

מפגש בנושא בטיחות בשעות הפנאי **רכיבה בטוחה ומשחק במקום בטוח**

רקע:

במהלך 7 השנים האחרונות נפגעו 250 ילדים בגיל 5-9 בתאונות אופניים. רוכבי אופניים, בדיוק כמו הולכי רגל, הם משתמשי דרך פגיעים, וכל מפגש בינם לבין רכב עלול להיות קטלני. אם נוסיף לכך את העובדה שלילדים יש קושי רב יותר להבין ולתרגם את הנעשה על הכביש, הרי שהסכנה גדולה שבעתים. על ההורים להקפיד שילדיהם לא ייסעו על הכביש, אלא בפארקים ובגני שעשועים סגורים ומסודרים. רכיבה בשבילים המופרדים לחלוטין מהכביש היא הדרך הבטוחה והטובה ביותר לשמור על חיי הילדים.

חשוב לדעת: החוק מחייב כל רוכב, צעיר ומבוגר, לחבוש קסדת ראש מלאה בעת רכיבה על אופניים.

חשיבות חבישת קסדה – במחקר שנערך עבור "אור ירוק" נמצא כי חבישת קסדה מפחיתה בעשרות אחוזים את הסיכוי לפגיעות ראש וצוואר, שהן הפגיעות החמורות והשכיחות ביותר בקרב רוכבי אופניים. נוסף לקסדה מומלץ להשתמש באביזרי מיגון כמו כפפות לידיים וכן בבגדים בהירים או זוהרים המשפרים את הנראות.

המסר שנעביר לילדים

כשרוכבים על אופניים חייבים:

- לחבוש קסדה.
- להצמיד מגנים לברכיים ולמרפקים.
- להקפיד לרכוב יחד עם מבוגר במקומות בטוחים: שבילי אופניים, צד ימין של המדרכה ופארקים.

עזרים:

- ווסט זוהר למבוגר
- 2 ווסטים זוהרים לילדים
- יש להביא למפגש: 2 קסדות, אופניים, קורקינט
- שיר – ללה
- קופסת פלאים
- ללה

פתיחה – הצגה עצמית, שתפו את הילדים בחשיבות הנושא עבורכם, הניחו את האופניים במרכז החדר.

פעילות פתיחה - קופסת הפלאים

הכניסו לקופסה כדור. בקשו מהילדים לגלות מה בקופסה על ידי שאלות שתשובתן "כן" או "לא". דוגמא לשאלות: זה עשוי מפלסטלינה? אוכלים את זה? זו מכונית? וכד'. אחרי מספר שאלות, הראו לילדים את הכדור ושאלו אותם מה הקשר של הכדור לנושא בטיחות בדרכים. איפה אפשר לשחק בכדור באופן בטוח ליד הבית או בשכונה?
איפה אסור לשחק בכדור? בררו, למי יש אופניים? איפה באזור שלנו אפשר לרכוב על אופניים? מי מכיר את כללי הרכיבה הבטוחה?

- לחבוש קסדה.
- להצמיד מגנים לברכיים ולמרפקים.
- להקפיד לרכוב במקומות בטוחים: שבילי אופניים, צד ימין של המדרכה ופארקים.

הדגמה

הביאו 2 את הקסדות של האופניים לילד אחד רכסו היטב את הקסדה, ולילד השני באופן לא הדוק. בקשו מהילדים להזיז את הראש מצד לצד, ובררו עם כלל הילדים מתי הקסדה רכוסה טוב ומדוע חשוב לרכוס אותה כראוי.

← סיפור

האופניים של נדב/ מאת נטע סילוני

בקשתי מאמא אופניים חדשים, כמו של רועי מהגן שלי. אבל אמא הסבירה לי שאין סבה לקנות אופניים חדשים, כשיש לי את האופניים הישנים והטובים של גילי, אחותי הגדולה. "אתה תראה שכשתתחיל לרכב עליהם, תשכח שהם היו פעם של גילי," אמא אמרה. "בכל מקרה, יש לך קסדה חדשה ומגנים." אמא הציעה שהיא תקח אותי לפארק. מלאתי אוויר בגלגלים, ובדקתי שהכידון מחזק כמו שצריך. לפני שיצאנו מדדתי את הקסדה. אמא הדקה את הרצועות ואמרה שאני נראה כמו רוכב אופניים אמתי. התישבתתי על האופניים ורציתי להתחיל לרכב. "לא שכחת משהו?" שאלה גילי.

"לא... מה שכחת?" שאלתי.

"את המגנים. אתה יודע שהם מאוד חשובים? אם תפל, המגנים ישמרו על הברכיים ועל המרפקים שלך," אמרה גילי.

האמת היא שלא באמת שכחתי. לא כל כך התחשק לי להשתמש במגנים. הם נראו לי מחממים ומציקים. חשבתי שאמא וגילי לא ישימו לב... אבל עכשו לא היתה לי ברירה. הצמדתי את המגנים, והייתי מוכן לרכיבה הראשונה על האופניים של גילי. מרחוק ראיתי את רועי מהגן שלי. רציתי שהוא יראה את האופניים הפמעט חדשים שלי. התחלתי לרכב ממש מהר. לא שמתי לב שיש בצד אבן גדולה, ונפלתי. מזל שהקסדה והמגנים שמרו עלי וקבלתי רק שפשוף קטן ברגל.

"נדב, לא נורא שנפלת. זה קורה לכלם. מזל שהיית עם קסדה ומגנים," אמרה אמא, "אבל," היא הוסיפה, "אתה חייב לזכור שצריך לשמור על הפללים גם כשרוכבים על אופניים, לרכב בזירות ולשים לב לדרך." היה כיף בפארק עם רועי. רכבנו ביחד בשביל ונהנינו מאוד.

