים ש"כן בא לי" כמו חברים, הפסקות, שיעורים מעניינים וכו'.



למצוא יחד כלים להרגעה

תנו זמן להרגיש את הדאגות והחששות, ולאחר מכן שאלו אותם מה יכול לעזור בהתמודדות. אפשרו לילדים להתאמץ ולחפש בתוכם רעיונות שיעזרו ויקלו. אם יש צורך, הוסיפו רעיונות משלכם ואפשרו להם לבחור מה נכון ומתאים עבורם. יש ילדים שיבחרו בחפץ שייתן תחושה בטוחה של הבית, אחרים יעדיפו טקס בוקר קבוע שינסוך אומץ ויזכיר את הכוחות הפנימיים, חיבוק ארוך לפני הפרידה בבוקר או לצייר כשקשה במהלך היום בכיתה. כל כלי כזה הוא אוצר - כוח חדש שיכול לסייע בהתמודדות עם אתגרים בהווה ובעתיד.



לתת את הזמן להסתגל

הימים הראשונים לא קלים להרבה מהילדים, עם צורך לעשות "אתחול" פנימי של המערכת הנפשית ולהתאימה לסביבה ולדינמיקה שונה. חלקם צריכים לייצר חברויות חדשות ולהסתגל למערכות יחסים חדשות עם צוות ההוראה, חלקם לא בטוחים במעמד החברתי שלהם וצריכים לצאת לבדוק אותו שוב ומחדש. תנו להם את הזמן, היו קשובים ושוחחו איתם בימים האלה על ההרגשה ועל האתגרים.



להאמין בהם

כשהתהליך נעשה מתוך עיניים מאמינות ומתוך תחושה עמוקה בלב שהם יכולים לאתגרים שנכחו להם, שיש בהם כוחות להתמודדות, שהם גיבורים (מ"להתגבר" על קושי, לא מלהימנע ממנו), הם לומדים להאמין בעצמם. מבט העיניים הבוטח שלכם מצייד אותם בכוח פנימי ואמונה - כי אם ההורים מאמינים שאני יכול/ה, והם מי שמכירים אותי הכי טוב בעולם, אז כנראה אני יכול/ה.



הם כבר מוכנים לכיתה א'?

אמיר טורנוי-פונד, מרפא בעיסוק, מנהל מערך התפתחות הילד, מחוז דרום

ילדים העולים לכיתה א' אוהבים הרפתקאות וחוויות. הם שואלים אינסוף שאלות ונהנים מאתגרים. נהנים לחשוב ולנתח, סקרנים וצמאים לידע חדש. ככלל, הילדים בגיל זה מתלהבים ושמחים, יש להם חוש הומור מפותח, רצון לכיף וליהנות. לרוב הילדים בגיל הזה יש דעה ברורה לגבי המוני נושאים, והם אינם מתביישים להביע אותה. בגיל זה ילדים מתקשים הרבה פעמים עם כישלון או עם דחיית סיפוקים. יש להם צורך עז לקבל שבחים ועידוד, הם מונעים מהצורך להצליח לבד ולהחליט לבד, אך לעיתים מתוסכלים כאשר צריכים להחליט. רבים מציבים לעצמם רף גבוה - הם רוצים למלא אחר ההוראות בצורה מדויקת, ופחדים מטעויות או מכישלונות. הם מחפשים דברים שהם מצטיינים בהם ודברים שמייחדים אותם. חלק מהעולים לכיתה א' עדיין מתקשים עם מעברים, וזקוקים להכנה מראש לקראת שינויים.

מה מצופה מהעולים לכיתה א'?

