



מדינת ישראל  
משרד החינוך  
אגף לחינוך הגיל הרך



# יום ההליכה העולמי

אוגדן פעילויות לצוותי חינוך בגיל הרך

מבוא – מטרות יום ההליכה העולמי והקשר לנושא השנתי

## הצעות לפעילויות



הולכים ומגלים סיפורי מקום



הולכים ומגלים: הולכים בעקבות שמות רחובות



## מטרות יום ההליכה העולמי והקשר לנושא השנתי

יום ההליכה העולמי, מתקיים בכל שנה בסוף חודש אוקטובר השנה יחול ביום 30.10.25. ח' חשוון תשפ"ו.

מטרת יום זה היא העלאת המודעות לחשיבות ההליכה והפעילות הגופנית. בכל שנה נערכות פעילויות לכבוד יום זה בגני הילדים. השנה בהקשר לנושא השנתי "שורשי עמ"י" נוכל להדגיש את חשיבות ההליכה לאורח חיים בריא ולחיבור ערכי מורשת ותרבות.

כבר בספר בראשית נאמר לאברהם **"קום הַתְּהַלֵּךְ בְּאָרֶץ"** (בראשית י"ג, י"ז) ההליכה נתפסה כביטוי לשייכות, לחיבור לארץ ולדרך חיים ערכית. אלפי שנים אחר כך, דוד בן-גוריון, המכונה "אבי האומה" של מדינת ישראל, בחר אף הוא בהליכה כדרך חיים. בצעדיו היומיומיים במדבר הנגב ראה בן-גוריון לא רק פעילות גופנית, אלא גם חיבור ישיר לקרקע, לחשיבה ולחזון הציוני.

ההליכה היא פעילות גופנית פשוטה וטבעית, שכבר בגיל הרך מהווה הזדמנות חינוכית לאימוץ הרגלי חיים בריאים והתמדה בפעילות גופנית קבועה. כפי שמציינים ארגוני הבריאות המובילים בעולם, כל דקת תנועה תורמת להתפתחות תקינה, לגדילה ולבריאות הפיזית והנפשית של הילדים. ההליכה מאפשרת לילדים לפתח מודעות לגופם, ללמוד על חשיבות התנועה וליהנות ממנה. יציאה להליכה במרחבי החיים יכולה לטפח ולהעצים תחושת שייכות וקהילתיות.

כחלק מיום ההליכה ניתן להרחיב את המעגל הקהילתי ולהזמין בני משפחה – הורים, סבים וסבתות, דודים ודודות – להצטרף להליכה משותפת. שיתוף הקהילה תורם לאווירה של אחדות ושייכות, ומעמיק את החוויה בכך שהוא מאפשר **חיזוק הקשר הבין-דורי כחלק מהמטרות הקשורות למורשת ולשורשים שלנו**.

יום ההליכה הינו יום שיא שיכול להוות פתח לשגרות חדשות שתוכלו לאמץ בקהילת גנכם. לקראת יום ההליכה נספר לילדים על יום ההליכה העולמי ונשוחח על תרומת ההליכה לבריאות.

להרחבה: [יום ההליכה העולמי](#) – מרחב פדגוגי גני ילדים

לפניכם מספר הצעות לפעילויות אותן ניתן לקדם בגן מתוך זיקה למורשת הקהילתית ובחיבור לנושא השנתי.