בערב צירתי ללה חדשה והדבקתי אותה ליד המטה. ללה שתזכיר לי את כללי הרכיבה על האופניים: להצמיד מגנים, לחבש קסדה, לרכב בזירות בשביל.

שיחה בעקבות הסיפור:

למה חשוב לחבוש קסדה ולהצמיד מגנים?

מה היה קורה לנדב אילו חבש קסדה ומגנים?

על אילו כללים נדב כן הקפיד? (חבש קסדה, רכב בשביל, בדק שיש אוויר בגלגלים ושהכידון מחוזק כהלכה.)

← שיר

לְלֵה שְׁלֵנוּ – אוֹפְנִים (לפי מנגינת "לכובע שלי")

לְלֵה שְׁלֵנוּ מְאוּד מְקִפֵּדָה
 לְהִדִּיק מְגָנִים וְלְחַבֵּשׁ קֶסֶדָה.
 עַל הָאוֹפְנִים נִרְכַּב בְּזֵהִירוֹת,
 בְּשִׂמְחָה וּבְנִחַת וְלֹא בְמֵהִירוֹת.

שיר נוסף - לא משחקים בין מכוניות חונות - עמוס ברזל

לא משחקים בין מכוניות חונות X2, כי משם אי אפשר לראות.
 לא משחקים בין מכוניות חונות X2, כי הנהג אתכם לא יכול לראות.
 (טופחים על הירכיים תוך כדי שמדקלמים את המילים, מתחילים בקול שקט את החלק הראשון ובחלק השני מגבירים את הקול.)

חשוב להסביר מהו המקום המתאים למשחק.

משחקים

משחק "ללה מזכירה"

במתכונת המשחק "המלך אמר", נכריז "ללה מזכירה" ונעשה תנועה מלווה בהסבר – הילדים יחזרו על התנועה.
 כשלא נאמר "ללה מזכירה", הילדים לא יחקו את התנועה שעשינו: ללה מזכירה לחגור חגורה (יד באלכסון), להביט לכל הכיוונים (לסובב ראש לצדדים), להקשיב לקולות התנועה (ידיים על האוזניים), לתת יד למבוגר מוכר (להרים יד למעלה), לחבוש קסדה (ידיים על הראש), להצמיד מגנים (ידיים על הברכיים), לשחק בכדור רחוק מהכביש (תנועת פדרור), לשבת בשקט במכונית (ידיים שלובות) וכדומה.

משחקים נוספים:

משחק 123 ללה – (בסגנון "דג מלוח")

עמדו בקצה החדר או החצר כשגבכם כלפי הילדים ואתם נשענים אל קיר. הילדים יעמדו כקבוצה בקצה השני של החדר או החצר.
 אמרו בקול: "123 ללה", והסתובבו אל הילדים.
 בזמן הספירה על הילדים להתקדם אליכם במהירות. כשאתם מסתובבים אליהם, הם צריכים לעצור ולא לזוז. אם מישהו זז – עליו לומר בקול כלל אחד של רכיבה בטוחה, ולחזור להתחלה.

פעילות סיכום

חלקו לכל הילדים מדבקה בצבעי הרמזור, או שימו להם חותמת.

קריאת סיום: "מה אנחנו מבטיחים – להיזהר בדרכים", חזרו על הקריאה 3 פעמים, בכל פעם יותר חזק הזמינו את תורני הגן לסייע לכם כשהם לובדים את האפודים הזוהרים.
 קראו יחד אתם והתורנים – מה אנחנו מבטיחים? והילדים עונים – להיזהר בדרכים

פוסטר החברים מהרמזור – הראו לילדים את הפוסטר של החברים מהרמזור, ספרו להם שללה יש עוד שני חברים: נונו וראש ראש. בקשו מהגננת לשים את הפוסטר במקום מרכזי.

פינת ללה – ניתן לצלם את הילדים עם קסדה ולשים בפינה לצד הפוסטר של החברים מהרמזור. אפשר להוסיף שלטים ועליהם סיסמאות מצוירות כדוגמת:

עצור – כאן משחקים ילדים!
כאן אסור לשחק!
הזמינו את הילדים להציב את שלטים דומים בחצר ביתם.

פעילות יצירה
בתום המפגש ניתן להתחלק לקבוצות
בערכה תמצאו דף פעילות לכל ילדי הגן.

אפשרויות נוספות להרחבה:

צמיד זוהר - שוחחו עם הילדים על חשיבות לבישת בגדים בהירים בשעות החשכה, ועל שימוש בעזרים
זוהרים.
הכינו רצועות בריסטול/ סול בצבע זוהר באורך של כ-20 ס"מ (ניתן לחתוך עיגולים מגילי נייר שישמשו
כצמידים)
הילדים יקשטו את הרצועות בצבעים ובמדבקות.
הצמידו בכל צד של הרצועה סקוץ' זכר ונקבה.

עיפרון-ללה - מכינים עיגולים ירוקים, ועליהם מדביקים עיניים זזות, ידיים ורגליים. מצמידים את שני העיגולים
לעיפרון.

מידע נוסף ורעיונות לפעילות ניתן למצוא:
באתר אור ירוק – מרכז הדרכה גני ילדים
בדף הפייסבוק - זה"ב בגן

עזרים לגן ניתן לרכוש בחנות הבטיחות באתר אור ירוק
אתם מוזמנים לשלוח תמונות ולשתף אותנו בחוויה, שלחו ל oryarok@oryarok.org.il