- ✓ יכולות קוגניטיביות-שפתיות
- ✓ יכולת מעקב אחרי הוראות בנות 2-3 שלבים
- ✓ הבנת סיפורים תואמי גיל
- ✓ יכולת לעקוב אחרי שיחה שמתנהלת סביבם
- ✓ דיבור מובן, רוב הזמן, אם כי טעויות דקדוקיות או שיבושי היגוי בהחלט תואמי גיל
- ✓ יכולת לספר לכם סיפור, לענות על שאלות פתוחות ולנהל שיחה
- ✓ הבנה שמילים מורכבות מצלילים וששינוי בצליל יכול לשנות את משמעות המילה
- ✓ זיהוי של חרוזים
- ✓ היכרות עם חלק מאותיות האל"ף-בי"ת, הבנה שלכל צליל יש אות המייצגת אותו, וזיהוי כמה מלים כתובות
- ✓ הנאה מ"קריאת" ספרים על ידי רפרוף, והשלמת מידע בהתבסס על האיורים
- ✓ היכרות עם צורות בסיסיות כגון ריבוע, עיגול, מלבן ומשולש
- ✓ יכולת לזהות לפחות 8 צבעים שונים (אדום, צהוב, כחול, ירוק, כתום, שחור, לבן, ורוד)
- ✓ מוכנות לחשבון (ספירה, מנייה, התאמת כמות לספרה)



יכולות מוטוריות



- ✓ מסוגלים לכתוב את שמם ולצייר ציורים מוחשיים
- ✓ צורת האחיזה שלהם בכלי הכתיבה תקינה, או לכל הפחות יעילה
- ✓ הם מסוגלים לגזור צורות (ריבוע ועיגול) בעזרת מספריים
- ✓ יודעים למסור ולתפוס כדורים, ולבעוט בכדור הנמצא בתנועה
- ✓ מסוגלים לרוץ, לדלג, לטפס ולהתנדנד
- ✓ נהנים ממשחקים כגון מחבואים או תופסת, אם כי לעיתים מסתבכים כשצריכים לעצור פתאום או לשנות כיוון
- ✓ בגיל זה הם מסוגלים לרכוב על אופניים, לרקוד, להתגלגל ולזחול על הרצפה
- ✓ מסוגלים לשבת ולהתמיד בפעילות שקטה 15-20 דקות ברצף

יכולות חברתיות

- ✓ יכולים ליצור ולשמר קשרים חברתיים
- ✓ מבינים שיש חוקים שונים בבית ובמסגרת החינוכית, ומתאימים את עצמם
- ✓ מבינים חוקים חברתיים כגון נטילת תור, חלוקה, סבלנות ועזרה לזולת
- ✓ יכולת המשחק משתכללת, והם מסוגלים גם למשחק משותף על פי חוקים מוגדרים, וגם למשחק דמיוני שבמהלכו החוקים מתגבשים, כולל היכולת למו"מ חברתי ופתרון בעיות



חשוב לזכור כי לכל ילד קצב התפתחות משלו, ולכל ילד יכולות ייחודיות לו. עם זאת, אם ילדיכם מתקשה בתחומים הרשומים, ניתן לעזור לו. פנו לרופא הילדים או למכון להתפתחות הילד, על מנת לקבל ייעוץ, אבחון וטיפול במידת הצורך.



מה, מה, מה, מה אוכלים היום? על התפקיד של ארוחת עשר, וכמה רעיונות שהם לא רק כריכים חני סקאל, ראש מערך תזונה ודיאטה

ארוחת עשר היא אחת הארוחות המהותיות ביום. היא מעוררת את הילדים ואת הילדות, ונותנת את האנרגיה להמשיך ללמוד, לשחק, לרוץ ולהתרכז.

ארוחת עשר צריכה להיות מזינה ובריאה, להכיל את כל אבות המזון ושפע ויטמינים ומינרלים נחוצים, אך עוד יותר חשוב מזה – היא צריכה להיות טעימה ומשביעה.

לקראת תחילת השנה, כמה טיפים חשובים בנוגע לארוחות עשר בבית הספר:

לנסות ולהתנסות: הסיכוי שיטעמו גובר כאשר הם מעורבים בהכנה. אפשרו התעסקות עם אוכל, טעימות והתנסויות, ותוך כדי שלבו הסברים על בחירות תזונתיות נבונות.

