

2.11.2022

ח' חשוון תשפ"ג

## יום ההליכה העולמי



יום ההליכה העולמי התקיים ביום שישי שעבר. יום ההליכה העולמי נקבע כדי לעודד פעילות גופנית באמצעות הליכה, שהיא ספורט נפוץ ואפשרי לכולם.

יוזמי היום מזכירים את יתרונות ההליכה: ההליכה שומרת על הכושר שלנו ומשפרת אותו. להליכה יש יתרונות בריאותיים ואף חברתיים: ההליכה עוזרת למצב רוח מרומם. היא תורמת לתפקוד טוב של מערכות הלב הדם והריאות, משפרת את מחזור הדם ומחזקת שרירים. ההליכה אפילו משפרת את יכולת הריכוז ומעניקה ביטחון עצמי.

ארגון הבריאות העולמי ממליץ לילדים לבצע פעילות גופנית במשך שעה כל יום. לא רק הליכה מוגדרת בהמלצה, אלא גם ניצול הזדמנויות לפעילות גופנית ללא הקנה וללא ציוד מיוחד. כל מה שצריך הוא לאתר ולנצל הזדמנויות לפעילות גופנית שיש לנו – כחלק משגרת היום-יום.

**לאתר** – לגלות, למצוא.

**שגרה** – הרגל, נוהג קבוע.