

הליכה עם הכלב – התרומה לילדים

ד"ר רחל גילשטרומ (וינברגר), (2022'ז)

petsinfamily@gmail.com

הליכה עם הכלב המשפחתי יכולה להיות דרך מועילה להגברת הפעילות הגופנית בקרב בני המשפחה. אחד מהמאמרים הקודמים עסק בשני סוגי הליכה עם הכלב: הליכה פונקציונאלית והליכת פנאי או למטרת הנאה. לסוג השני, כפי שתואר, יתרונות משמעותיים ואחד החשובים שבהם הוא ההזדמנות למפגש משפחתי ובילוי משותף (Westgarth et al, 2021).

הליכה משפחתית עם הכלב יכולה להיות חשובה במיוחד לבריאותם של ילדים ומתבגרים. על פי ארגון הבריאות העולמי, ילדים ומתבגרים בגילאי 6-18 צריכים להגיע ל-60 דקות לפחות של פעילות גופנית **מידי יום**.

על פי איגודי רופאי הילדים והמשפחה בישראל, רק אחוז נמוך מהילדים והנוער אצלנו מגיעים לרמת פעילות מומלצת זו.

להורים מקום חשוב בעידוד ובסיפוק הזדמנויות מתאימות על מנת לעודד את ילדיהם להשתתף בפעילות גופנית. מכאן, לשילובם בהליכות משפחתיות סדירות עם הכלב, מעבר ליתרונות של גיבוש משפחתי, חיזוק הקשר עם הכלב והזדמנות לרגיעה, יתרון נוסף חשוב במיוחד של הגברת הפעילות הגופנית בכיוון היעד הבריאותי.

משפחות רבות אינן מגדלות כלבים, אולם גם עבורן קיימת אפשרות להליכות איתם. הגעה לאחת מעמותות הכלבים הרבות, והוצאת כלבים מכלוביהם לטיולים משפחתיים, מאפשרת פעילות גופנית לצד סיוע לכלבים לצאת לסביבה נעימה, לזכות במגע וחום אנושי, ולהגדיל את סיכוייהם לזכות במשפחות מאמצות.

לכך כמובן, מתווספת למידת הערך החשוב של חמלה לבעלי חיים – לילדיהן!

מקורות

איגוד רופאי הילדים ואיגוד רופאי המשפחה בישראל (2019). פעילות גופנית וספורט בילדים ובבני נוער – נייר עמדה.

Westgarth, C., Christley, R. M., Marvin, G., & Perkins, E. (2021). Functional and recreational dog walking practices in the UK. *Health promotion international*, 36(1), 109-119.

WHO (2020). Guidelines on physical activity and sedentary behavior. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/336656/9789240015128-eng.pdf>