

# יום ההליכה העולמי

## 25.10.19

ביום שישי ה-25 באוקטובר יצוין בישראל יום ההליכה העולמי, והשנה כולנו הולכים על זה! הפעילות תכלול שורה של אירועים, יוזמות ופעילויות, והשיא: צעדות שיתקיימו בכ-200 רשויות בשיתוף בתי"ס והתושבים.

במטרה לעודד את כלל אוכלוסיית ישראל לעסוק בפעילות גופנית, יצא משרד התרבות והספורט בשיתוף משרד הבריאות בקמפיין ליום ההליכה העולמי ברדיו, בדיגיטל ובשילוט חוצות: "כל דקה נחשבת" הקמפיין הוא חלק מתכנית אפְּשִׁירִיָּא, התכנית הלאומית לחיים פעילים ובריאים, ונועד להתמודד עם הנתונים המדאיגים לפיהם רק שליש מאוכלוסיית ישראל אכן עוסקת בפעילות גופנית בהתאם להמלצות ארגון הבריאות הבינ"ל באופן קבוע. בתקשורת ובדיגיטל, בבתי הספר והגנים וברשויות המקומיות, ובשורה ארוכה של אירועים ייחודיים נזמין את הציבור לקחת חלק בפעילויות ולאמץ את ההליכה כהרגל חיוני לבריאות ולאיכות החיים, לצד היותו זמין, נוח וזול.



עיסוק בפעילות גופנית קבועה כבר הוכח מדעית כמשפר את הבריאות הכוללת. ארגון הבריאות העולמי ממליץ על 150 דקות בשבוע (לילדים 60 דקות ביום) של פעילות גופנית בעצימות מתונה – כלומר עלייה קלה אך ניכרת בקצב הנשימה והדופק. כדאי ואפשר להתחיל כבר היום ולעשות את הצעד הראשון, כל דקה נחשבת ומצטברת לטובתכם.



### יתרונות ההליכה

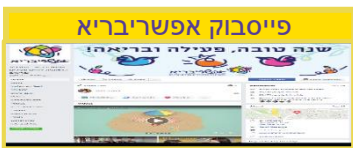
#### ילדים ולנוער

- תורמת להתפתחות תקינה, לשיווי משקל ולקואורדינציה.
- מקדמת מיומנויות חברתיות ותקשורתיות, יכולת למידה וריכוז.
- מסייעת לשיפור הדימוי העצמי, להפחתת דיכאון וחרדה.

#### למבוגרים

- שיפור תפקוד מערכות הלב וכלי הדם.
- חיזוק השרירים ושמירה על בריאות העצם.
- שיפור גמישות המפרקים ויכולת התנועה.
- שיפור בטחון בהליכה וצמצום הסיכון לנפילות.
- שיפור מצב הרוח ויכולת הריכוז.
- שמירה על אורח חיים עצמאי, פעיל ובריא.

שתפו אותנו בתמונות ובסרטונים מיום ההליכה שלכם! את הקבצים ניתן לשלוח בעמודי הפייסבוק של אפשריבריא ושל משרד התרבות והספורט או לכתובת הדוא"ל: [contact.efsharibari@gmail.com](mailto:contact.efsharibari@gmail.com)



### מתחילים צעד אחר צעד:

מנצלים את ההתנהלות היומיומית לפעילות!

- בוחרים במדרגות במקום במעלית.
- הולכים עם הילדים לביה"ס.
- יוצאים ברגל לקניות ולסידורים
- חונים במקום מרוחק מעט.
- מטיילים עם חברים ב"פגישות הליכה".
- יוצאים להפסקת הליכה.