




Всемирн
ый
день
прогулок

Всемирный день прогулок — неофициальный праздник, отмечаемый ежегодно 19 июня. Он направлен на то, чтобы побудить людей замедлиться и наслаждаться жизнью, а не слепо мчаться по ней. Слово «прогуливание» означает медленную и расслабленную ходьбу, без спешки и усилий.



A family consisting of a woman, a young child, and a man are walking together on a paved path in a park. The woman is on the left, wearing a white sleeveless top and blue jeans. The child is in the middle, wearing a light green shirt and dark pants. The man is on the right, wearing a plaid shirt and dark pants. They are all holding hands. The path is lined with large, mature trees with green and yellowing leaves, suggesting late summer or early autumn. There are park benches on either side of the path. The lighting is bright and natural, creating a warm and pleasant atmosphere.

Считается, что
Всемирный День
прогулок был создан в
1979 году У. Т. Рабе. В то
время бег трусцой
быстро набирал
популярность, Рабе
опасался, что люди
разучатся расслабляться
и ценить окружающий

Именно желание подчеркнуть важность и
доступность этого простого способа отвлечься хотя
бы ненадолго от проблем и суеты подтолкнула
инициаторов и активистов отмечать ежегодно
Международный день прогулки. Причем именно в
июне, когда уже преобладает тёплая солнечная
погода, способствующая прогулкам на свежем
воздухе

У. Т. Рабе задумал эту идею, остановившись в Гранд-отеле на острове Макино, штат Мичиган. Этот отель может похвастаться самой длинной верандой в мире (длиной 600 футов), которая идеально подходит для прогулок. Кстати, прогулка — это особый стиль ходьбы, который не следует путать с плавным движением, гарцеванием, напыщенной походкой или рысью. Человек идет медленно и расслабленно, как правило, ни в каком-то определенном направлении.



Как отпраздновать Всемирный

День прогулок?

19 июня наденьте удобную одежду и отправляйтесь на прогулку, чтобы наслаждаться жизнью, а не спешить куда-то и бегать по поручениям.

Идея праздника состоит в том, чтобы быть бессмысленным нарочно. Не пытайтесь сочетать свою прогулку с прогулкой вашей собаки; ваш питомец, скорее всего, отвлечет вас от удовольствия.



Сторонники празднования Дня прогулки обращаются ко всему человечеству, предлагая не только в этот день, а вообще как можно чаще выходить на природу и проводить там хотя бы немного времени – это отличный способ для уединения и

К достоинствам пешей прогулки сторонники праздника относят её доступность для каждого, так как нужно лишь выделить время (с психологической установкой не «в ущерб делам», а «во благо здоровья»), а также определиться с местом, хотя даже в городах достаточно скверов и парков, не говоря о пригородах. Этот способ отдыха не потребует каких-либо материальных затрат, а польза от него с лихвой окупит потраченное время. Ходьба не только будет способствовать снятию стресса, но и станет неплохим стимулятором внимания, памяти и мозговой активности, улучшит аппетит и нормализует сон.



***Приятной вам
прогулки!***

