

ריפוי בעיסוק, פיתוח יכולות ביצוע ומשחק

במסגרת המשפחה

חוברת הדרכה בנושא:

השפעת התנועה על העיסוק האנושי

זשים אלה נכתבו על מנת להכניס אתכם.

הורים אלה.

לסוז הפיטוי בעיסוק

הפיטוי בעיסוק הינו מקצוע המתמקד בעיסוק האנושי וארכיטקט.
מטרתו לשפר את תפקודי היומיום של הילד בהתאם לשינוי
וסביבתו. בכדי לבנות בסיס איתן להתפתחותו.

תקוותי היא שזשים אלה יאפשרו לכם להבין מעט יותר את
המקצוע ויתנו בידיכם כלים נוספים על אלה הקיימים בידיכם
לשינוי וחינוך ילדכם

נכתב על ידי גילה רפאפורט, מרפאה בעיסוק

איורים: אדיט מש

השפעת התנועה על העיסוק האנושי

"נדנד, נדנד רד עלה עלה ורד

מלמעלה עד למטה

רק אני אני ואתה".

"רוץ בן סוסי

רוץ ודהר

רוץ בבקעה

רוץ בהר".

"הקרוסלה

מסתובבת לאן שרק יוצא לה

היא עולה היא יורדת

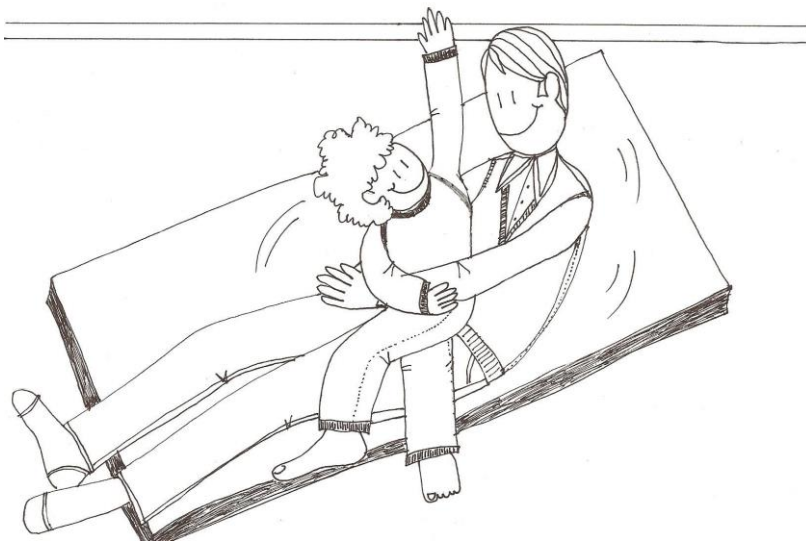
מסתובבת

וחוזרת ועולה

ומתחילה מהתחלה".

שירי ילדות רבים מספרים על ההנאה שילדים חווים בתנועה.

שחקו עם ילדיכם בכדור או התגלגלו אתו על מזרון ותראו את השמחה והשחרור בפניו.



תארו לכם עולם בלי תנועה. האנשים בעולם זה שמנים יותר, עייפים יותר, חולים יותר, פחות בטוחים בגופם. היכולות השכליות שלהם אולי גבוהות אבל המוטיבציה להפעיל את מוחם ירודה. רובם מעדיפים לצפות בטלוויזיה או לשחק במחשב/פלייסטיישן. הורים רבים שאינם מודעים לחשיבות התנועה יוצרים עבור ילדיהם עולם שכזה. ילד חסר פעילות:

- יתקשה בטיפוס במדרגות,
- יתקשה בהליכה למרחקים ארוכים,
- עשוי לחוש דחוי מכיוון שיתקשה להשתתף במשחקים חברתיים כמו תופסת ומשחקי כדור,
- יתקשה לייצב את עצמו בעבודה ליד השולחן 'ינזל על הכסא',
- יתעייף בכתיבה ממושכת - עם הזמן הכתיבה תהפוך לפחות ברורה ופחות קריאה,
- עשוי לנוע על הכסא באי שקט ויתקשה להתמקד בנלמד, בשל הצורך הגופני בתנועה, צורך שאינו ממומש.

ילדים זקוקים לכל הפחות ל**שעה** של פעילות גופנית ביום, רצוי יותר. מלבד הוצאה של אנרגיות, התנועה מזקיפה את קומתנו ומרעננת את מוחנו. ילדים פעילים מוטורית הם ילדים חזקים יותר, שמחים יותר, בטוחים יותר בעצמם, ערנים וקשובים יותר לנלמד בביה"ס. יש אין ספור מחקרים שמדברים על החשיבות בתנועה לילדים, מבוגרים וזקנים. דרך המשחק, ניתן לעודד ילדים לתנועה, בהתאם להעדפותיהם וכישרונם. יהיו ילדים שיעדיפו משחקי כדור ויהיו כאלה שיעדיפו להתגלגל ולהשתולל על מזרונים. יהיו ילדים שיסכימו לרכב על אופניים רק אם אחד ההורים מושך את כידון האופניים בחבל בכל פעם כשקצת קשה. חפשו מה עוזר לילדכם להפעיל את גופו ושפרו את יכולתו בהדרגה. יהיו ילדים שאותם תמיד יהיה צורך לדרבן לתנועה, לילדים אלה תצטרכו מדי עונה ותקופה, לחפש פעילויות מוטוריות מתאימות (למשל שחיה בקיץ או חוג תנועתי בחורף).

תינוק פעיל מוטורית קרוב לוודאי יגדל לילד פעיל מוטורית ומאוחר יותר למבוגר פעיל, אדם הבטוח בעצמו ובגופו.