



World
PT Day
2026

תנועה בכל גיל

31% מהמבוגרים ו-80% מבני הנוער אינם עומדים ברמות הפעילות הגופנית המומלצות



להתחיל מוקדם.
להישאר פעילים.
ולהמשיך לזוז כל החיים.

פעילות גופנית בכל גיל משפרת את הבריאות, העצמאות ואיכות החיים.

פיזיותרפיסט יכול ליעץ כיצד להתאמן בבטחה ולהגיע לרמות הפעילות המומלצות.

כיצד אפשר לעקוב
אחר הפעילות
הגופנית שלי?



האם יש לכם טלפון חכם, שעון חכם או מכשיר לביש אחר? אפשר להשתמש בהם כדי להציב לעצמכם יעדים, לעקוב אחר הפעילות הגופנית שלכם, ולהתעודד לזוז יותר ולהגיע להמלצות הפעילות.

האם כדאי לשבת
פחות?



ישיבה ממושכת או שימוש ממושך במסכים מגבירים את הסיכון למחלות לא מדבקות, כולל סרטן, מחלות לב וכלי דם, מחלות ריאה כרוניות וסוכרת. כל פעילות גופנית נחשבת - כולל הליכה, עבודות בית, משחק וספורט.

למה חשוב להיות פעילים?
פעילות גופנית סדירה:



מגנה מפני מחלות לב, שבץ מוחי, סוכרת וסוגים מסוימים של סרטן



מפחיתה את הסיכון להשמנה



משפרת את הבריאות הנפשית, מצב הרוח ואיכות השינה



מסייעת לילדים לגדול חזקים ולהתפתח כראוי



מסייעת למבוגרים לשמור על עצמאות ולמנוע נפילות



תורמת לבריאות המוח ועשויה להפחית את הסיכון לדמנציה ולמחלת אלצהיימר



משפרת את הזיכרון, הריכוז וכישורי החשיבה בכל הגילאים

מיהן הנחיות הפעילות הגופנית?

לכל מי שיכול	מבוגרים בגיל השלישי	מבוגרים	ילדים ובני נוער	מבוגרים	לכל מי שיכול
+300 דקות בשבוע - כל המרבה הרי זה משובח!	3 ימים בשבוע של פעילות לשיווי משקל וחיזוק	יומיים בשבוע של פעילות לחיזוק השרירים	60 דקות ביום	150-300 דקות בשבוע של פעילות אירובית	להגביל זמן ישיבה, ולהחליפו בכל פעילות גופנית אפשרית



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 בספטמבר

www.world.physio/wptday