

עמוד 1

20x26.89	31	עמוד 92	להיות משפחה	31.10.2008	15384580-4
דינמיקל זיינמיקל חדרי כוש - 24490					



19.33x27.07	32	עמוד 92	להיות משפחה	31.10.2008	15384583-7
דינמיקל זיינמיקל חדרי כוש - 24490					

# בכשר ובאשר

יש משפחות בהן אמא עושה אירובי,  
אבא רוכב על אופניים והילד משחק  
כדורסל. משפחות אחרות מאחדות את  
השורות כאשר כולם עוסקים באותו  
ענף ספורט - והגיבוש המשפחתי  
משגשג. אז קדימה, תקומו מהכורסה  
ותתחילו לזוז

## רינה בן-עמי

בשיחת אמהות על הדשא, בזמן שהזאטוטים מכלים את כוחותיהם בגן השעשועים, סיפרה לי דנית (34) על תבנית שיחותיה השחוקה והמתסכלת עם בנה אופק (5 וחצי), שקיבלה תפנית מדהימה בעקבות פעולה אחת שלה - היא התחילה לצרף את אופק להליכות הערב שלה. בזמן שיואב, בעלה, מקלח את שגיא בן השנה, היא יוצאת להליכה עם אופק. "בהתחלה, המטרה היתה לעשות הפרדת כוחות בין שני הילדים", היא מודה, "אז בזמן שיואב היה מטפל בשגיא, התחלתי לקחת את אופק איתי להליכה. ככה היה שקט בבית והוא גם היה חוזר רגוע יותר ונכנס לישון בלי להתווכח בכלל". דנית מספרת כי תוך זמן קצר התקשורת שלה עם אופק השתנתה לחלוטין, "אם פעם הוא היה נוטה לכעוס על כל דבר, אז עכשיו, כשהשיחה מתנהלת באוויר הפתוח ובתשומת לב מלאה שלי אליו, הוא לגמרי מקשיב ומשתף פעולה".



18.92x22.53	33	עמוד 92	להיות משפחה	31.10.2008	15384586-0
דינמיקל דיינמיקל חדרי כוש - 24490					

אל שיחתנו הצטרפה מיכל (32), ששיתפה כי בשנה האחרונה היא הולכת עם בתה רותם (7), לשחייה, לפחות פעמיים בשבוע. "זה התחיל עם זה שהיה לי מאוד קשה לראות את הבת שלי מתחילה להשמין, במיוחד בגיל כל כך צעיר. עודף משקל היתה בעיה שסבלתי ממנה הרבה מאוד שנים, וכשהסתכלתי על רותם הייתי רואה את עצמי, וזה הדליק אצלי נורה אדומה". לאחר אין ספור מאבקים סביב נושא האוכל, הבינה מיכל שאינה יכולה לבקש מבתה משהו שהיא אינה מצליחה לעשות בעצמה, אז בעידודו של בעלה, היא החלה לקחת את רותם לבריכה.

"היה לי יותר קל להתחיל עם שחייה, כי בתוך המים הרגשתי הכי בנוח עם הגוף שלי, וזה גם מקום שמתקשר לרותם תמיד עם חופשה". החודשים חלפו ומערכת היחסים הטעונה של מיכל ורותם סביב האוכל שינתה את פניה והתמקדה יותר בפעילות המשותפת החדשה. "המדעים הוא שהשחייה הפכה מהר מאוד להרגל נעים לשתינו, משהו שאנחנו מחכות לו. בנוסף, שתינו הצלחנו להוריד במשקל ולהתחיל לאכול יותר מסודר", אומרת מיכל בחיוך.

"במאה הנוכחית אנשים לא עושים פעילות גופנית ספונטנית, כחלק מהחיים", אומרת ד"ר נעמה קונסטנטיני, מומחית ברפואת משפחה ורופאת ספורט, ומנהלת המרכז לרפואת ספורט הדסה אופטימל. "רוב האנשים עובדים בישיבה, מגיעים לעבודה ברכב, וגם בבית יש לנו חיי נוחות. הפכנו לאנשים נייחים. לכן, ההוצאה האנרגטית שלנו נמוכה ביחס לכמויות שאנו אוכלים, והכושר הגופני שלנו נמוך. שני גורמים אלה הביאו למגיפת ההשמנה ומורידים את תוחלת החיים. כושר גופני נמוך הוא גורם התמותה מספר אחד בעולם", מדגישה ד"ר קונסטנטיני, "לכן עדיף יותר להיות שמן בכושר, מאשר רזה בטלן".