לבית הספר – רק אוכל מוכר ואהוב: הסיכוי שיסכימו לטעום משהו חדש באמצע יום לימודים הוא נמוך במיוחד. ותרו מראש על שליחת מאכלים חדשים או מאכלים לא אהובים לבית הספר. את הניסויים השאירו לבית.

לתת בחירה: המטרה היא שיאכלו, ישבעו ולא ירגישו רעב. הכינו מראש רשימה עם סוגי כריכים/תחליפים ותוספות, ואפשרו בחירה. שיתוף בהכנת הרשימה, בבחירה ובקבלת ההחלטות, מגדילה את שיתוף פעולה.

לגוון: נסו לגוון ולא לשלוח את אותו הכריך כל השבוע. הגיוון יכול לבוא לידי ביטוי בסוג הלחם, בסוגי הממרח, ובתוספות כגון פרי, ירקות נלווים, פרוסת עוגה ביתית או עוגיות ביתיות וכו'.

מה אוכלים בבית הספר?

כריך, ירק ופרי הם השילוב הסטנדרטי והמוכר. מומלץ להתנסות בסוגי לחמים שונים, כגון לחם מלא, פיתות כוסמין או קרקרים מדגנים. אפשר לגוון עם לביבות תפוח-אדמה אפויות או להפתיע את הילדים עם פנקייקים מקמח מלא, כוסמין או שיפון, וגבינה טעימה (טיפ: אפשר להכין מראש כמות, להקפיא ופשוט לשלוף מהמקפיא לקראת יום הלימודים).

נסו ממרחים ומטבלים שונים כמו גבינות, חומוס, ביצים או טונה, הוסיפו מקלות ירקות או סלט קטן, פרי מפירות העונה, ונשנוש בריא כמו בייגלה מחיטה מלאה, יוגורט, גרנולה, כדור תמרים, מאפינס או צימוקים.

להתחשב באחרים

המודעות לאלרגיות מסכנות חיים גוברת, והתחשבות באחר היא תכונה נהדרת להנחיל לילדים שלנו. אם בכיתה ישנם ילדים עם אלרגיה מסכנת חיים, התייעצו עם הוריהם ושאלו מה מותר ומה אסור להביא.



מה רע בהכנת שיעורים על הרצפה?

גבי שדה, מנהלת שירותי פיזיותרפיה

שולחן כתיבה ייעודי הוא מקום בו, באופן אידיאלי, הילדים יושבים ולומדים, מכינים שיעורים ומשננים לקראת מבחנים. הלכה למעשה, משפחות רבות מגלות עד מהרה שקיים פער בין הציפייה לבין מה שקורה בשטח. הילדים מכינים שיעורים על שולחן האוכל, על שטיח הסלון או על המיטה, והשולחן הופך לעוד מקום אחסון, עם ערימות גבוהות של ציוד שמצטברות עליו. לריב? להתעקש? אכן התלבטות.

האם חשוב שילמדו דווקא ליד שולחן כתיבה?

השאלה מורכבת, עם חסרונות ויתרונות, ובסופו של התשובה כנראה תלויה בכל ילד וילדה ובכל משפחה.

היתרונות של הכנת שיעורים סביב שולחן כתיבה:

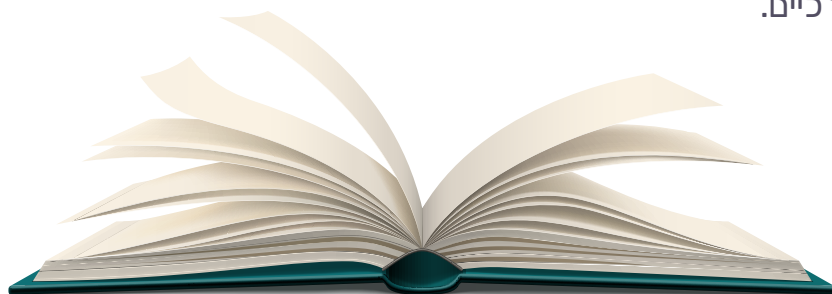
שולחן כתיבה מייצר אזור למידה, שטח אישי בו ניתן ללמוד ולהתרכז, לעבוד בשקט וללא הסחות דעת. שולחן כתיבה מאפשר אחסון נוח של כל הציוד החיוני ללמידה. עבודה ליד שולחן כתיבה היא חלק בלתי נפרד מפיתוח הרגלי למידה והרגלי סדר וארגון. בחדר השינה שקט יותר, קל לסגור את הדלת ולהימנע מהסחות דעת. ישיבה בצורה מסודרת, גב זקוף, רגליים על הרצפה - בריאה לעמוד השדרה ומונעת כאבי גב בעתיד.

ואולי דווקא לא?

ילדים (ומבוגרים) רבים מתקשים עם עבודה בישיבה. שולחנות העבודה של העבר, הומרו בשולחנות עמידה, פינות עבודה, מקומות מרבץ, כדורי פיזיו ועוד, במטרה לאפשר תנועתיות והתאמה לצרכים משתנים. אחרי יום לימודים ארוך, עמוס בחוקים נוקשים, דווקא בבית ילדים זקוקים לאפשרויות בחירה ולשליטה. השיעורים הם אמנם חובה, אבל הילדים יכולים לקחת אחריות על בחירת המקום והאופן בו יעשו. הרבה ילדים, במיוחד בהתחלה, זקוקים לליווי של הורה בזמן הלמידה, או לכל הפחות - נוכחות של מבוגר ברקע. שולחן האוכל או שולחן המטבח הם פתרון מצוין, ומאפשרים השגחה על שאר הילדים, סידור הבית ועוד, בזמן השיעורים. הרבה ילדים נרתעים מההתנתקות מלב הבית, ורוצים להיות חלק מהעניינים, גם בזמן הכנת השיעורים.

ואם מחליטים על שולחן כתיבה, למה כדאי לשים לב?

עבור ילדים צעירים מומלץ שהשולחן יהיה קטן יחסית, ובשנים הראשונות - אפילו שולחנות הגן הקטנים מתאימים. יש פער מאוד גדול בין ילדים לקראת כיתה א' וילדים בני 10 או 12. חפשו שולחן/כסא שיכולים לעבור התאמות לגודל המשתנה ולצרכים המשתנים. ודאו שיש שפע מקום אחסון נגיש (בגובה מותאם לילדים), לספרים, למחברות ולציוד לימודי נוסף. התאימו לשולחן כסא נוח, עם תמיכה טובה לגב. חשוב שהכסא יתאים לממדי הילדים ושיוכלו לשבת לאחור מבלי "להחליק" מטה. בזמן ישיבה חשוב שיהיה אפשר להישען לאחור ככל שניתן, עד לתמיכה מלאה של משענת הגב, כשמשענת הגב מתלבשת בדיוק על קימור הגב. על כפות הרגליים להיות מונחות במלואן על הרצפה או על שרפרף, והברכיים מעט מתחת לגובה הירכיים.



סוף החופש מתקרב, זה הזמן להתחיל לחזור לשגרה

ד"ר חוסאם בדארנה, מומחה ברפואת ילדים,
מומחה בנוירולוגיה ילדים ובהתפתחות הילד

בחופש הגדול יש שבירת שגרה. טיולים ובילויים, חטיפים וממתקים, שעות טלוויזיה ארוכות ושעות שינה משובשות - מאפיינים את הקיץ של הילדים שלנו, ואנחנו נהנים יחד איתם מהחופש משעוניהם מעוררים ומלו"ז מדוקדק. עם זאת, שנת הלימודים בפתח, וחשוב להחזירם למסלול, בשביל להקל על ההסתגלות ועל הימים הראשונים במסגרת החדשה, ובכלל.

