

חשיבות השינה ופעילות גופנית  
אצל ילדים ובני נוער





## שינה

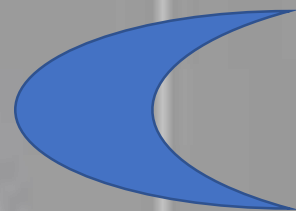
**ללא שינה נפגעים התפקודים השכליים שלנו בהדרגה, החל מתפקודי הקשב והריכוז וכלה בתפקודים רחבים יותר של עיבוד אינפורמציה, למידה וזיכרון, ופגיעה ביכולות פיזיות, מנטליות וקוגניטיביות.**

**חסך שינה יכול לגרום להתנהגות בעיתית לכך שהילד יהיה עצבני, חסר סבלנות.**

**מחסור בשעות שינה תורם להשמנה**

**חסור שינה גורם להיחלשות של המערכת החיסונית**

Good night



## חשיבות השינה

השינה היא צורך פיזיולוגי של הגוף, בדיוק כמו חמצן, מים או מזון.

המערכת החיסונית נבנית בזמן השינה.

השינה שומרת על אנרגיה.

הורמון הגדילה אצל ילדים מופרש בעיקר בשינה

השינה היא זמן מנוחה של הגוף והשכל.

שינה חיונית למוח ולגוף המתפתח.

היא משפיעה על למידה, זיכרון וחשיבה, על היכולת לווסת עוררות רגשית

Good night

# כמה שעות צריך לישון בלילה?

המלצות האיגוד הישראלי לרפואת ילדים בישראל למשך שעות שינה ביממה  
לפי גיל: (עודכן בפברואר 2016)

שעות שינה בלילה	משך מירבי אפשרי של שעות השינה	שעות שינה מומלצות ביממה	גיל
3-4	11-19	14-17	0-3 חודשים
2.5-3	10-18	12-15	4-11 חודשים
2-2.5	9-16	11-14	1-2 שנים
1.5-2	9-14	10-13	3-5 שנים
	7-12	9-12	6-13 שנים
	7-11	8-10	14-17 שנים

לפי מחקרים, שינה מועטה מדי גם מעלה את הסיכון לסוכרת, כאבי ראש, ודיכאון, וגם פוגעת בחשק המיני, בהזדקנות העור, [בזיכרון](#), בכושר השיפוט, ובזמן התגובה. יותר מדי שעות שינה? לא אידיאלי.

Goodnight

# יתרונות וחשיבות של פעילות גופנית



# היתרונות של פעילות גופנית כוללים:

גוף- עצמות ושרירים חזקים  
בריאות- לב, ריאות ועורקים בריאים  
התפתחות- קואורדינציה, איזון, יציבה וגמישות טובים יותר  
סיכון מופחת להשמנת יתר או למשקל עודף  
הפחתת הסיכון ללקות במחלות לב, בסרטן ובסוכרת מסוג 2 בעתיד  
דימוי עצמי- עליה בדימוי גוף והביטחון העצמי.

# למה זה חשוב לנו?

- פעילות גופנית עוזרת לילדים להיות יותר שמחים ולהרגיש טוב
- עוזרים להיות בטוחים בעצמם ולהחזיק בהערכה עצמית גבוהה יותר
- לישון טוב יותר
- להתרכז טוב יותר בבית הספר
- להסתדר עם אחרים ולהכיר חברים בקלות רבה יותר
- לחלוק, לשחק בתורות ולשתף פעולה
- להרגיש תחושת שייכות

# המלצות בנושא כמות ואופי הפעילות הגופנית

- לצבור לפחות 60 דקות של פעילות גופנית אירובית בעצימות בינונית-נמרצת מידי יום
- לבצע פעילות אירובית בעצימות נמרצת לפחות 3 ימים במהלך השבוע
- לבצע פעילות לחיזוק שרירים במהלך לפחות שלושה ימים בשבוע
- לבצע פעילות לחיזוק עצם, במהלך לפחות שלושה ימים בשבוע



# בחן את עצמך

יש לקחת דף ועט ולמלא את השאלון



ללחוץ כאן

הסרטון מסכם של שלושת המצגות בנושא תזונה ואורח  
חיים בריא