#### אז מתי מתחילים?

"כשתינוק נולד ואנו מתחילים ליצור מסביבו בהדרגה מעגל של גירויים, זוהי כבר התחלה של פעילות ספורטיבית", אומר יובל קפיטולניק, מנכ"ל דינמיקל שירותי כושר, מאמן ספורט מוסמך, מדריך בכיר למועדוני בריאות וכושר ובעל ניסיון רב באימון ילדים. "הרעיון הוא כל הזמן ליצור עבור התינוק סביבה עם כמה שיותר גירויים במטרה לפתח את הקואורדינציה שלו, אשר חשיבותה טמונה בכך שכל פעילות ספורטיבית מתבססת עליה". קפיטולניק ממליץ לאפשר לתינוקות, לפעוטות וילדים הקטנים התנסות חופשית ובטוחה, כמובן, במרחב. זה יכול להיות גירויים על שטיח לתינוק שזוחל, טיפוס וירידה במדרגות לפעוטות, ולגדולים יותר: חבלים שמאפשרים להיתלות ולהתנדנד עליהם, מתקני ג'ימבורי ועוד.

"חשוב לבנות לילדים אופי ויכולות ספורטיביים", הוא מדגיש, "להוציא את הילדים החוצה לפארק, לשבילי האופניים, לשבילי ההליכה ולמתקני הכושר בפארק. החשיפה של הילדים לפעילויות חופשיות תמנע מהם את העצלות. חשוב לא פחות לשמש דוגמה אישית טובה - ללכת ברגל במקום לנסוע במשך דקה עם הרכב, להשתמש במדרגות במקום במעלית וכדומה. אם מסרסים את העצלות מגיל צעיר, היא לא תהיה קיימת בהמשך".

ד"ר גלית לזר, מנהלת מכון איזונים לטיפול זוגי, אישי ומשפחתי, מציינת כי אחד היתרונות של פעילות ספורטיבית עם הילדים הוא הקשב הגבוה יותר שאנו מפגינים במהלכה כלפי הילד. "החיים של מרבית הזוגות הצעירים הם אינטנסיביים ולחוצים. הם עובדים עד שעות מאוחרות, חוזרים הביתה עייפים ומלאים ב'מה עוד נשאר לעשות', ולא ממש יכולים להיות פנויים לחלוטין לילדים. הפעילות הספורטיבית המשותפת מאפשרת יציאה מהבית, על כל המשתמע מכך, הנחת הטלפונים, הטיפול במטלות הבית, המחשב והטלוויזיה בצד", היא מסבירה.



סתיו ותמיר נחום. תחושה של שותפות בין האחים

19.78x25.13	34	עמוד 92	להיות משפחה	31.10.2008	15384589-3
דינמיקל דינמיקל חדרי כוש - 24490					



צילומים: מהאלבום המשפחתי

בני ותומר צין. נולדו לשחות

### יתרונות השחייה לילדים

- השחייה משחררת ומרגיעה.
- המים מקנים תחושת חופש, כמו במגרש משחקים.
- הבעלה שווה של כל שרירי הגוף - חשוב בעיקר לילדים עם טונוס שרירים נמוך.
- פיתוח משמעותי של סיבולת לב-ריאה.
- מקנה מסגרת ומשמעת ומאפשרת לילד ללמוד להיות עם עצמו, מעניקה לו מעין אי של שקט.
- ילד היפראקטיבי יכול במים לפרוק את האנרגיות שלו ולהשתחרר (כל עוד הוא לא פוגע באחר, כמובן), מבלי לשמוע הרבה "לא" ו"אל".
- בני צין, מורה לחינוך גופני ומפעיל בית ספר לשחייה

