

# שחיית חובה: ילדים ששוחים בחורף חולים פחות

הילד שחה כל הקיץ ועכשיו, כשקצת מתקרר, החלטתם להיכנס לשנת חורף מתחת לפוך? מסתבר שזו טעות. מחקרים מעידים שילדים ששוחים בעונה הקרה סובלים פחות מדלקות אוזניים. מעולה, אבל איך יוצאים לבריכה במבול?

מערכת הורים | mako | פורסם 17:40 29/10/17



לשחות גם בחורף. זה יעשה אתכם בריאים (או פשוט פחות חולים) | צילום: Shutterstock

אחד מפינוקי החורף הוא להשתחל לתוך פוך, בכל שעה של היום, להכין שוקו חם ולהתכרבל ולהשתבלל מול הטלוויזיה, עם ערימת ילדים מתחת לשמיכה. מצד שני, מגיע הנתון הבא שעושה לנו קצת קוועץ' בלב, ובעיקר קושי לצאת מהפוך: מחקרים הוכיחו כי בעונת החורף ילדים ששוחים חולים פחות ב-80% מילדים שלא שוחים וגם סובלים ב-60% פחות מדלקות אוזניים מילדים שלא שוחים. עכשיו לכו לשים על עצמכם ביקיני וצאו לשחות.

כולנו עריך לכך שמאפייני החורף הם כל אותן מחלות קונבנציונליות לעונה: שפעת, דלקות אוזניים, כאב גרון, צינון, חולשה כללית של

המערכת החיסונית ועוד. במקביל, אחד הפחדים העיקרים של ההורים הוא שהילד יהיה חולה ולכן הורים מפסיקים את חוג השחייה בתקופה הכי חשובה בשנה שהיא החורף. למה זו טעות וכיצד שחייה בעונה הקרה משפיעה על הבריאות שלנו?

"ברוב המקרים, פציעות גופניות מתרחשות לאחר הפסקה בפעילות גופנית, ולרוב, המערכת החיסונית שלנו קורסת כאשר אנחנו מפסיקים את הפעילות", מסביר אורי סלע, מומחה להידרותרפיה, הבעלים של [עולם המים](#) ומייסד שיטת הטיפול WEST. "במידה ואתם מוותרים על האימון של הילד, הילד לא יהיה חולה מהאימון עצמו, אלא מההפסקה שיצרתם לו בין האימונים; הוא יכול להיות חולה כתוצאה מהמאמץ הגופני הרב לאחר הפסקה ארוכה באימונים, ולכן התמדה ושגרת אימונים היא חשובה".

דוגמא נוספת, באה לידי ביטוי בהקפדה על תזונה: כשלא אוכלים מספיק ביום אחד ואז יום שלם לא אוכלים כלל—מצב כזה יגרום לעלייה במשקל ובמיוחד במסת השומן בגוף. גם כאן יש פגיעה במערכת החיסונית. כפי שלא מומלץ לאכול לסירוגין ואז לא לאכול ואז כן, מאחר וזה פשוט מסוכן לגוף. "כך בדיוק קורה עם פעילות גופנית ובמיוחד שחייה, אשר מאריכה ובונה את השרירים בצורה הכי טובה לילדים (לכל ענפי הספורט) מחזקת את הגוף ואת המערכת החיסונית כאשר שוחים קבוע", מדגיש סלע.

מספר מחקרים בעולם דיברו על חשיבות השחייה במים קרים למערכת החיסונית (בקור יש פחות חיידקים). מחקרים בארה"ב וברוסיה חקרו את הופעת דלקות אוזניים אצל ילדים ששוחים בחורף, לעומת ילדים שלא שוחים בכלל: ילדים ששוחים סובלים ב-50-60% פחות מדלקות אוזניים מאשר ילדים שלא שוחים. המחקר מוכיח כי ילדים יקבלו דלקות אוזניים בגלל מבנה האוזן שלהם, בין אם ישחו או לא ישחו. מנגד, אם כן ישחו, הסיכוי שלהם לסבול מדלקות אוזניים קטן משמעותית.

כהורים, אמרות כמו "עכשיו חורף וקר לא כדאי לצאת מהבית" עלולות לגרום לילדים לוותר, להיות חולים ולהתרגל שכאשר יורד גשם לא יוצאים מהבית. ההסתגרות בבית אינה בריאה: ילדים חייבים לצאת מהבית, צריכים להזיז את הגוף במיוחד בחורף, וכן, הם חייבים להתנתק מהמחשב על מנת להניע ולהזיז את הגוף.

## איך להצליח בשחייה בחורף ולשמור על ילדים בריאים לאורך כל השנה?

1. מומלץ לאכול לפני שיעור שחייה פרוסת לחם עם ריבה, או גבינה, בננה, חטיף אנרגיה ועוד, ובסיום השיעור לאכול כבר ארוחת ערב (דבר שחשוב לא רק בחורף).

2. פנקו את הילדים בחורף באביזרים "מגניבים" שהם אוהבים כמו כובע של FROZEN או ספיידרמן, חלוק מגניב שיהיה להם כיף והם יחכו לשיעורי החורף על מנת להשתמש בציוד החדש.

3. עטפו אותם במגבת אחרי השיעור, במיוחד את הראש והרגליים.
4. אל תפסידו שיעור אלא אם הילד חולה - חום או דלקת עיניים. ילדים שמפסידיים שיעור שחייה או פעילות גופנית אירובית הופכים להיות פחות קשובים ויותר חלשים.
5. כשיורד גשם, עודדו את הילדים ואמרו להם "איזה כיף, אנחנו הולכים לשחות בגשם ונהיה הכי חזקים".
6. השתדלו לקלח את הילדים בבית, ולא בבריכה.
7. עודדו את הילדים כמה הם שוחים יפה – זה גורם להם להרגשה מעולה והם ישתפרו בשחייה, יתמידו יותר ויהיה להם כיף יותר להגיע לבריכה עם ההורים. זו המלצה לכל השנה!

---

[<< רשף לוי, אבא לשבעה, עונה לנו על שאלון אבא קורע במיוחד](#)

[מצאתם טעות בכתבה? ספרו לנו ונתקן](#)

תגיות: [שחייה](#)

מצא כתבה זו ב:  
<http://www.mako.co.il/home-family-kids/healthcare/Article-49eb86975c86f51006.htm>  
כל הזכויות שמורות ל-[www.mako.co.il](http://www.mako.co.il)