

אבל אין לי זמן לפעילות גופנית!!!

לפעילות גופנית יתרונות רבים בכל שכבות הגיל.

ילדים היא תורמת להתפתחות פיזית, חברתית, תקשורתית וקוגניטיבית, ומסייעת במניעת השמנה ומחלות בהמשך החיים.

לנוער היא מסייעת להתמודדות עם דיכאון וחרדות, תורמת להתפתחות רגשית וחברתית ומשפרת דימוי עצמי – ואפילו את הציונים בלימודים.

ובגילאים המבוגרים, מתווספים יתרונות כמו שיפור מצב הרוח והריכוז, לצד שיפורים בבריאות הלב וכלי הדם, חיזוק העצמות והפחתת סיכון לנפילות.

ארגון הבריאות העולמי ממליץ **למבוגרים** על לפחות חצי שעה ביום (300-150 דקות בשבוע) של פעילות גופנית בעצימות מתונה – כלומר עלייה קלה אך ניכרת בקצב הנשימה והדופק.

ילדים ונוער כבר מדובר על 60 דקות ביום.

כדאי ואפשר להתחיל כבר היום ולעשות את הצעד הראשון, כל דקה נחשבת ומצטברת לטובתכם.

לא חייבים למצוא שעה שלמה לטובת פעילות בחדר הכושר או בבריכת השחייה.

לא חייבים לקנות נעליים יקרות או להשקיע בציוד מיוחד.

כל מה שצריך הוא **לאתר ולנצל הזדמנויות** שיש לכל אחת ואחד מאתנו – כחלק משגרת היום יום!

מתחילים צעד אחר צעד- מנצלים את ההתנהלות היומיומית לפעילות!

* בוחרים במדרגות במקום במעלית.

* הולכים עם הילדים לביה"ס.

* יוצאים ברגל לקניות ולסידורים

* חונים במקום מרוחק מעט.

* מטיילים עם חברים ב"פגישות הליכה".

כאשר משלבים פעילות גופנית באורח החיים היומיומי ובמטלות השגרתיות, קל יותר להתמיד ולשלב את הפעילות כחלק משגרת החיים.

* קובעים שעה של הליכה יומית בזמן שנח ומתאים לנו. במידה ומתאפשר, ניתן לקבוע זמנים קבועים לפעילות.

* מציאת שותף/ה שמתלווה בביצוע הפעילות הגופנית יכולה להועיל בהתמדה בשגרה של הפעילות: השותפים יכולים להיות בן/בת משפחה, חברים, שכנים ואף עמיתים לעבודה.

* המלצה נוספת וחשובה היא, הפיכה של הפעילות לחוויה של זמן איכות. כך למשל, במידה ואתם צועדים לבד, חישבו על זמן ההליכה שלכם בזמן פנאי אישי פנוי מדאגות שמוקדש לחשיבה ו"ניקוי ראש" תוך התבוננות והנאה מהטבע הסובב. במידה והולכים בצוותא עם פרטנר/ית או עם קבוצת אנשים ניתן לנצל את זמן ההליכה לזמן איכות חברתי תוך שמירה על קצב הליכה אישי.

* ניתן אף להמיר כלי תחבורה בהליכה רגלית, כאשר היעד לא מרוחק וללכת ברגל, אפילו חלק מהדרך, לעבודה, לביה"ס, לפגישות ולסידורים. כך לדוגמה, כאשר נוסעים בתחבורה ציבורית, כדאי לרדת תחנה אחת לפני התחנה המיועדת ולצעוד ברגל את המרחק, דבר המאפשר להגדיל את כמות ההליכה היומית שלנו.

לשאלות, הארות ופניות- עדי לנגר