"ילד פעיל הוא ילד בריא גופנית ומנטלית, שסביר להניח כי אינו סובל מעודף משקל או מבעיות של כולסטרול ולחץ דם. היכולות הלימודיות של ילדים פעילים טובות יותר, והם מקובלים יותר בחברה"

ד"ר נעמה קונסטנטיני, מומחית ברפואת משפחה ורופאת ספורט

ההתבגרות. לכן, ככל שילד מפתח את צפיפות העצם בגיל צעיר יותר, כך הוא רוכש לעצמו 'בנק עצמות' נכבד יותר, וסיכוייו לפתח אוסטופורוזיס נמוכים יותר."

רן רוד (40) הרוכב על אופניים, בשטח ובכביש, כתחביב קבוע כבר שנים, לוקח עימו את ילדיו הגדולים **יואב** (11) ו**ואיתן** (5) לרכיבות ארוכות בכל רחבי הארץ. "יואב רוכב על אופניים משלו, ואיתן נגרר אחרי עם טרייגליגטור (מוט גרירה)", מסביר רן. "אנחנו רוכבים הרבה ומטיילים ביחד בדרך כלל בטבע ומכירים מקומות חדשים. מדי פעם אנחנו עוצרים להפסקה ואני מכין לנו תה בשטח, אנחנו מתבוננים בחי ובצומח, ואחר כך בבית אנחנו בודקים במגדירים השונים מה ראינו. ככה הם למדו, למשל, על דרך בורמה, ועל הקשיים שהיו למשאיות בדרכן לירושלים."

לפעמים האם **דורית** (40) ממתינה להם עם **יונתן** (שנה וחצי) בפינת חמד בסוף המסלול, וכולם עושים פיקניק משותף. התחביב אינו מסתיים עם החזרה הביתה, אלא מביא את רן ויואב לשוטטות משותפת באינטרנט, שם הם צופים בסרטונים או קוראים כתבות בתחום, ולביקורים תכופים בחנויות לאופניים בהן הם רוכשים ומשדרגים את האופניים שלהם.

גם **משה** (39) ו**ואתי** (38) נחום החליטו להכניס את הרכיבה על אופניים לחיי המשפחה כפעילות גופנית קבועה. "אף פעם לא עסקנו בפעילות גופנית והיה חשוב לנו להכניס אותה בשבילנו וגם בשביל לתת דוגמה לילדים, שלא יישבו כל היום מול הטלוויזיה והמחשב", מספר משה. אז בכל שבת בבוקר יוצא משה עם **סתיו** (בת 12 וחצי) ו**ותמיר** (10) לרכיבה. הם יורדים לשטח הפתוח, ←

**בני** (40) ו**גלית** (39) צין משלבים את השחייה בחיי ילדיהם כמעט מרגע היוולדם. בני, מורה לחינוך גופני ובוגר מכללת וינגייט במגמת שיקום נכים, וגלית, בוגרת וינגייט במגמת שייט וספורט ימי, מפעילים יחדיו את בית הספר לשחייה הפועל במועדון הולמס פלייס שבמודיעין. הם הורים ל**זיו** (10), **תומר** (7 וחצי) ו**ניר** (6 חודשים), שמבלים זמן לא מועט במים. "בני לימד את זיו לשחות כשהיה בערך בן חמש, ואת תומר הצליל כבר בגיל שמונה חודשים. במהלך השבוע, מלבד שיעורי השחייה המסודרים של זיו, מצטרפים תומר וזיו גם אל שיעורי השחייה שהוריהם מעבירים לילדים אחרים.

אבל ההנאה אינה מסתיימת רק בעבודה של אבא ואמא, אלא ממשיכה גם כשכל המשפחה נוסעת ביחד לגלוש בים על גלים. בנוסף, מאז שמלאו לניר ארבעה חודשים, לוקח אותו בני פעם בשבוע לקורס שחייה לתינוקות. "הפעם אני מגיע לבריכה כהורה, ולא כמדריך שחייה."

