

## שנת לימודים בטוחה

לקראת החזרה ללימודים, פרסם ארגון "בטרים", לבטיחות ילדים, הנחיות להליכה בטוחה לבית הספר.

- כדי לפתח בילדים את המיומנויות הנדרשות בחציית כביש, עלינו להפיר במגבלות הפיזיולוגיות והפסיכולוגיות המאפיינות ילדים צעירים, ומקשות עליהם להתמודד ולהשתלב בתנועה:
- הערכת מהירות ותפיסת מרחק – יכולתו של הילד להעריך מרחקים ומהירויות – מוגבלת. הילד עלול לטעות בהערכת מהירויות גבוהות ובהערכת המרחק שעצם מסוים נמצא בו.
- קשב – יכולת הקשב של ילדים בכלל ושל ילדים מתחת לגיל חמש בפרט – מוגבלת. רעשים וגיירוים מסיחים בקלות את דעתם. הם עסוקים בפרטים שאינם רלוונטיים לביצוע המשימה.
- ראייה וראות – פיון שהילד נמוך קומה, הוא רואה פחות ונראה פחות.
- הארגון גיבש תשעה כללים חשובים:
- ילדים עד גיל תשע חייבים בליווי של מבוגר בעת חציית כביש.
- בוחרים עם הילד את המסלול הבטוח לבית הספר. בוחרים בדרך שבה המספר הקטן ביותר של כבישים

- שיש לחצות. חשוב לקחת יחד עם הילדים במסלול שנבחר, ולתרגל אתם את כללי הזהירות.
- מלמדים את הילד לעצור על שפת המדרכה, להסתכל לכל הפיונים ורק אז לחצות. מתרגלים אתו חציית כביש פעמים רבות.
- מלמדים את הילד לא לחצות כביש בין מכוניות חונות, מאחורי אוטובוסים או שיחים. רוב התאונות נגרמות מזינוק אל הכביש, כשהנהג אינו מבחין בילד.
- מלמדים את הילד לבדוק ולהיות בטוח שבכל המסלולים המכוניות עוצרות.
- מדגישים בפני הילד כי עליו ליצור קשר עין עם הנהגים ולוודא שהם הבחינו בו.
- מלמדים את הילד לחצות כביש רק במעברי חצייה. מלמדים אותו לקחת ולא לרוץ.
- מלמדים אותו לחציית (להישמע) לתמרורים, לסימונים ולמשמרות הנה"ב (וזהירות בדרכים).
- ההורים צריכים להיות דוגמה לילדיהם להליכה בטוחה. ילדים צריכים גם לשמוע הסברים על כללי הליכה בטוחה אך גם לראות הדגמות של כללים אלה.

### במטבח

## פריד בריא לבית הספר

הפריד שאנחנו נותנים לילדינו לבית הספר הוא הזדמנות לדחוף להם קצת אוכל בריא. הם הרי רעבים, אין להם אופציות אחרות, ואם הפריד יהיה מספיק טעים, הם יאכלו אותו – גם אם אינו מכיל שוקולד למריחה. חשוב שהפריד יכיל מרכיבים לא מעופפים, בלי חומרים משמרים וצבעי מאכל ובלוי יותר מדיי שומן. לכן פדאי לבחור לחם מקמח מלא, עשיר בדגנים ובסיבים תזונתיים (וכיום אפשר למצוא לחם כזה במבחר סוגים, גדלים וצורות). על הלחם אפשר למרוח אבוקדו, חמוס, טחינה, חלבה עם סילאן, ביצים, גבינות ועוד. בתוך הפריד או לצדו פדאי להוסיף ירקות חתוכים: גזר, עגבנייה, מלפפון, חסה, פלפל צבעוני וכדומה, וגם פרי טרי או מיובש.

### פריד עם אבוקדו

לחמניית בריאות מדגנים; חצי אבוקדו בשל; ביצה קשה. מועכים את האבוקדו והביצה, מוסיפים מעט מלח, מורחים על הלחמנייה, מוסיפים פרוסות עגבנייה ועלה חסה.

### פריד סביח

לחמנייה או פיתה מקמח מלא; חמוס; טחינה; חצילים שנקלו יום קודם לכן בגריל (פורסים חציל לפרוסות עגולות בעובי סנטימטר אחד, מורחים בשמן זית משני הצדדים, מכניסים לתנור במצב גריל עד שהוא מזהיב, הופכים צד ומשחימים כמה דקות נוספות); ביצה קשה, פרוסה לפרוסות. מורחים את החמוס והטחינה, מסדרים מעל את פרוסות החציל והביצה. מתבלים במלח ופלפל. מוסיפים בצד מקלות גזר ופלפל צבעוני.

### פריד מתוק

מערבבים טחינה גולמית עם סילאן או דבש, ביחס של כף דבש על שתי כפות טחינה. מוסיפים מעט לימון ומערבבים. מורחים על לחם מלא.

## היום הראשון

אני לא זוכרת את היום הראשון שלי בכיתה א'. גם לא את הרגע שבו צולמה התמונה הזו. אבל אני זוכרת את הרגע הזה מהתמונה באלבום, תמונה שמלווה אותי כל חיי. אני נזכרת בה בכל אחד בספטמבר, כשאני רואה ברחוב את הילדים הקטנים צועדים בהיסוס או בכטחה לבית הספר בלוויית הוריהם. ואני מתרגשת בכל פעם מחדש. ההתרגשות גדולה שבעתיים כשאני מלווה את ילדיי הפרטיים, ובעתיד – את נכדיי... אמא שלי נהגה לספר לי על היום הראשון שלי בכיתה א'. היא סיפרה שקמתי בבוקר (מוקדם מוקדם) והכרזתי בקול: "אני כבר ילדה גדולה!" ולאורך כל אותו היום חזרתי על ההכרזה הזו בשמחה: "אני כבר ילדה גדולה! אני כבר ילדה גדולה!"

נכון. צדקתי. אני כבר באמת ילדה גדולה... ואני מאחלת לכל ילדה, הורה וסב שצילמו השבוע תמונה כזו, שיזכו לזכור ולהזכיר אותה בהנאה ובשמחה ובגאווה שנים רבות.

ציפי מזר

לכל אחד מאתנו תמונות של היום הראשון. תמונות בזיכרון ותמונות באלבום. היום הראשון שלנו בעולם. היום הראשון בגן. היום הראשון בבית הספר. היום הראשון בצבא. היום הראשון שלנו בנישואין (בשמות אחרים: חתונה. ירח דבש). היום הראשון שלנו כהורים (בשם אחר: ילדה, שמחה ודאגה...). היום הראשון של הילדים שלנו בגן, בבית הספר, בצבא, בנישואין. היום הראשון שלנו כסבים וסבתות. היום הראשון של הנכדים בגן, בבית הספר, בצבא. היום הראשון של הננינים... ולמי שלא נולד כאן, יש גם תמונה של היום הראשון בישראל. באלבום הפרטי שלי יש תמונה של ילדה בת שש עם ילקוט גדול על הגב, לבושה בשמלה, שיער ארוך אסוף, מצולמת בפתח הבית. על פניה: חיוך של גאווה, הבנת חשיבותו של הרגע, וציפייה. הילדה הזו היא אני.