כשבועיים לפני תחילת שנת הלימודים, כדאי להתחיל בחזרה הדרגתית לשגרה ולסדר יום מסודר.

סדר יום ומערכת שעות

התחילו להקפיד על סדר יום קבוע, הכולל שעות שינה וקימה דומות לשעות של שנת הלימודים. דאגו לארוחות בשעות פחות או יותר קבועות, והגבילו שימוש במחשבים, במסכים ובטלוויזיה. נצלו את הרגיעה בבילוי הקיץ לתרגל קצת "למידה", עם משחקים, יצירות ותרגילים פשוטים.

שינה ועירות

שינה טובה משפיעה על יכולות הקשב, הריכוז והלימוד, משפרת את יכולות הזיכרון, מאזנת את התגובות הרגשיות, מחזקת את הכושר הגופני ואפילו משפיעה על בחירת מזונות בריאים יותר. ילדי בית ספר יסודי זקוקים לכ-10 שעות שינה בלילה. חשבו אחורה משעת הקימה (כזו שמאפשרת לכל המשפחה להתעורר בנחת, להתארגן ולאכול ארוחת בוקר), וראו מתי מומלץ לכבות את האור. הוסיפו זמן מקלחת, התארגנות, קריאה במיטה וזמן להירגעות לפני השינה, והתחילו את שגרת הלילה בשעה מוקדמת ובנחת. אם אתם מרגישים שהילדים עדיין עייפים, הקדימו את שעת השינה באופן הדרגתי.

ארגון סביבת לימודים

ארגון סביבת הלימודים מהווה עוד שלב בהכנה הרגשית של הילדים לקראת בית הספר. בנוסף, סביבת לימודים מסודרת, מסייעת לארגן את המחשבות ולהתנהל בצורה מסודרת. ארגנו עם הילדים פינת לימוד מסודרת ונוחה, שבה כל הציווד הלימודי מונח באופן נגיש. סידור ועיטוף ספרים ומחברות מהווים בסיס לחינוך לשמירה על רכוש. תנו לילדים לסייע עם העיטוף ועם בחירה, מילוי והדבקה של מדבקות לשמות. הנהיגו שימוש בשעון יד, לוח שנה, מערכת שעות מסודרת ויומן לתלמידים, המאפשרים למידה והבנה של תפיסת זמן במרחב העבודה ושילוב בין הזמנים של הילדים לזמנים של בית הספר והמשפחה. עזרו לילדים לסדר את התיק ואת הקלמרים. בסידור יש התעסקות במה לקחת, מה צריכים, כמה צריכים ולאן כל דבר הולך. פעולת הסידור והמיון עובדת על ויסות כמויות ומאפשרת יצירת מקומות קבועים לדברים, כדרך לסייע בזכירה ובארגון.

תזונה

שוחחו עם ילדיכם, החליטו יחד איתם, ונצלו את סוף החופש להתנסות בכל מיני אפשרויות למאכלים בריאים שיונהגו במהלך הלימודים. אוכל בריא יכול לשנות מקצה אל קצה את יכולותיהם הלימודיות, הקשביות והחברתיות של ילדיכם.

היכרות

נצלו את השבועות האחרונים של החופש לטיולים ליד בית הספר, היכרות עם הדרך, הצצה על המבנה, ועשו מאמצים להגיע למפגשים שנערכים לקראת תחילת השנה. אם בית הספר פתוח, בקשו רשות להיכנס ולראות מקרוב כיתה, חצר משחקים, שירותים ועוד. ההיכרות מרגיעה ומנחמת.

להבדיל בין "קוצים בטוסיק" למשהו שדורש בדיקה מעמיקה יותר

ד"ר אילנה רייט, רופאת ילדים מומחית, מאבחנת ומטפלת בהפרעת קשב

אנחנו שומעים לא מעט על הפרעות קשב וריכוז ועל היפראקטיביות, ולעיתים תוהים לגבי הילדין שלנו. אין ספק שהם פעילים, מאוד אפילו. אין ספק שיש להם המון מרץ, ולעיתים אפילו תגובות אימפולסיביות. אבל הם ילדים, לא? זו לא ההתנהגות המצופה?

