

9.49x25.5	1	עמוד 22	להיות משפחה	21/04/2009	17623924-4
דינמיקל דינמיקל חדרי כוש - 24490					

הכוחחים 🔍

כיצד לעודד את הילדים לעסוק בספורט?

כשמונה אחוזים מהילדים בישראל סובלים מעודף משקל. ההשמנה היא תוצר של הרגלי תזונה לקויים ופעילות גופנית מועטה. יובל קפיטולניק, מנכ"ל דינמיקל שירותי כושר, מאמן ספורט ומדריך בכיר, מייעץ להורים כיצד להעלות את המודעות לפעילות הגופנית:

1. **דוגמה אישית** - בתים שבהם מודעים לחשיבות הפעילות ומבצעים פעילות, מדרבנים את הילדים.
2. **אקטיביות** - עודדו את הילדים לעלות במדרגות במקום במעלית, ללכת ברגל לבית הספר ולחוגים במקום לנסוע במכונית, הגבילו את הישיבה הפסיבית מול המחשב והטלוויזיה.
3. **מוטיבציה** - ניתן לעודד לפעילות באמצעות יצירת מוטיבציה חיצונית, כלומר פעילות שמזכה בפרסים, מדליות וכדומה כאמצעי לחשיפת פעילות חדשה בקרב הילדים.
4. **צעצועים** - רכשו לפעוטות צעצועים המעודדים תנועה, ולבוגרים יותר - משחקי מחשב פעילים.
5. **חצר פעילה** - התקינו בקרבת הבית מתקנים לפעילות, כגון כדורסל, שערי כדורגל קטנים וכדומה.
6. **חוגים** - עודדו את הילדים להירשם לחוגי ספורט בהתאם לנטייה האישית שלהם.
7. **שיעורי ספורט** - עודדו את הילדים למצות את שיעורי הספורט בבית הספר והדגישו את חשיבותם.
8. **מגוון** - חשפו את הילדים למגוון פעילויות ספורט. התנסות בענפים שונים עשויה להניב חוויית הצלחה באחד מהם, להביא לידי ביטוי כוח או כישרון שיעודדו להתמדה.
9. **פעילות משפחתית** - שלבו בבילויים המשפחתיים פעילות גופנית, למשל בפארקים בהם נמצאים מתקני משחק פעילים (מגרשי כדורסל, סולמות וכו'). צאו לפעילות משותפת באוויר הפתוח המשלבת משחקי כדור, תופסת, תחרות ריצה וכו'.
10. **טיולים** - הכירו את הארץ דרך הרגליים. ישנם מגוון אתרים המציעים מסלולי הליכה ורכיבה על אופניים המותאמים למשפחות.

