

## בחירת ילקוט - האם גם אתם מבולבלים ?

### המדריך לרכישה וארגון ילקוט

לכל אחד מאתנו שמורה תמונה מהיום הראשון של כיתה א' בה עמדנו בשער בית הספר עם ילקוט חדש על הגב. עם השנים השתנה הסגנון של הילקוט אותו נשאנו על כתפיו, ואולם ללא כל ספק עד היום נשארה תחושת ההתרגשות והגאווה לקראת התחלת שנת לימודים חדשה.



אלו שעברו את גיל ה-40 זוכרים עוד את ילקוטי העור החומים עם הידית והמנעול שהתחלפו עם השנים לאוסף עצום של מותגים – סופרמן, בוב ספוג, נסיכות עם קלמרים תואמים כאשר רובם כבר אינם נישאים על הגב, אלא בעזרת מוט וגלגלים. כך שאין זה פלא שאנו נותרים מבולבלים, חסרי אונים ומתקשים להשאיר את הבחירה לידיהם של הילדים.

פעם הסבתות היו אומרות "צריך ילקוט חזק כזה שיהיה טוב לשימוש לפחות עד כיתה ד'..." אך נראה כי היום בכל קיץ מתחילה מחדש החגיגה.

הנה מספר עצות שיעזרו לכם בהתלבטות:

**לילדים העולים לכיתות א-ב** – חשוב ביותר להקפיד על ילקוטים קשיחים בעלי גב מרופד, עם 3-4 תאים ושני כיסים חיצוניים. לשים לב שהתפרים יהיו איכותיים, שתהיינה רצועות מרופדות ורחבות (לפחות 3 ס"מ) הניתנות לקיצור והארכה ושיהיה לו "גב מרופד" עם "תמיכה מרכזית" קשיחה בתוכו.

יש להקפיד שהתיק יתאים לגודל הילד – שלא יהיה רחב יותר מרוחב גבו של הילד. מידות החלק הקשיח הממוצעות, המתאימות לילדי הכיתות הנמוכות: 38 ס"מ גובה, 26 ס"מ רוחב.



שימו לב לחלוקה הפנימית הכוללת מספר תאים לנוחות האכסון של ספרי לימוד בנפרד מאוכל ושתייה והנחו את הילד לשמור על ארגון זה.

**לילדים העולים לכיתות ג-ה** מומלץ להקפיד על גב מרופד עם תמיכה וחלוקה לתאים, אך התיק רך יותר. בכיתות א-ד לעיתים קרובות הילדים מעדיפים תיק עם גלגלים. נכון, יש שיאמרו כי במידה והילד נדרש ללכת הרבה ברגל, זה יקל עליו. ואולם יש לקחת בחשבון נתונים נוספים: מדרגות בשטח בית הספר, דרך לא סלולה



או עלייה על אוטובוס הציבורי - כל אלו יקשו מאוד עבורו על התניידות ויצרו תחושה מסרבלת. יתרה מכך, ידרוש מכם להיות נושאי התיק של הילד לאורך השנים – להוריד עבורו במדרגות היציאה מהבית, להכניס לרכב וכל זה כאשר בידכם התיק שלכם, האח קטן, כוס הקפה וכד'. כך שבמקום לפתח תחושת עצמאות – תגבירו את התלות.

במידה ועדין הוחלט על שימוש בתיק עם גלגלים, חשוב לשים לב למשקלם של תיקים אלו ולכן כדאי לרכוש תיק גב רגיל ומתקן נפרד עליו מניחים את התיק.

שימוש נכון בילקוט כזה יכול הנחיה ברורה לילד לגרור את הילקוט לא רק ביד המועדפת אלא לחילופין בימין או בשמאל כל מספר דקות. זכרו כי הרגלים בהחלט קשה לשנות. משיכה רק ביד אחת תגרום לאחר זמן לעומס לא סימטרי על שרירי הגו, כאבים ואף עקמת.



