

פרק 2 - שגרת יום פעולה

תזכר עניינים:

שקף 19: מהו כושר גופני?

שקף 20: נעים להכיר: הלב

שקף 21: כיצד נהפוך את הפעילות הגופנית לחלק מן השגרה היומית?

שקף 22: פעילות גופנית סדירה - "לב העניין"

מהו כושר גופני?

כושר גופני הוא היכולת לתפקד בשגרת היומיום ביעילות, בחיוניות ובערנות, ללא עייפות יתר ובאנרגיה נאותה המאפשרת לעמוד במטלות הנדרשות במצבי חירום. כושר גופני חיוני לכל אחד ואחת, וזאת במטרה להבטיח איכות חיים מרבית.

הכושר הגופני מורכב מארבעה רכיבים עיקריים:

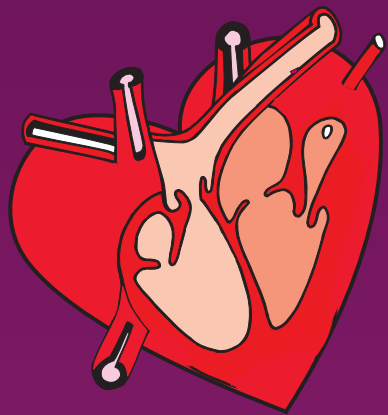
- סבולת – יכולתו של הפרט לבצע מאמץ גופני המפעיל קבוצות שרירים גדולות בקצב המהיר ביותר האפשרי, בהתייחס למרחק נתון או לפרק זמן נתון. הסבולת משקפת גם את היכולת להתנגד לעייפות ולהתאושש במהירות ממאמץ.
- מהירות – היכולת לבצע תנועה לאורך מרחק נתון בזמן הקצר ביותר.
- כוח – היכולת לגבור על התנגדויות וכוחות חיצוניים.
- גמישות – טווח התנועה שקיים במפרק ויכולת האיבר לנוע בחופשיות לכל אורך טווח זה.



שקף 19



נעים להכיר: הלב



- הלב הוא איבר שרירי, חזק וחלול. גודלו כגודל אגרוף והוא נמצא בחזה, מתחת לעצם החזה.
- הלב הוא מעין משאבה שעובדת ללא הפסקה. חשוב שה"משאבה" (כלומר הלב) תעבוד בצורה הטובה ביותר.
- הלב מזרים דם ומספק לגוף שלנו את החמצן הדרוש לו, ודואג לנקות ממנו את חומרי הפסולת. ללא לב איננו יכולים לחיות!
- הלב זקוק להספקה שוטפת של חמצן ושל מזון מן הדם.
- אם יש סתימות בעורקים, לא מגיעים מספיק דם וחמצן לשריר הלב, וה"משאבה" מתקשה לעבוד.
- כאשר ה"משאבה" מתקלקלת, פעילות הלב נפגעת ואנו עלולים לחלות ולסבול ממחלות לב.
- מחלות לב הן לעתים סמויות מן העין ועלולות להתחיל כבר בגיל צעיר.
- כדי לשמור על לב בריא, עלינו לסגל אורח חיים בריא כבר מילדות.
- תזונה נבונה, פעילות גופנית וחשיבה חיובית שומרות על לבנו.

שקף 20



כיצד נהפוך את הפעילות הגופנית לחלק מן השגרה היומית?



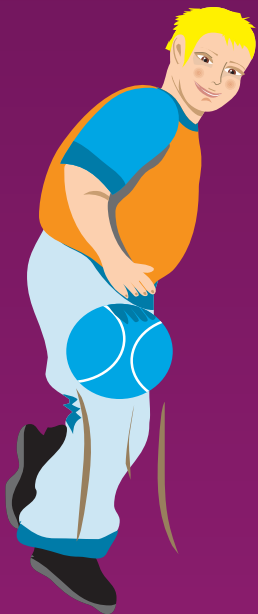
- נשחק מחוץ לבית, תוך הקפדה על כללי זהירות ובטיחות.
- נגיע לבית הספר ברגל ונחזור הביתה ברגל.
- נלך ברגל לכל מקום, נתנדב להוציא את חיית המחמד לטיול רגלי.
- נטפס במדרגות במקום להשתמש במעלית.
- נרכב על אופניים תוך הקפדה על כללי זהירות ובטיחות.
- נצטרף לחוגי ספורט (שחייה, אמנויות לחימה, משחקי כדור ועוד) ונרקוד בשעות הפנאי.

שקף 21



פעילות גופנית סדירה – "לב העניין"

- משפרת את הכושר הגופני שלנו – ככל שהכושר הגופני משתפר אנו יכולים לעסוק בפעילות גופנית זמן רב יותר, וגם קל לנו יותר ואנו מתעייפים פחות.
- מחזקת את העצמות והשרירים, מאפשרת לגוף שלנו לבצע פעולות בצורה טובה יותר.
- מחזקת את הלב, גורמת לו לעבוד ביעילות רבה יותר ועל ידי כך מפחיתה את הסיכון ללקות במחלת לב.
- תורמת לניצול האנרגיה הנכנסת לגופנו, ועל ידי כך עוזרת לשמור על משקל תקין.
- מונעת שקיעת שומנים בדופנות כלי הדם, ומאפשרת זרימת דם תקינה לכל איברי הגוף.
- חשובה למניעת מחלות רבות בקרב ילדים: השמנה, סוכרת, מחלות מפרקים ועוד, ולטיפול בהן.
- גורמת להרגשת שמחה וחיוניות.



שקף 22