מהי הפרעת קשב וריכוז?

הפרעה בקשב/פעלתנות יתר היא תופעה נפוצה ושכיחה (סביב 10-12% בגיל הילדות) שהסתמנותה מתחילה כבר בגיל צעיר, אם כי בולטת יותר בגיל ביה"ס ובהמשך. ההפרעה נוטה לפגוע בתפקוד המיטבי, הן מבחינה חברתית והתנהגותית והן מבחינה אקדמית. הקשיים מתבטאים במספר מישורים שונים:

תפקוד ניהולי - קושי לווסת קשב, קושי במיקוד, קושי ברצף קשב מחד, ובפיצול הקשב מאידך, קושי לשלוף ידע בזמן ובמקום הנדרשים (בזיכרון עבודה) קשים בהתגייסות למשימות, בארגון ובהתמדה ועוד.

תפקוד חברתי - הקשיים החברתיים יכולים להיות בשל קושי בוויסות התנהגות, אימפולסיביות ניכרת, חוסר סבלנות ונטייה להצקות. ישנם ילדים שהקשיים בתפקוד החברתי שלהם נובעים דווקא מחוסר תשומת לב לנאמר ע"י חבריהם, קושי בהבנת קודים חברתיים מקובלים, ותחושה מתמדת ש"אף אחד לא מבין אותי".

קשיים נלווים - בחלק גדול מהמקרים, הפרעת הקשב אינה מופיעה לבדה, ומגיעה בצירוף קשיים בוויסות תחושת, קושי באומדן זמן, עיכובים התפתחותיים, בעיות נוירולוגיות התפתחותיות אחרות כגון לקויות למידה, סרבול, קשיים או עיכוב בהתפתחות השפה, הפרעה במצב רוח, נטייה לחרדתיות יתר ועוד.

כיצד היפראקטיביות נראית?

את ההיפראקטיביות נראה בדיבור מוגזם, תנועות ותזזיות, קושי בישיבה או בביצוע מטלות רגועות. הורים רבים מתארים את ילדם כבתנועה מתמדת, הרבה יותר מהטיפוסי לגיל, עם השפעה שלילית על היכולת לתפקד בבית, במסגרת החינוכית או במצבים אחרים.

מתי להיות מודאגים?

סימני האזהרה הם כאשר התנועות פוגעת בתהליכי למידה, מפריעה בביצוע משימות ומקשה על ציות לחוקים במסגרת החינוכית, בבית ולחוקים חברתיים.

אבחון

אם אתם מרגישים שיש פגיעה בתפקוד היומיומי ובהתנהלות בבית, מומלץ לפנות לרופא/ת הילדים לקבלת הנחיות על תהליך האבחון והגורם המאבחן. בילדים בני 6 ומטה, ההערכה מתבצעת במכוונים להתפתחות הילד. מגיל 7 ומעלה על ידי נוירולוגים, פסיכיאטרים ורופאי ילדים המומחים בתחום. קבלת אבחון מאפשרת התאמת טיפול לצרכים האינדיבידואליים של כל אחד ואחת, ועריכת ההתאמות הנדרשות במסגרות השונות על מנת להקל ולאפשר מימוש של הפוטנציאל האישי.

מכאן ברור שלא כל ילד שהוא תנועתי ופעלתן - הוא בעל "הפרעת קשב". זוהי תכונה מורכבת עם פנים רבות והתבטאויות שונות, וחשוב להגיע לאיש המקצוע המתאים שיאבחן ויסביר לילד ולהוריו את המשמעות מאחורי האבחנה, וכמובן יתאים התערבות טיפולית לכל ילד.



טוב
לגדול עם
לאומית



leumit.co.il

*507 1-700-507-507