

# לא סתם משחק ילדים

רוצים להילחם בהשמנה ובניוון בילדים? שחקו איתם תופסת, קלאס או גומי • למשחקי השכונה של פעם ישנם יתרונות בריאותיים שלא יסולאו בפז



"ידינו ילדים וזה היה מזמן, אני וסימון ומואיז הקפן ... אני זוכר קולנוע רקם ביומיות ... ואיך רדפנו על גגות אחרי יונים, לעוף איתם רצינו עד לעננים, ובגן השעשועים על נדנדות, נשבענו אמונים לכל הילדות. שיחקנו סנל, וסוס ארוך וראשיות, המלחמות היו אז לא אמתיות" (יאני וסימון ומואיז הקפן / יוסי בנאי)  
מתגעגעים למשחקי השכונה של פעם ומיזאשים ממראה ילדיכם היושבים כל היום מול הטלוויזיה והמחשב ולא מבצעים כלל פעילות גופנית? מתברר שאפשר להפעיל אותם גם באמצעות משחק. דני טל, מומחה לפעילות גופנית ב"שירותי בריאות כללית", מסביר של"תופסת",

"מחניים" ו"שמות" יש יתרונות בריאותיים רבים לגוף ולנפש הצעירים. אפשר ואף כדאי לעודד את הילדים לעלות במדרגות במקום במעלית וללכת ברגל כשמתאפשר, אבל כיף יותר לשחק יחד".  
נראה שהמשחקים נולדו בראש ובראשונה מתוך חיבור ישיר לטבע, מסביר טל. "הילדים שהיו יצירתיים אך חסרי אמצעים עשו שימוש בחומרים מהסביבה הטבעית ויצרו משחקים שונים ומשונים מכל הבא ליד: חבלים, כדורים, נייר, חרצנים, קרשים, מקלות ואפילו גלגלים".  
כשהילדים יצרו את משקי החברה הם הצליחו לשלב בין פעילויות גופניות, מוטוריות ופעילות מחשבתית ויצירתית. בחלק

מהמשחקים, מספר טל, הילדים השתמשו במושגים הלקוחים מעולם הטבע כמו שמים וארץ, ים ויבשה, ויישמו אותם כהנחיות לפעילות גופנית. "במסגרת התהליך של יצירת המשחק וקביעת הכללים הילדים יצרו מנגנון שלם שהיה בו חיפוש, מציאה, תכנון, בנייה וארגון, וכך, ללא כל הבנה בתחום, הם יצרו משחקים החשובים מאוד לבריאותם".  
"בעבר היו משחקי השכונה כה פופולריים, שהילדים, נמצאו בחוץ במשך רוב שעות האור וחזרו הביתה רק עם רדת הערב", נזכר ד"ר דני נמט, ממרכז ספורט ובריאות במרכז הרפואי מאיר בכפר סבא. "היתרון של משחקי התנועה הוא שהם משלבים כמה אלמנטים בריאותיים כמו כושר גופני, תנועה וקואורדינציה, החשובים מאוד להתפתחות של הילד", הוא מרגיש.  
"אפילו משחק פשוט כמו מטקות משלב תנועה, דיוק וכושר גופני. אין ספק שתופעת ההשמנה בקרב ילדים היא אחת הבעיות הגדולות של המאה ה-21 ונובעת גם משלל סוגי האוכל המהיר שזמינים היום לילדים, ובעיקר מהירידה החדה בתנועה אצל הילדים, שהיום כמעט ולא מבצעים פעילות גופנית. הפכנו לחברה 'יושבת' וההורים צריכים לגלות אחריות. אף על פי שלפעמים הם עייפים ואין להם זמן, הם צריכים ליוזם פעילויות משותפות עם הילדים. אם אפשר, כדאי שירשמו את הילדים לחוגים".  
המשחקים מחזקים את הפעילות המוטורית של הילדים ומפתחים את הפעילות המחשבתית היצירתית שלהם. עם זאת, חשוב מאוד להתאים את הפעילות הספורטיבית לתחומי העניין של הילד. "חשוב שההורים יתכננו את הפעילות הגופנית של הילדים סביב פעילויות שיש בהן עניין

טבעי", מסביר טל. "למשל, אם ילד מתעניין בחרקים או בפרחים, אפשר לעשות טיולים משפחתיים הממוקדים בחיפוש אחר חרקים או פרחים ולהביא על ידי כך לפעילות גופנית".  
במקום חוגים, ההורים יכולים ללמד את הילדים משחקי ילדות, שלכל אחד מהם יתרונות בריאותיים, קוגניטיביים ונפשיים אחרים. ילדים אוהבים להתחרות במבוגרים, לכן כדאי לנצל את הפיקניקים המשפחתיים לטובת משחקי כדור עם הילדים ולעודד אותם לפעילות ספורטיבית. טל מסביר את היתרונות השונים של המשחקים:

## \* משחקי קפיצות וניתורים

התרומה העיקרית לכושר הגופני ולבריאות: טיפוח כושר לבריאות (אירובי), סיבולת וחוזק שרירי רגליים, שיווי משקל ושמירה על משקל תקין.  
**קלאס -** ניתורים ברצף על משטח בצורות שצוירו על הקרקע, בלי לגעת בקווי הסימן. מחזק את שרירי הרגליים ואת שיווי המשקל.  
**קפיצות בחבל -** חבל אישי (רלגית) המוחזק ומסובב על ידי שניים, האוחזים בשני קצותיו. מי שנוגע בחבל ועוצר את סיבובו נפסל ועובר לסובב את החבל. המשחק הקבוצתי מאט את קצב הדילוגים

## מתקני כושר שמסכנים ילדים

ונפצעים", מסביר ד"ר אמיר אורון, רופא במחלקה לכירורגיה כף היר בבית החולים קפלן ומומחה לרפואת ספורט. השימוש במתקנים, כפי שמתרעעים השל"טים בכניסה לכל מתחם, מיועד לבני 14 ומעלה ומוטב לעשות זאת בכל מקרה תחת השגחה. "כשמדובר במכשירי כושר במקומות ציבוריים, הדבר מהווה סיכון בטיחותי בעבור ילדים, הן בשל מיקום המתקנים, במקומות פתוחים שאינם מגודרים ולעיתים אף סמוכים לכביש, והן בשל הנגישות לילדים", מסבירה מיכל קליין, ראש אגף מידע ופיתוח בארגון בטרם. הסכנות, בין היתר, הן הילכדות במכשיר הכושר, נפילה מהמכשיר, מכה מהמכשיר, נפילת המכשיר על הילד והחלקה של ילד על המכשיר. ☹

בארגון "בטרם" לבטיחות ילדים מתרעעים כי השימוש של ילדים במכשירי הכושר הפזורים בפארקים ובגנים העירוניים עלול לסכן אותם ולהסתיים בפציעות קשות. בבתי החולים ברחבי הארץ מדווחים כי מדי שנה מובלים לחדרי המיון עשרות ילדים ונערים שנפגעו כתוצאה משימוש לא נכון במכשירים, ובחלק מהמקרים אף דווח על קטיעת אצבעות ושברים בידיים וברגליים. "אין ספק שהצבתם של המתקנים במרכזי הערים מגבירה את המודעות לספורט, אך מנגד גם הילדים הקטנים חשופים למתקנים ולעיתים קרובות מתוך סקרנות ושובבות הם משחקים עם המתקנים

**10**  
**חותך עניינים**  
מלך זולו החליט להחזיר את ברית המילה המסוכנת לשבט שלו. הנערים בדרום אפריקה מתכוננים  
◀ תומר ולמר

ומונע האצה מוגברת של הדופק. גם משחקי הגומי השונים משמשים כפעילות אירובית טובה שמגבירה קואורדינציה, וזאת ההודמנות להזכיר לילדים שלכם את כל סוגי הקפיצות השונים, כשאת הגומי מחזיקים על רגליהם של השחקנים האחרים או בין כיסאות.  
**שלושה מקלות -** מניחים שלושה מקלות במרחק של סנטימטרים ספורים זה מזה. הילדים מסתדרים בטור ועוברים מעל המקלות בצעדים של ריצה ובקפיצות. הראשון בטור עובר פעם נוספת ומנתר מעל המקל האחרון למרחק הגדול ביותר שיכול. המקל מוזן למקום הנחיתה ואיתו מוזים שאר המקלות בהתאם. המרחק גדל ומי שלא מצליח לעבור את המקל האחרון נפסל ויוצא.

**\* משחקי זריקה וקליעה**  
התרומה העיקרית לכושר הגופני: שיפור דיוק בתנועה ותיאום עצבי שרירי (קואורדינציה).  
**גולות, (גולים, בלורות), תרצני משמש (גוגואים) -** המטרה היא להכניס את הגולות לבור ולפגוע ולהרחיק מהבור את הגולות של המתחרים. לגוגואים לוקחים קופסת נעליים ומחוררים בחלקה העליון כמה חורים. המטרה לקלוע את הגוגואים