

י"ט אלול תשפ"ד
22 ספטמבר 2024

למפקחים כוללים, למנהלי בתי הספר, למורים לחינוך גופני, למובילי בריאות ולצוותי החינוך

הנדון: יום ההליכה הבינלאומי - יום רביעי, כ"ח בתשרי 30.10.24

פעילות גופנית קבועה הוכחה מדעית כמשפרת בריאות לכל אדם בכל גיל. לפעילות גופנית השפעות חיוביות בהיבט הפיזי, הקוגניטיבי, הרגשי והחברתי והיא תורמת לשיפור איכות החיים. סקרים שבוצעו בתקופת הקורונה בישראל ובעולם ולאחרונה בימי מלחמת חרבות ברזל בישראל, הראו ירידה בשכיחות הפעילות הגופנית. לכן, היום יותר מתמיד יש לפעול להחזרת הרגלי בריאות ולעודד פעילות גופנית.

ה-7 באוקטובר, מלחמת חרבות ברזל והלחימה בחזיתות השונות גבו וממשיכים לגבות מחירים כבדים בקרב עמנו ומעצימים את משמעות וחשיבות בפעילות הגופנית לבריאות הנפשית ולתקווה לעתיד טוב יותר.

יום ההליכה הבינלאומי יתקיים ביום רביעי, כ"ח בתשרי 30.10.24 ומטרתו לעודד הליכה ופעילות גופנית בקרב הקהילה והתלמידים. ארגון הבריאות העולמי ממליץ:

- ✓ לצבור 60 דקות לפחות של פעילות גופנית ביממה
- ✓ לבצע את הפעילות הגופנית בעצימות בינונית עד גבוהה
- ✓ לבצע לפחות שלוש פעמים בשבוע פעילות לחיזוק שרירים ועצמות

כל דקה נחשבת !

במסגרת **התוכנית "הולכים על זה"**, תכנית המשותפת לפיקוח על החינוך הגופני ויחידת הבריאות במשרד החינוך ולתוכנית הלאומית **"אפשריבריא"** במשרד הבריאות, מעודדים את הגברת הפעילות הגופנית באמצעות שילוב של פעילות גופנית בשגרת היום בבית הספר ומחוצה לו. **חשוב להקפיד על שגרה פעילה ולהתמיד בה.**

איך הולכים על זה ביום ההליכה תשפ"ד ?

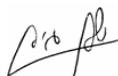
לשימושכם קישורים למרחב הפדגוגי לעמוד תוכן יום ההליכה הבינלאומי ולמרחב פיזיטלי לפי שכבות גיל

יום ההליכה הבינלאומי שכבת גיל היסודי	למרחב הפיזיטלי	קובץ מונגש
יום ההליכה הבינלאומי שכבת גיל חטיבת ביניים	למרחב הפיזיטלי	קובץ מונגש
יום ההליכה הבינלאומי שכבת גיל חטיבה עליונה	למרחב הפיזיטלי	קובץ מונגש

הפעילות תתקיים על פי הנחיות משרד החינוך עם הקפדה לבצע את הפעילויות תוך שמירה על [כללי הבטיחות](#)

בברכת פעילות מהנה ובריאות איתנה

גיא דגן



המפמ"ר והממונה על
החינוך הגופני מזכירות פדגוגית

אפרת לאופר



מנהלת תחום הבריאות
מינהל פדגוגי