"יש חשיבות רבה לכך שילדים יהיו פעילים מגיל צעיר", אומרת ד"ר קונסטנטיני, "קודם כל מאחר שיש כבר הוכחות בדוקות כי ילד פעיל יהפוך למתבגר פעיל ואחר כך גם למבוגר פעיל. זוהי הקניה של הרגלי פעילות המוודאת כי סיכויו בעתיד להיות מבוגר בריא יהיו גבוהים יותר. שנית, ילד פעיל הוא גם ילד בריא גופנית ומנטלית, שסביר להניח כי אינו סובל מעודף משקל או מבעיות של כולסטרול ולחץ דם. יתרה מכך, המחקרים מראים כי היכולות הלימודיות של ילדים פעילים טובות יותר, וכי הם מקובלים יותר בחברה."

על כל אלה מוסיפה ד"ר קונסטנטיני את נושא בניית מסת העצם: "בילדותנו אנו בונים את מסת העצם שלנו, ומסיימים זאת בגיל

17.9x22.78	35	עמוד 92	להיות משפחה	31.10.2008	15384591-6
דינמיקל דינמיקל חדרי כוש - 24490					

גם בכל פעם חוויות חדשות", אומר רועי, מנהל המחלקה למפעלי ספורט במחוז תל אביב במשרד החינוך. כשבנותיו גל (13) ומיכל (9) גדלו קצת, הוא החל לשתפן בתחביב ביחד עם רעייתו. "זה לא ברור מאליו לקחת שתי בנות בשבתות לתחרויות ניווט, כי הילדים של היום מחוברים יותר לאי-פעילות", הוא אומר, "אבל כשאני רואה את הערך המוסף שמקבלות הבנות שלי מהפעילות הזאת, אני מבין למה זה חשוב. זהו ספורט שמשלב את ידיעת הארץ עם מאמץ גופני, עמידה בלחץ, תחרותיות, שימוש בזיכרון, חשיבה, ריכוז ואימון של יכולת ההתמצאות".

ואכן, בתוך הפעילות הספורטיבית אפשר להעביר עולם שלם של ערכים ומסרים לילדים. "המסר הראשון הוא שיש חיים מחוץ לבית, לטלוויזיה ולמחשב", אומרת ד"ר לזר, "בנוסף, הפעילות הספורטיבית המשותפת מעבירה ערך של משפחה כזו. אחריהם יכולים להגיע מסרים נוספים, כמו לנצח, להפסיד, להצליח, להתמודד, להיות הוגן, וכן מסרים של שיתוף ולכידות, עמידה ביעדים, התמודדות עם כישלון וכדומה. הפעילות הספורטיבית המשותפת מאפשרת גם לכל אחד מבני המשפחה להיות בשביל השני, לתמוך ולעודד, ותורמת באופן משמעותי לתחושת השייכות".

"תמיד אהבנו לטייל", אומר דוד, "אבל בניווט הספורטיבי מצאנו גם אתגר. התחלנו כמשפחה במסלול העממי, ועם הזמן כל אחד ניסה לבד והתקדם עם יכולתו". היום, הבת רותם (12) מנווטת בקטגוריה של ילדות ומדורגת במקום הראשון בארץ, והבן תמיר (16) עבר לקטגוריה מתקדמת יותר ובקיץ נסע לצ'כיה כדי לנווט עם הנבחרת.

רותי ודוד מוצאים אינספור יתרונות בפעילות הספורטיבית המשותפת: "לא רק שאנחנו משפרים את הכושר הגופני שלנו, אנחנו עושים זאת בטבע, בלי זיהום אוויר, במקומות שמעט מאוד אנשים מגיעים אליהם", אומרת רותי בחיוך, "בנוסף, זה אחד המקומות שילדים יש עלינו יתרון, גם מבחינה פיזית וגם מבחינת האיכות - הם מנווטים טוב יותר מאיתנו, וזה נותן להם תחושה של חוזק וערך. כך שכשאנחנו נפגשים כולם אחרי המסלול ומנתחים אותו, הם באים אלינו מנקודה של שוויון, ולמרות שאנחנו עם שני ילדים בגיל ההתבגרות, לא קיים כאן העניין של מאבקי הדורות". "כשאנחנו מאפשרים לילדים שלנו לזכות בתחושה של הצלחה, להתמודד עם קשיים ולעמוד בהם בתוך מסגרת חמה ומפוגגת, אנחנו מעצימים אותם מצד אחד, וגם מחזקים את הסמכות שלנו כהורים", מסכמת ד"ר לזר.