בתכנון כל פעילות יש להקפיד על הנחיות הבטיחות: [חוזר מנכ"ל – טיולים ופעילויות חוץ היבטים](#)





## הולכים ומגלים סיפורי מקום

|                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>על הפעילות</p>                                     | <p>ההליכה במרחב החיים יכולה ליצור היכרות עם סיפורו של המקום, אתרים, מבנים, פיסול סביבתי והמרחב הציבורי כולו.</p> <p>חשוב לאתר נכסים ואתרים כאלה ביישוב, לחשוף אותם בפני הילדים בגן, לבנות קשר וחיבור וליצור הקשר חברתי-תרבותי-חינוכי.</p> <p>רצוי לקיים ביקורים חוזרים לאורך השנה, כדי להדק את החיבור של הילדים למקום בו הם חיים.</p>                                                                       |
| <p>"למקומות..." -<br/>רגע לפני<br/>שיוצאים לדרך</p>  | <p>לקראת יום ההליכה נמפה אתרים מעניינים בסביבת הגן, רצוי להרחיב את הידע על האתר, לבדוק האם יש אנשים שמתפעלים את האתר או שיוכלו להדריך את הילדים, אולי יש הורה מקהילת הגן שיכול לתרום מכישורונותיו בהקשר לאתר (הורה שמנגן, לביקור בקונסרבטוריון, הורה שיקרא סיפור בספריה, הורה ספורטאי בביקור במגרש ספורט ועוד).</p>                                                                                         |
| <p>"היכון..." -<br/>מתכוננים<br/>לתנועה</p>         | <p>נוכל לתכנן עם הילדים סיור לאתר ייחודי בסביבת הגן בהיבט של ההליכה ובהיבט של למידה על המקום וההקשר למורשת. נשתף את הילדים כי יום ההליכה מתקרב ונציע להם לבחור אתר מעניין בסביבה ללכת אליו. נציע לילדים לבחור אתר אליו ניתן ללכת הליכה רגלית מהגן.</p>                                                                                                                                                      |
| <p>אפשר לשאול<br/>את הילדים</p>                     | <ul style="list-style-type: none"><li>• האם הם הולכים ברגל?</li><li>• אלו כללים שומרים על הבטיחות שלנו בעת ההליכה? (ציוד נדרש, חציית כבישים בטוחה, שמירה על הליכה בקבוצה וכו)</li><li>• האם ביקרו פעם באתר? (במידת האפשר נוכל להציג תמונות של האתר לילדים) מדוע הם חושבים שכדאי לילדי הגן לבקר בו? מה הם זוכרים מהביקור? האם הלכו אליו ברגל?</li><li>• מה מעניין אותם ומה היו רוצים לדעת על האתר?</li></ul> |



## הולכים ומגלים סיפורי מקום

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• נתכנן מסלול ההליכה כך שיהיה פעיל, בטוח ומעניין.</li><li>• נוכל להכין מפת מסלול (להרצאה " <a href="#">המסלול מוכן - בואו נצא לדרך</a>")</li><li>• נכין תחנות הפעלה, משחקי תנועה ומשימות תנועתיות. לרעיונות בחוברת: <a href="#">לא נפסיק לשחק בגן הילדים</a>.</li><li>• נתכנן פיקניק בריא בהתאם <a href="#">לקשת המזון לתזונה בריאה</a>.</li></ul> | <b>יחד עם הילדים</b><br>       |
| <p>עם היציאה מהגן נזכיר את כללי הבטיחות וההתנהגות בסיור. במהלך הדרך כדאי להזכיר לילדים את מהות היום, להפנות את תשומת ליבם לקצב ההליכה והנשימה, ולחזויות ההליכה בצוותא. לעצור, להפנות את תשומת ליבם של הילדים לתופעות מעניינות בטבע ובסביבה העירונית והאנושית ולהדגיש את העבודה שכאשר יוצאים להליכה נחשפים לתופעות ולחזויות שאי אפשר לחוות אחרת.</p>                                      | <b>"צא!" – הולכים ברגל</b><br> |
| <p>נשוחח עם הילדים על הסיור איך הרגישו בעת ההליכה, האם שמו לב לדברים מיוחדים בדרך. האם התכננו שלנו תאם את מה שעשינו בסיור, נאסוף רשמים מהילדים לגבי האתר. נשאל את הילדים מה היו מספרים למי שרוצה לבקר באתר. נציע לילדים לתעד במאה שפות. נשאל אותם מה ירצו לעשות בהמשך...</p>                                                                                                             | <b>כשנחזור לגן</b><br>         |
| <p>במרחב הפדגוגי "<a href="#">סיפור מקום בגן הילדים</a>"</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>להרחבה</b><br>              |





