



POĎME SA HÝBAŤ

Kroková výzva: 260 000 krokov

Prečo chôdza?

1. Pomáha udržiavať zdravú hmotnosť
2. Udržiava zdravé kĺby
3. Pomáha proti depresii a zlepšuje náladu
4. Udržiava zdravé srdce
5. Podporuje zdravie kostí



CHÔDZA JE SKVELÝ SPÔSOB, AKO ZLEPŠIŤ ALEBO UDRŽAŤ SI CELKOVÉ ZDRAVIE.



Priebeh výzvy: od 04. 05. do 31. 05.2026

Registrácia: do 04. 05. 2026



- Zapoj sa – urobíš niečo pre svoje zdravie
- Navyše získaš zaujímavú cenu

Potrebuješ iba mobil alebo športové hodinky a aplikáciu Krokomer

Tešíme sa na vaše výkony!

Pravidlá:



1. Súťažia žiaci, učitelia a ostatní zamestnanci školy

2. Dodržujte Fair play

3. Registrácia prebieha do 04. 05.2026 - pošli „**Kroková výzva**“ cez Chat v Edupage na meno Džanajová Zdenka, prípadne na email: vyzva.sos@gmail.com

4. Pošli svoje týždenné výsledky, (ak to neumožňuje App, tak každý deň) snímku z aplikácie či hodínok počtu krokov cez Chat v Edupage do skupiny „**Kroková výzva**“, do ktorej budeš pridaný, prípadne na e-mail vyzva.sos@gmail.com) nasledovne:

- Prvý týždeň od 4.5. do 10.5.2026 - zaslať v pondelok **11.5.2026**
- Druhý týždeň od 12.5. do 17.5.2026 - zaslať v pondelok **18.5.2026**
- Tretí týždeň od 18.5. do 24.5.2026 - zaslať v pondelok **25.5.2026**
- Posledný týždeň od 25.5. do 31.5.2026 - zaslať v pondelok **1.6.2026**



Výsledky sa spracujú na týždennej báze a nakoniec za celý mesiac.

V prípade akýchkoľvek otázok ma, prosím, neváhajte kontaktovať!

Džanajová Zdenka
koordinátor výzvy