פעילות ספורטיבית נתפסת עבור רבים מאיתנו, ההורים, כזמן הפרטי והחופשי שלנו. ההליכה לשיעור פילאטיס או יוגה, הכניסה לחדר הכושר, לבריכת השחייה, או היציאה לריצה או לרכיבה על האופניים - כל אלה פעילויות שנעשות על פי רוב בחברת מבוגרים אחרים, ומשמשות עבורנו, ההורים, כזמן נשימה או כזמן "נטול ילדים".

מתברר כי הורים רבים מוצאים יתרונות בשילובם של הילדים, גם בגילאים הצעירים, בפעילות ספורטיבית משותפת, אשר מאפשרת להם לשלב בהצלחה הנאה ופנאי עם גידול ילדים וחינוכם, ותורמת לא רק למאגר החוויות של המשפחה כיחידה, אלא גם ובעיקר לכל אחד ואחד ממשתתפיה כפרט. ❑

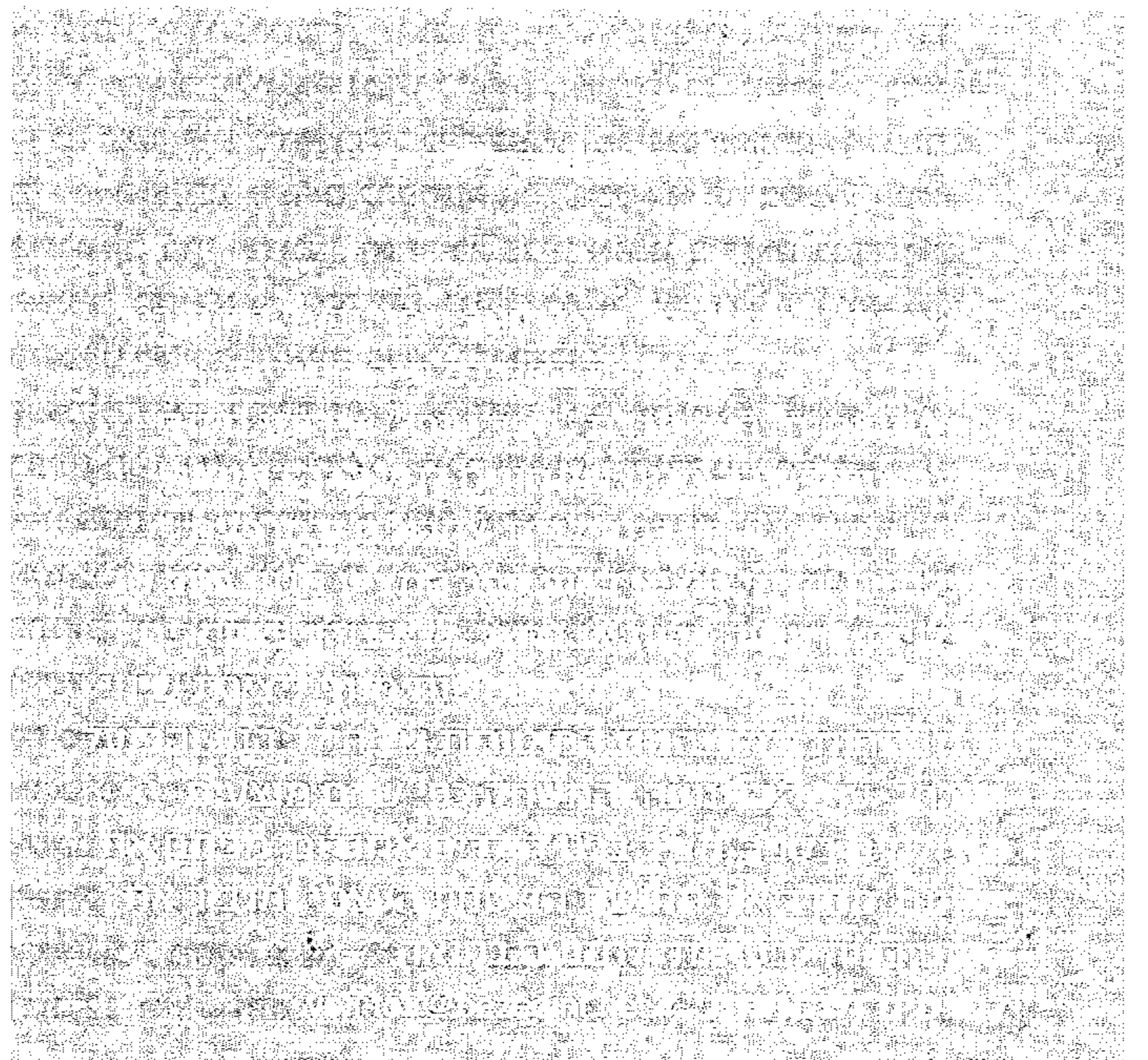
מקיפים אזורים שלמים ומוצאים מסלולים מעניינים. עם טליה (6) ונעמה (3) הם רוכבים בעיקר בקרבת הבית. טליה כבר רוכבת על שני גלגלים, ונעמה רוכבת על אופניים קטנים עם גלגלי עזר.