## הולכים ומגלים: הולכים בעקבות שמות רחובות

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>על הפעילות</p>  <p>ההליכה במרחב החיים יכולה לגלות לילדים את הסיפור החבוי בשמות הרחובות, ולחבר אותם למורשת המקומית והארצית. שמות רחובות בשכונה לרוב מאגדים סביב נושא משותף כמו שמות יישובים בארץ, אישים, שירי ילדות או בעלי חיים. בסיור מסוג זה נאתר את שלטי הרחובות, נחשוף את הנושא המשותף לילדים, וניצור באמצעות ההליכה קשר חינוכי, חברתי ותרבותי למקום בו הם חיים. מומלץ לקיים סיורים חוזרים לאורך השנה, כדי להעמיק את החיבור של הילדים למקום ולסיפורים שמאחוריו.</p> |  |
| <p>"למקומות..." - רגע לפני שיוצאים לדרך</p>  <p>כחלק מההכנה המקדימה של הצוות לקראת יום ההליכה, כדאי למפות את שמות הרחובות בסביבת הגן. מומלץ לבחור עד שלושה שלטי רחוב כ"תחנות מרכזיות" להרחבה ופעילות ממוקדת. כדי שההליכה תהיה מותאמת לגיל הילדים ולטווח הקשב שלהם. התמקדו בשלטים שהשמות שבהם יוכלו להיות רלוונטיים ובעלי חיבור משמעותי לעולמם של הילדים.</p>                                                                                                             |  |
| <p>בעת תכנון מסלול</p>  <p>ניתן את הדעת על הליכה בטוחה, רציפה ומעניינת, שמותאמת ליכולות הפיזיות של הילדים. נתכנן אילו שלטים נחשוף בהקראה ובאילו שלטים נתמקד כתחנת עצירה לפעילות נוספת. נתכנן את השיח ואת הפעילויות החווייתיות בהקשר לשם הרחוב.</p>                                                                                                                                                                                                                       |  |



