

השמנה (וגם על שינה)

לאור הממצאים הדיי מזעזעים הנוגעים להשמנת ילדים ובני נוער, הכריז שר החינוך על שנת הלימודים הקרובה – שנת בריאות. ראשית יש לברכו על כך ועל התובנה שיש למערכת החינוך יד ורגל (אפילו שתיים ו... קדימה לרוץ) בפתרון בעיה זו. שנית יש לשאול למה שנה? האם לאור המצב החמור, לא נכון יהיה לשנות סדרי בראשית במערכת לימודיהם של כל תלמידה ותלמיד ולהרביץ בהם תורת הבריאות משולבת בעוד פעילות גופנית יומיומית עד שזו תגיע למימדים "מבהילים" של פעם ביום?

איכשהו, בעיצומו של שבוע חם במיוחד של קסאמים ומרגמות, מצאו להם אנשים טובים במועצה האזורית שער הנגב, כל אחד מכיוונו וסיבותיו, להתחיל תהליך שבסופו, אם יורשה לכולנו לחלום, כל תושב בראשות המוניציפאלית, על משפחתו וילדיו, יעסוק בפעילות גופנית יומיומית, יהיה בעל משקל תקין, איכות חייו תרקיע שחקים, כאביו יעלו רק מהתכווציות השרירים וקורי עכביש יעלו על דלתות המרפאות שבישובי המועצה (ולא ממקום של הזנחה). אז נכון שתחילת התהליך תוכננה עוד בימי השקט, אבל בקלות יכלו הוגי הרעיון להפקיד את המוזות במרחב המוגן בטענה שעכשיו יורים. ולא כך היה!

לפני למעלה מעשור, ניהלתי את חיי בריצה מטורפת בין שעורים לאימונים למשחקים. אני כמעט לא מאמין לעצמי כשאני מספר שהייתי מלמד שישה שעורים בביה"ס וממשיך לעוד שלושה או ארבעה אימוני כדורעף רצופים, בני שעתים כל אחד. משך היום הייתי חוטף פה ושם משהו לאכול, מגיע הביתה ב- 21:30, טורף מכל הבא ליד מול הטלוויזיה ואיכשהו נרגע מתלאות היום. סחבתי איזו פציעה מתמשכת בכף רגל שמאל והכאב היווה עוד תירוץ למה לא לעשות פעילות גופנית. יכולתי להעביר שבועות שלמים ללא אימון אישי שלי. קיץ אחד, ביום קניות משפחתי, רכשנו משקל. כשהגענו הביתה ועליתי עליו, חשכו עיני.

הרבה יותר משהיא תופעה גנטית, השמנה היא תופעה חברתית. יכולתי להרשות לעצמי לנהוג בעצמי כפי שנהגתי משום שכולם כך. ואולם, רק משום שעמוק בפנים צרוב אצלי משהו אחר, עשיתי פרסה וחזרתי בחזרה. דרכי בחזרה אל עצמי ארכה תקופה ארוכה שבמהלכה גיליתי פן בריאותי שבשש שנותי בלימודי הוראת החינוך הגופני ומדעי האימון הגופני פשוט לא למדתי אודותיו – השינה. מדהים לא? האמת שלא. עד היום, כשעוסקים בתחומי הבריאות הגופנית, עוסקים רק בפעילות גופנית ותזונה. את השינה מזכירים כאמירת אגב ושוכחים שרוב רובם של תהליכי ההתחדשות הגופנית מתרחשים בשינה. ילדים גדלים בשינה, תהליכים שכליים הקשורים בלמידה מתרחשים בשינה. החלמה מחולי ופצע, רגיעה נפשית, מערכת החיסון מרפאה ומתחדשת ושם, בשינה, מתרחש השיפור ביכולתם של ספורטאים.

איך קורה ששוכחים אותה כל הזמן? אולי משום שהיא כביכול מובנת מאליה – מצחצחים שיניים ולמיטה. השאלה באיזו שעה והשאלה מה קורה בשינה עצמה וכאן ההפתעה. מתברר יותר ויותר ששנת לילה ארוכה דיה וממצה, משפיעה בדיוק כמו תזונה מספקת ואיכותית על מניעת השמנה. פעילות גופנית, אגב, לא מונעת השמנה באופן ישיר. נובע מכך, שמי שפעיל גופנית, מקפיד על תזונתו, אבל מתהפך על משכבו כל הלילה, לאחר

שבילה מול הפייסבוק עד 1:00 לפנות בוקר וקם סהרורי לשיעור הראשון. אותו תלמיד עושה רק חצי מהעבודה, אם לא פחות מכך.

בניגוד לתזונה, שינה טובה לא קונים בסופר ולא מגדלים בגינה. גם לא מבשלים או מטגנים אותה. במילים אחרות, קשה לנו לשלוט בה. לא על שלנו – המבוגרים ולעתים בקושי רב יותר – על זו של ילדינו. ובכל זאת, יש מה לעשות. אפילו הרבה. וכרגיל המודעות והידע הם הראשונים, שהרי בלעדיהם לא יבוא הרצון ליצור שינוי.

ובכלל, השמנה אדוני שר החינוך היא מגפה רעה, אבל ככל שהדבר נוגע לבריאות הרי היא רק חלק. ואפילו לא הזכרנו את השפעתה של הסביבה האקולוגית ולא דיברנו על מערכות יחסים ועל תודעה בריאה. ובכלל לא נגענו בדרכים ליצירת הכנסה שהיום אנו רואים עד כמה הן חשובות לבריאותם של אנשים. בתי הספר כלל לא עוסקים בכך. אתה בוודאי מבין ששנת בריאות נחוצה במיטה, אבל בבית הספר שנה אחת לא תספיק. השינוי המיוחל, כדרך רב שנתית, אמור לצרוב בתודעת הילדים והנוער כל כך הרבה, עד שהבריאות והמראה דל השומן יהיו תופעה חברתית שהחורג ממנה יחוש עצמו שונה.

העם רוצה, ראש וגוף בריא!

ותודה להילה פישר ז"ק מנהלת עמותת הספורט בשער הנגב ואלון שוסטר ראש מועצת שער הנגב שגם בצוק העיתים, ידעו ויודעים להמשיך הלאה, כל אחד בדרכו, עם העניינים החשובים באמת שהם חלק גדול ממקור חוסננו.

ובבקשה העבירו זאת הלאה על מנת שגם אחרים יפיקו מכך תועלת.

נבות מילוא

יועץ בריאות

M.S. במדעי האימון הגופני

מורה ומאמן

המשימה שלי היא לתת השראה לאנשים

לגלות דרך חיים חדשה ושלמה

ולספק להם את ההזדמנות לחיות אותה,

באמצעות שינוי אורחות חייהם.

דרך שיפור בריאותם הגופנית והפיננסית

ותוך שליטה גוברת על זמנם שלהם, לטובת הדברים החשובים להם באמת.

milomn@gmail.com