

חינוך גופני במערכת החינוך - המפתח לבריאות

(משקיעים בכושר ובפעילות - מרוויחים בריאות)

תקציר הרצאתה של ד"ר נעמה קונסטנטיני ביום העיון חינוך גופני טוב – מהו?, שהתקיים במכללה האקדמית בוינגייט, תשע"א

ד"ר נעמה קונסטנטיני מומחית ברפואת משפחה ורופאת ספורט, נמנית על הצוות הרפואי של המחלקה האורתופדית בבית הח"ח הדסה ומנהלת את המרכז לרפואת ספורט של בית החולים (הדסה אופטימל). לנעמה קשר הדוק ורב שנים עם תחום הפעילות הגופנית והספורט בכלל ועם החינוך הגופני בבית הספר בפרט. אימה של נעמה, הגב' עליזה וירץ, הייתה מחלוצות החינוך הגופני בישראל ולימדה בריאלי בחיפה ובתיכון שליד האוניברסיטה בירושלים. לנעמה 7 ילדים, 4 מהם סיימו את לימודים במערכת החינוך ו-3 בנות עדיין לומדות ביסודי, בחטיבת הביניים ובתיכון. נעמה שחתה בימקא ירושלים, אימנה שנים רבות ועד היום מתחרה בתחרויות מסטרס.

פעילות גופנית ותחלואה בחברה המודרנית

התמורות הטכנולוגיות הרבות שאפיינו את שלהי המאה העשרים וממשיכות באופן מואץ גם במאה ה-21 גרמו להפחתה משמעותית בצורך בפעילות גופנית בעבודה ובחיי היום-יום. המבנה האנטומי של גוף האדם מעיד שהוא תוכנן לביצוע פעילות גופנית ומאמצים גופניים, ולכן אי אפשר לצפות שישאר בריא לאורך זמן כאשר הוא אינו מופעל בהתאם לייעודו. אנשים שאינם פעילים גופנית נמצאים בסיכון גדול יותר מאחרים לפתח מחלות כרוניות כמו מחלת לב כלילית, יתר לחץ דם (יל"ד), פרופיל לא תקין של שומני דם (דיסליפידמיה), סרטן, השמנה ובעיות שריר-שלד. תת-פעילות גופנית נחשבת על-ידי מומחים רבים כבעיה הגדולה ביותר של בריאות הציבור בעולם המערבי של המאה הנוכחית. בכל שנה מתים בעולם 3.2 מיליון איש כתוצאה מחוסר פעילות גופנית, תופעה המכונה תסמונת המוות של תרבות הישיבה (Sedentary Death Syndrome). השמנה מעלה את הסיכון לפתח בעיות בריאות כגון מחלות לב וכלי דם, מחלות נשימתיות, מחלות מטבוליות, דלקות ניווניות במפרקים וסוגים שונים של סרטן. כשמונה אחוזים מהאוכלוסייה בישראל (כחצי מיליון) סובלים מסוכרת type 2 הקשורה בהשמנה. הסיבה העיקרית להשמנה היא מאזן קלורי חיובי שבו צריכת האנרגיה במזון גדולה מהוצאתה לטובת התחזוקה השוטפת של הגוף (חילוף חומרים במנוחה) והפעילות הגופנית הספונטנית והיזומה (אימון).

פעילות גופנית, והשמנה בילדים ובמתבגרים

במחקר שבו נבחנו שיעורי ההשמנה בקרב מתבגרים בני 13-15 במדינות מתועשות בעולם עולה כי הילדים הישראלים מדורגים במקום השלישי (אחרי ארה"ב ויוון) בדירוג ההשמנה. ילדים בעלי עודף משקל נושאים נטל כבד של עומס רגשי וחברתי. הם מהווים נושא להצקות ולבדיחות, ציוניהם נמוכים יותר, מצב רוחם ירוד, והדימוי העצמי שלהם פגום. השמנה בילדות ובהתבגרות מהווה גורם סיכון להשמנה בגיל מבוגר. לילדים

שמנים יש סיכוי הגדול פי 5-7 להיות מבוגרים שמנים בהשוואה לילדים שאינם שמנים. אצל מתבגרים שמנים הסיכוי גדול אף יותר.

ישנן עדויות שילדים שמנים אינם צורכים יותר קלוריות מאשר ילדים שאינם שמנים. הצריכה הקלורית קשורה למספר שעות הצפייה בטלוויזיה. ילדים שצפו בטלוויזיה יותר מ-5 שעות צרכו באופן מובהק יותר קלוריות מילדים שצפו בה פחות משעה ביום. חוסר בפעילות גופנית ושעות ישיבה רבות מפחיתות את ההוצאה האנרגטית מחד-גיסא, ומעלות את הצריכה הקלורית מאידך גיסא. שניהם יחד מהווים גורם מפתח בבעיית ההשמנה.

בשנת 2006 פורסם דו"ח של ארגון הבריאות העולמי, שעסק בין השאר בהיקף הפעילות הגופנית ושעות הצפייה בטלוויזיה של ילדים ומתבגרים במדינות אירופה, ישראל וארה"ב. מהדו"ח עולים הנתונים הבאים לגבי בני הנוער בישראל:

- רק 13% מהבנים ו-6% מהבנות בגיל 15 מבצעים פעילות גופנית בעצימות בינונית-נמרצת במשך שעה בכל יום, שזו ההמלצה המקובלת בעולם ההמלצה המקובלת בעולם לכמות הפעילות שעל ילד/מתבגר לבצע על מנת לשמור על בריאותו.
- 78% מהבנים ו-74% מהבנות בגילאי 15 צופים בטלוויזיה יותר משעתיים במהלך ימות השבוע

ילד פעיל הוא ילד בריא. ילדים פעילים סובלים פחות מעודף משקל, השמנה ותחלואה נלווית. גם ילדים החולים במחלות כגון סוכרת או אסטמה – במידה ויהיו פעילים - הם יתמודדו טוב יותר עם ההיבטים הפיזיולוגיים והפסיכולוגיים הנלווים למחלות כרוניות.

ילד פעיל יהיה מבוגר פעיל. ילד שרכש בצעירותו הרגלי פעילות והיא הפכה לחלק בלתי נפרד משגרת חייו, רבים הסיכויים שיהיה גם מבוגר פעיל. מבוגר פעיל הוא מבוגר בריא יותר.

ילד פעיל יהיה מבוגר בריא. לדוגמא, שיא מסת העצם מושג לקראת גיל 20-25. עיקר העלייה בצפיפות ובמסת העצם מתרחשת בגיל הילדות וההתבגרות. פעילות גופנית בגיל צעיר מעלה את צפיפות העצם ותביא את שיא מסת העצם לערכים גבוהים יותר שיהוו "תוכנית חיסכון" לגיל מבוגר, שבו חלה ירידה בצפיפות העצם ועלייה בסיכון לאוסטיאופורוזיס.

כמה פעילות מומלצת?

ההמלצות לפעילות גופנית אירובית לילדים ולמתבגרים הן 30 ד' בעצימות בינונית ו-30 ד' בעצימות נמרצת - סה"כ 60 ד' /יום מצטברות. ילדים צריכים להשתתף בכמה מקטעים של פעילות גופנית שכל אחד מהם נמשך 15 ד' ויותר. יש להימנע מפרקי זמן ארוכים (יותר משעתיים) ללא פעילות. מומלצת תדירות יום יומית ולא פחות מ: 3-4 פעמים/שבוע.

פעילות גופנית בבתי הספר

בתי הספר הם המסגרת הטובה ביותר ליישום ההמלצות הנ"ל. בתכנית הלימודים של משרד החינוך כתוב "הילד יפתח ויטפח פעילות גופנית, ישלוט בגופו בתנועותיו, יטפח את המרכיבים הבריאותיים והתנועתיים של

הכושר הגופני, יפתח ויטפח הרגלים של פעילות גופנית מתמשכת שיתרמו לאורח חיים בריא" - כל מילה בסלע.

המורה לחינוך גופני צריך להאמין במקצוע שלו וביכולת שלו לעשות את השינוי שיחזיר את ילדי ישראל להיות ילדים פעילים, בריאים, חיוניים ושמחים. חינוך גופני הוא המקצוע החשוב ביותר בביה"ס. חינוך גופני מכשיר את הילדים לחיים. חינוך גופני מחנך לעשייה של פעילות גופנית. חינוך גופני מחנך לנורמות וערכי מוסר באמצעות פעילות גופנית וספורט.

יש לתת לחינוך הגופני את המקום והכבוד לו הוא ראוי בין כתלי ביה"ס. הגיע הזמן להכניס לרשימת הציוד שאותה ההורים נדרשים לרכוש גם עזרים של אימון גופני כמו: משקולות, כדורים, חבל קפיצה ועוד. יש לתת מטלות לבית בחינוך גופני. כמו בכל מקצוע אי אפשר לשפר את היכולת ללא תרגול בבית. אני רוצה לראות את הילדים שלי מתרגלים בבית קפיצה בדלגית, הקפצת כדור על מחבט וכד' כחלק ממטלות שנדרשו לעשות ע"י המורה לחינוך גופני. אני רוצה להידרש לחתום על ההערה ביומן, שהילדה שלי הכינה מצוין את שעורי בית בחינוך גופני...

המכללות לחינוך גופני צריכות להניף בגאווה את דגל הכשרת המורים לחינוך גופני. מורה לחינוך גופני שייך ליחידת העילית של המורים. מורה לחינוך גופני הוא מקדם פעילות, כושר ובריאות. אין לי שום דבר נגד הכשרת מדריכי פעילות גופנית לשיקום לב, אני מאוד בעד שיקום לב, אבל אני מעדיפה להכשיר מורה מעולה לחינוך גופני שייעשה עבודתו נאמנה בבתי הספר ואז ... לא יהיו לקוחות למרכזי שיקום לב. מורה לחינוך גופני צריך לגרום לילד לאהוב את החינוך הגופני והספורט ולהנחיל לו את הבנת חשיבות הפעילות למען הבריאות.

מורה לחינוך גופני צריך להיות המודל של הילד/ה המתבגרת, כפי שאמא שלי הייתה לרבים מבוגרי הריאלי ו"לידה" בתקופתה – ולנו, חמשת ילדיה, שגדלנו על ברכי אהבת הספורט.

אף אחד לא יכול להחליף את המורים לחינוך גופני!!!

בהצלחה