## הולכים ומגלים: הולכים בעקבות שמות רחובות

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>נשתף את הילדים בסיבה ליציאה שלנו להליכה מיוחדת, לרגל יום ההליכה העולמי. יום זה הוא הזדמנות עבורנו לחבר בין תנועה, בריאות, ובין הנושא השנתי "שורשי עמי". נקיים שיח מקדים על שלטים, ובו נשאל:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• אילו שלטים אתם מכירים?</li><li>• למה צריך שלטים?</li><li>• איך שלטים נראים ומה רואים עליהם – כיתוב, איור?</li></ul> <p>כאשר אנשים מגיעים למקום, איך הם יודעים באיזה רחוב הם נמצאים? נספר לילדים כי לרגל יום ההליכה נצא להליכה רגלית בסביבת הגן יחד נתבונן בשלטי הרחובות, נכיר אותם ונלמד בעזרתם על השורשים שלנו ומה שמיחד אותנו ואת המדינה שלנו.</p>                                                                                                                               | <p><b>"היכון..." - מתכוננים לתנועה</b></p>  |
| <p>נזמין את הילדים לקחת חלק פעיל בהכנות ליום ההליכה. נוכל לשוחח איתם על חשיבות הטיול ועל הדברים שצריך להכין כדי שיהיה לנו בטוח ומהנה. נשאל אותם:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>"מה צריך לקחת איתנו?"</b> – נכין רשימת ציוד משותפת כמו כובעים, בקבוקי מים, או תיק קטן לחפצים שנמצא בדרך.</li><li>• <b>"מהם כללי הטיול?"</b> – נבנה יחד "חוזה" התנהגות שכולל כללים כמו הליכה בקבוצה, החזקה ידיים, והתבוננות יחד במעבר חצייה.</li><li>• <b>מה נאכל?"</b> - נתכנן יחד פיקניק בריא נתכנן פיקניק בריא בהתאם <a href="#">לקשת המזון לתזונה בריאה</a></li></ul>                                                                                                                                                      | <p><b>תכנון משתף עם הילדים</b></p>        |
| <p>עם היציאה מהגן, נזכיר יחד את כללי הבטיחות וההליכה בקבוצה שקבענו מראש. במהלך המסע.</p> <p>נתייחס להיבטים הפיזיים והחזותיים של ההליכה: נשוחח על קצב הצעדים, נתבונן בסביבה ונדגיש כיצד הליכה מאפשרת לנו לגלות דברים חדשים בטבע ובמרחב העירוני שלא ניתן לראות מתוך רכב.</p> <p>בכל אחת מ"תחנות הרחוב" שבחרנו, נתמקד בשלט הרלוונטי. נקריא את שם הרחוב נשאל את הילדים מה הם רואים על השלט (אותיות, מספרים, צבעים) ונשוחח על הסיבה למתן שם הרחוב. זה הרגע לחבר את הילדים למורשת ולסיפורים שמאחורי השמות.</p> <p>נוכל לבצע משימה קצרה או משחק שקשור לנושא. לדוגמה: אם שם הרחוב הוא על שם ציפור, נדמיין ונתנועע כמוה; אם הוא על שם פרי, נספר סיפור, נשחק משחק או נציע לטעום מהפרי; ואם הוא על שם משורר, נוכל לשיר שיר מפרי עטו.</p> | <p><b>"צא!" - הולכים ברגל</b></p>         |



## הולכים ומגלים: הולכים בעקבות שמות רחובות

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p><b>טיפים להליכה</b></p> <p><b>מהנה ומלמדת</b></p> <p></p> <p><b>צורות התקדמות שונות:</b> במקומות מתאימים ובטוחים, אפשרו לילדים להתקדם בדרכים מגוונות, כמו דילוג, ריצה קלה או התקדמות בקפיצות. גיוון זה מוסיף עניין ומהנה.</p> <p><b>הליכה חושית:</b> הזמינו את הילדים להקשיב לקולות, להריח ריחות שונים ולגעת במרקמים בטוחים בדרך (עלה של עץ, גזע עץ).</p> <p><b>תיעוד המסע:</b> ניתן להציע לילדים לצלם את שלטי הרחוב או להצטלם איתם.</p>                                                                                                                                                                                                                                           |  |
| <p><b>כשנחזור לגן</b></p> <p></p> <p>נשוחח עם הילדים על החוויה ועל רשמיהם: איך הרגישו בזמן ההליכה? האם שמו לב לדברים מיוחדים בדרך? נחזור לשלטים בהם התמקדנו ונדבר על הסיפורים שמאחוריהם.</p> <p>כדי להעמיק את החוויה, נציע לילדים דרכים שונות לתעד את המסע ב"מאה שפות" באמצעות יצירה ותיעוד. רעיונות לדוגמה:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• תערוכת צילומי השלטים</li><li>• יצירת דגם משותף של רחובות הגן</li><li>• הקלטת סרטון הדרכה לסיור</li><li>• יצירת מדריך "סיפורי רחובות בסביבת הגן"</li><li>• יצירת מפה של המסלול עם ציון הרחובות שהיכרנו</li></ul> <p>בסיום, נשאל את הילדים מה ירצו לעשות בהמשך המסע, וכיצד נוכל להמשיך את הפעילות גם בשגרה היומית של הגן.</p> |  |
| <p><b>להרחבה</b></p> <p></p> <p><u><a href="#">אל הטבע</a></u> - בטבע שלי, מרחב פדגוגי גני ילדים</p> <p><u><a href="#">פגישה בהליכה</a></u> – מפגש אישי, מרחב פדגוגי גני ילדים</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |

