

| | | | | | | |
|----------------------------------|-----|----|------|-----------|------------|------------|
| 11.45x27.1 | 602 | 20 | עמוד | העיר אילת | 25/06/2009 | 18488883-8 |
| דינמיקל דינמיקל חדרי כוש - 24490 | | | | | | |

חינוך

סוגרים שנה - סוגרים שנה - סוג

ניצוד לעודד ילדים מתבגרים להיפרד קצת מהמסך בחופש הגדול?

הורים למתבגרים צופים בחוסר אונים כיצד ילדיהם, שכבר לא הולכים לקייטנה, מבליים את היום והלילה מול מסך הטלוויזיה והמחשב והופכים ל"בטטות כורסה". כיצד, אם כן, מעודדים את הילדים לעסוק בספורט? כנסו, כנסו



נכון הדבר כי הטמפרמנט - הנטייה של הילד לתנועתיות, משפיעה על המוטיבציה שלו לפעילות. מגיל צעיר, הילדים התנועעתיים יחפשו ספורט וצעצועים שמעודדים תנועה, ואילו אחרים פחות. לנו כהורים נודעת חשיבות רבה בהעלאת המודעות לפעילות הגופנית כחלק מאורח חיים בריא ודרכון הילדים לעסוק בספורט, בעיקר כשהם הופכים למתבגרים ואינם נמצאים במסגרת בית הספר במהלך חופשת הקיץ והחגים.

* הגבילו את הישיבה הפסיבית מול המחשב והטלוויזיה. ניתן למשל, לקבוע שלאחר כל שעה של ישיבה מול המחשב או הטלוויזיה, מבצעים הפסקה פעילה המזכה את המתבגר בשעה נוספת. ההפסקה הפעילה יכולה לכלול כפיפות בטן, שכיבות סמיכה, קפיצה בחבל, ירידה ועלייה במדרגות, ריצה ליעד מסוים וחזרה, והכול כיד הדמיון. פעילויות אלה עדיפות על הפסקות מקרר ומדכאות את תחושת הרעב הנלווית לישיבה מול הטלוויזיה או המחשב.

* עודדו את הילדים להגביר את הפעילויות היום-יומית: עלייה במדרגות במקום במעלית, עזרה בסחיבת המצרכים מהסופר אל הבית והליכה ברגל לחברים ולבילויים במקום לספק שירותי הסעה צמודים. כך כולם מרוויחים.

* צרו מוטיבציה חיצונית לפעילות. מומלץ אמנם כי הבסיס לפעילות ינבע ממוטיבציה פנימית, כלומר מתוך הפקת הנאה מהפעילות עצמה. יחד עם זאת, ניתן גם לעודד לפעילות באמצעות יצירת מוטיבציה חיצונית, * קרי - פרסים, מדליות, דירוג בליגה כטריגר ראשוני וכאמצעי לחשיפת פעילות חדשה בקרב הילדים.

* התקינו בקרבת הבית מתקנים לפעילות - כדורסל, שערי כדורגל קטנים, והוו דוגמה אישית. ילדים מחקים את הוריהם. בבתים שבהם קיימת מודעות ומבצעים פעילות גופנית כלשהי, מדרבנים את הילדים.

* עודדו את הילדים להירשם לאירועים ולסדנאות קיץ המשלבים ספורט, כגון: מסיבות ריקודים בחוף הים, אירועי בריכה הכוללים משחקי ספורט במים, סדנאות טניס, כדורסל או כדורגל. הכול, כמובן, בהתאם לנטייה האישית של הילד. * חשפו את הילדים למגוון פעילויות ספורט. התנסות בענפים שונים עשויה להניב חוויית הצלחה באחד מהם, להביא לידי ביטוי כוח או כישרון שיעודדו להתמדה.

* עודדו את הילד לעסוק בענף ספורט שעשויות להיות לו בו יתרונות יחסיים. למשל, רוגבי או הדיפת כדור ברזל לילדים בעלי מבנה גוף גדול ועודף משקל. * שלבו בבילויים המשפחתיים פעילות גופנית, למשל בפארקים או ב"ספורטקים" למיניהם, שם נמצאים בשפע מתקני כושר ומשחק פעילים - מגרשי כדורסל, סולמות וכו'.

* צאו לפעילות משותפת באוויר הפתוח וארגנו משחקי כדור קבוצתיים ברמה המשפחתית או אפילו ברמת החברים של הילד.

* הכירו את הארץ דרך הרגליים. קיימים מגוון אתרים המציעים מסלולי הליכה שמותאמים למשפחות. שקלו רכישת אופניים לכל בני המשפחה. * בחרו בפעילות המציבה בפני הילד מטרה בעלת ערכים מוספים, כגון: לימוד שחייה, שיפור סגנון שחייה או לימוד סגנון שחייה חדש.

* בעת הבילוי המשפחתי בים או בבריכה, נסו לשלב פעילויות נוספות, כגון: ריצה על החוף, משחק כדורעף, מטקות וכו'. גם הרחצה במים לאחר הפעילות תהיה מהנה יותר. בהצלחה

באדיבות יובל קפיטולניק, מנכ"ל דינמיקל שירותי כושר