



יום ההליכה העולמי

26.10.18

כל דקה נחשבת

ביום שישי ה-26 באוקטובר יצוין בישראל יום ההליכה העולמי, והשנה כולנו הולכים על זה! הפעילות תכלול שורה של אירועים, יוזמות ופעילויות, והשיא: צעדות שיתקיימו בכ-180 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 אפְּשֵׁרִיבָּרְיָא, 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.**



הולכים על זה – גם ברשת

אתר יום ההליכה העולמי 2018 המרכז את כל האירועים והפעילויות ברחבי הארץ.



עמוד הפייסבוק של אפשריבריא – המקום לתכנים ולעדכונים פעילים ובריאים.



אתר אפשריבריא – כל המידע שחשוב וכדאי לדעת על הליכה, פ"ג ותזונה בריאה.



יתרונות ההליכה

לילדים 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.

מתחילים צעד אחר צעד:

מנצלים את ההתנהלות היומיומית לפעילות!

- בחרים 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.

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 או בעמוד האינסטגרם של [@אפשריבריא](https://www.instagram.com/afsharibari)