

מה עושים בעידן הקורונה עם הילדים בבית ?

בימים אלו כאשר אנחנו וילדנו מרבים לשבת ולרבוץ מול המסכים, לא לוותר על פעילות גופנית.

חשוב לנוע בכל הזדמנות ולהשתמש בכל תירוץ אפשרי כדי לקום וללכת קצת.

מומלץ בחום על פעילות מגבשת הורים וילדים, תוך הקפדה על הנחיות משרד הבריאות המתעדכנות מדי יום. כדאי לאפשר לילד לבחור פעילויות שהוא מעדיף או אוהב.

בהתאם להנחיות משרד הבריאות, ניתן אף לצאת לפעילות ספורט לא מאורגנת בקבוצה של עד 2 אנשים (תוך הקפדה על מרחק שני מטר).

זכרו גם שפעולות ביתיות כגון ניקיון משטחים וריצפה, שאיבה, סידור מגרות ומדפים, ארגון מחדש של חדרי הבית הן סוג של הפעלה גופנית מכיוון שמחייבות מאמץ, הפעלת כוח ושריפת קלוריות. שלבו אותן בשגרת היומיום בעת השהייה בבית. הילדים יכולים גם הם להשתלב בפעילות כזו (והבית גם יהיה יותר מסודר)...

חשוב להגביל את שעות הצפייה שלהם במסכים ולהימנע משיבה רצופה משך יותר מ 40 דקות. הכינו יומן פעילויות יומי, בו מומלץ לשבץ שתי פעילויות אקטיביות, של לפחות 30 דקות רצופות בכל יום. לדוגמה: פעילות בתחנות:

- קפיצה על דלגית
- עליה וירידה במדרגות, כאשר רק אתם נמצאים בחדר המדרגות
- עמידה על רגל אחת לסירוגין
- אם יש ילדים בבית אז גם הליכה מהירה... על ארבע
- משחק ים.. יבשה
- תחרויות זריזות בין הקירות
- וכל רעיון יצירתי ואקטיבי מבורך

זכרו שאתם מהווים דוגמה אישית: **ילדים להורים פעילים יהיו פעילים יותר.**

לסיכום

פעילות גופנית תחזק את המערכת החיסונית של כולנו ותשפר את מצב הרוח הלאומי.

למידע נוסף היכנסו לאתר הכללית ותוכלו ליהנות ממגוון כתבות בנושא חשיבות הפעילות הגופנית והמלצות לתרגול.

כתבה: נגה נירנברג

PT MPH

מנהלת המכון לפיזיותרפיה, מרכז רפואי לין