**בכיתות ה ומעלה** מרבית הילדים דורשים כבר תרמיל גב צבעוני אופנתי ויכולת הבחירה שלכם כבר מועטה.

אך, מה נדרש לבדוק בכל גיל ?



1. שלילקוט יהיה תו תקן ישראלי
2. שהרצועות ניתנות לקיצור והארכה
3. שמשקל התיק (עם כל הציוד הנדרש) לא יהיה יותר מ 15% - 10 ממשקלו של הילד הנחיות משרד החינוך קובעות כי : תלמידי כיתות א' ו-ב' יישאו ילקוט במשקל שאינו עולה על 2 ק"ג, תלמידי כיתות ג'-ו' עד 5 ק"ג ותלמידי כיתות ז'-י"ב עד 7 ק"ג.

**כיצד ניתן להקל במקרה בהם המשקל כבד ?**

1. בקשו מצוות בית הספר לאפשר לתלמידים לשמור את הספרים והציוד במשולשים קטלוגים אישיים לכל תלמיד. כך יוכלו להשאיר את הספרים בהם לא נדרשים לתרגול בבית הספר.
2. אחת למספר ימים בקשו מהילד לפנות את האוצרות שאגר – משחקים, ספרי קריאה ואפילו כריכים ישנים.
3. במידה והמשקל כבד מידי בחרו ספר אחד ועודדו את הילד להחזיקו ביד.

## איך מרימים ילקוט?

אפשר להניח את הילקוט על שולחן כשהרצועות פונות לכיוון הקצה הקרוב אל הילד. למדו אותו להפנות את גבו אל הילקוט – להשחיל יד אחת אל הרצועה המתאימה ואחר כך את הרצועה השנייה ולהרים אותו אל הכתפיים.

במידה והתיק מונח על הרצפה יש להפנות את הילקוט אל הגוף, להתכופף עם הברכיים, להשתמש בשתי הידיים, להרים את הילקוט יחד עם יישור הברכיים, להרכיב את הילקוט על הגב באמצעות לבישת רצועות הכתפיים אחת אחרי השנייה.

בני נוער רבים עושים שימוש רק ברצועה אחת או מגדילים את הרצועות כך שממש מגיעות לברכיים. כל הורה לילד מתבגר יאמר לכם כי איתם כבר לא מתווכחים, שהרי הם היודעים. ולכן חשוב ההרגלים שתקנו להם בעודם צעירים.

## וכשכבר התחילה שנת הלימודים...עזרו לסדר את הציוד מהקל אל הכבד

מומלץ לעזור לילד בשעות הערב להכין מערכת, ולא לסדר במקומו. שימו לב שיהיו בו רק הדברים שנדרשים ליום המחרת. ככל שהילד ירכוש מיומנות סידור ילקוט נכונה – גדל הסיכוי שהילקוט לא יהיה כל כך כבד. את הספרים הכבדים הצמידו לגב ומחברות או אוכל בתאים החיצוניים. אם יש תא חיצוני לבקבוק – רצוי להניח את הבקבוק בתוכו. במידה ואין אפשרות – כדאי לוודא שהבקבוק אותו לוקח הילד סגור היטב על מנת שמים לא ירטיבו את ציוד בית הספר של הילד.

הורים רבים מסדרים עבור הילד את הילקוט "מכינים את המערכת במקומו", "מלבישים לו" על הגב וכאשר הוא נדרש לעשות זאת לבד בסיום יום הלימודים – בולט הקושי וחוסר התרגול. במקרים אלו הילד עשוי שלא למצוא את המחברת בתחילת השיעור, לאבד חפצים בכיתה או לאחר להסעה.

לכן חשוב לזכור כי העצמאות נרכשת בפרטים הקטנים וכל משימה כזו שנראית לנו לעיתים כחסרת ערך הינה בעלת משמעות מוטורית וקוגניטיבית רבה.