



חינוך גופני

כבר בגיל הילדות חשוב להקנות לילדים הרגלי פעילות גופנית כחלק מאורח חיים בריא. תפקיד ההורים לעודדם לבצע פעילות גופנית ולתת להם חיזוקים חיוביים על הביצוע.

לימור טל פוני | דיאטנית קלינית מומחית בתזונת ילדים,

מנהלת המרכזים לטיפול בילדים עם עודף משקל, מכבי שירותי בריאות

כדאי לאפשר לילד לבחור בחוג פעיל פעמיים בשבוע, וגם לעודד אותו לצאת אחר הצהריים לשחק עם חברים: כדורגל, כדורסל, רכיבה על אופניים או גלגליות, ותמיד לעודד פעילות מזדמנת כמו עלייה במדרגות במקום שימוש במעלית או הליכה ברגל למקומות שונים.

מהו תפקיד ההורה כאשר הילד אינו רוצה לבצע פעילות? פעילות גופנית היא טבעית אצל ילדים קטנים, לרוב עד גיל שש. הכיף להתרוצץ חולץ בדרך כלל בגיל שבו מתחילים לרוכש מיומנויות הנעשות בשיבה, כמו משחקי מחשב ואינטרנט. לכן חשוב מאוד לחזק את ההתנהגות הזאת בגיל הצעיר, שבו הילדים נהנים לעסוק בפעילות - משחק בכדור, ריצה, טיפוס בגן השעשועים או רכיבה על אופניים. ילד שגדל בידיעה שפעילות גופנית היא דרך לשמור על השרירים ועל הגוף, וגם מקבל חיזוקים סביב הנושא, אולי ימשיך ליהנות ממנה גם כשיתבגר.

אין ספק כי להורים יש תפקיד חשוב בשמירה על אורח חיים בריא ופעיל של ילדיהם. עליהם להתמקד בעידוד הילדים לבצע פעילות גופנית ובחיזוקים חיוביים על ביצוע הפעילות. ההורה, יש לזכור, משמש לילד מודל חיקוי בכל הקשור לתזונה ופעילות גופנית. פעילות משפחתית להורים ולילדים - יציאה לפארק למשחקי כדור, רכיבה משפחתית על אופניים, שחייה בבריכה, משחק מטקות בים - יוצרת חוויה משותפת טובה ומהנה לכל בני המשפחה.

המרכזים לטיפול בילדים עם עודף משקל

מחוז מרכז - מכבי השלום - רח' יגאל אלון 96 פינת תובל 2 ת"א, טלפון: 03-7614070

חדש במכבי השלום - טיפול במתבגרים עם עודף משקל

מכבי קריית אונו - רח' ירושלים 39, קריית אונו, טלפון: 03-5304161

מחוז צפון - מכבי אקטיבי - מרכז המכונים, רחוב מרקוני 10, חיפה טלפון: 04-8477932

מכבי אקטיבי - מכון הפיזיותרפיה, גראנד קניון, חיפה טלפון: 04-8477932

מחוז דרום - רח' התקווה 4, באר שבע, קניון קריית הממשלה טלפון: 08-6267329

מהם היתרונות בפעילות גופנית לילדים?

לפעילות גופנית של ילדים יש יתרונות מוכחים: עלייה במסת העצם, הפחתה בשומן הגוף ובסיכון להשמין וללקות בסיבוכים המטבוליים הנלווים (כמו יתר לחץ דם, תנגודת לאינסולין, עלייה בשומנים בדם), וכמובן שיפור בדימוי הגוף וההערכה העצמית, שבגיל הילדות קשורים פעמים רבות גם ביכולת הגופנית. במחקרים נמצא כי לילדים פעילים יש יכולת ריכוז טובה יותר ופחות נטייה לחרדה ולדיכאון.

והחשוב מכול: ידוע שהסיכוי של ילדים פעילים להיות בעתיד מבוגרים פעילים רב יותר לעומת ילדים שאינם פעילים, וככל שהילד יתמיד בפעילות לאורך השנים כך גדל הסיכוי שגם כמבוגר הוא יהיה פעיל. לכן, כבר בגיל הילדות חשוב להקנות לילדים הרגלי פעילות גופנית כחלק מאורח חיים בריא.

האם ילדים חייבים לעסוק בפעילות גופנית?

בשני העשורים האחרונים גדלה השכיחות של עודף משקל בילדים ב-50%, ובסקר של משרד הבריאות משנת 2000 נמצא כי 18% מבני הנוער בארץ, בגיל 12-18, לוקים בעודף משקל. לפיכך חשוב מאוד לעודד את כל הילדים לבצע פעילות גופנית. אחד הגורמים הקשורים בהשמנה הוא הפחתה ניכרת בפעילות הגופנית, ובד בבד ריבוי "פעילויות ישיבה" למיניהן - צפייה בטלוויזיה, משחקי מחשב וכדומה. ילדים רבים הלוקים בעודף משקל נוטים פחות לבחור בעיסוקים הקשורים בפעילות גופנית. עוד נמצא שקיים קשר בין מספר שעות הצפייה בטלוויזיה ובין שיעור ההשמנה; ככל שזמן הצפייה ארוך יותר, כך שיעור ההשמנה גבוה יותר, הן בגלל אכילה מותנית מול הטלוויזיה והן בגלל הרכב המזון שנאכל בהשפעת הפרסומות, ומכיל ברובו סוכרים ושומנים.

המלצות לפעילות גופנית לילדים

לילדים ובני נוער מומלץ לבצע פעילות גופנית יומית במשך 60 - 90 דקות. הפעילות אינה חייבת להיות רצופה, וניתן לצבור את הפעילויות במשך היום, דהיינו: הליכה לבית הספר ברגל, שיעורי חינוך גופני בבית הספר, פעילות בהפסקות וכמובן פעילות בשעות אחר הצהריים.