"מיקום הרכיבה אינו משנה", מציין משה, "עצם היציאה מהבית כבר עושה משהו. וגם אם לא רוכבים כל דקה, זה עדיין חשוב, כי לפעמים אנחנו מתחרים בחלק מהדרך לשם השעשוע ועוצרים ומדברים, וזה גורם לתחושה של שותפות, בעיקר בין האחים. בנוסף, אני מגלה דברים חדשים על הילדים שלי, כמו שלתמיד יש חוש התמצאות מצוין, ושהוא תמיד מחפש דרכים ומסלולים חדשים. והחשוב מכל הוא שאני מנצל את ההזדמנות הזאת לשוחח איתם על דברים שאני לא מצליח בשגרה בבית".

"בתוך הבית יש תבנית קבועה, הראש שלנו מופעל באיזושהי סכימה חשיבתית", מסבירה ד"ר לזר, "כך שהיציאה אל מחוץ לבית לפעילות גופנית משחררת ומאפשרת את פתיחתם של נושאים שונים לשיחה, לעתים גם כאלה שבתוך הבית מורכב או רגיש להעלותם. בנוסף, הבילוי הספורטיבי המשותף מעניק לבני המשפחה חוויות משותפות, הנאה משותפת ויוצר עוד סיפור משפחתי, זיכרון חיובי הנאסף אל אלבום הזיכרונות שלנו ושל ילדינו".

## מסרים וערכים

גם רועי (42) ועינת (41) ברקוביץ', ורותי (48) ודוד (53) אלוש אוספים זיכרונות משותפים עם הילדים. שתי המשפחות פעילות מאוד בענף ספורט שנקרא "ניווט ספורטיבי" (ענף ספורט תחרותי, שבו על כל מתחרה למצוא מספר תחנות הממוקמות בשטח תוך הסתייעות במפה ובמצפן. המנצח הוא זה שמסיים את המסלול בזמן הקצר ביותר). במרבית השבתות הם קמים מוקדם ויוצאים לתחרויות, המתקיימות בכל פעם במקום אחר בארץ. "ניווט הוא תחביב משפחתי שכולם חווים אותו ביחד, ושמייצר



16.4x23.41	36	עמוד 92	להיות משפחה	31.10.2008	15384592-7
דינמיקל דינמיקל חדרי כוש - 24490					



מיכל, רועי וגל ברקוביץ. מדליות בתחרויות ניווט ספורטיבי



צילומים: מהאלבום המשפחתי

משה תמיר טליה ונעמה נחום. הרכיבה על האופניים כחלק מהווי המשפחה