

Urob **krok** správnym smerom



Apríl 2024  Výzva na 240 000 krokov

Chodiť peši znamená hýbať sa.

Hýbať sa znamená zmenšiť zdravotné riziká...

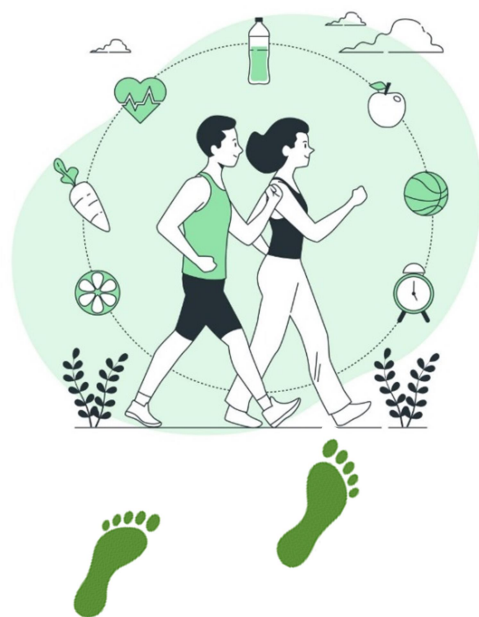
Skúste jednoduchý experiment.

Zmerajte si počet krokov počas dňa bez toho, aby ste robili nejakú športovú aktivitu. Možno vás prekvapí číslo okolo **4 000**, čo skutočne nie je veľa. Keď pripočítate kroky, ktoré by ste urobili počas polhodinovej svižnej prechádzky, dostanete sa niekde k číslu **9 000**.

Myslíte, že pol hodiny pohybu je veľa?

Čo môžete získať?

- Kardiovaskulárne zdravie
- Zdravý pohybový aparát
- Prevencia depresie a chronických ochorení.



**UROB ČO NAJVIAC KROKOV V RÁMCI MESIACA
ZÍSKAŠ TÚ NAJCENNEJŠIU VÝHRU - UROBIŠ NIEČO PRE SVOJE ZDRAVIE**

Na zapojenie do výzvy potrebuješ mobil alebo športové hodinky a aplikáciu - Krokomer.

REGISTRÁCIA PREBIEHA DO 31.3.2024 - pošli „Kroková výzva“ na meno Džanajová Zdenka cez chat v Edupage, ak nemáš Edupage, tak na email: vyzva.sos@gmail.com

Následne pošli svoje týždenné výsledky, ak to neumožňuje App, tak každý deň snímku obrazovky - počet krokov z aplikácie do skupiny, do ktorej budeš pridaný.

**TÝŽDENNÁ AKTUALIZÁCIA PRIEBEŽNÝCH VÝSLEDKOV - PRE LEPŠIU MOTIVÁCIU
TRAJA NAJLEPŠÍ BUDÚ ODMENENÍ ZAUJÍMAVÝMI CENAMI**



Urob **krok** správnym smerom



V mesiaci apríl sme na škole vyhlásili **výzvu na 240 000 krokov.**

Myslíte, že je to veľa? Nie, denne je to len 8000 krokov.

Kam sa dostaneš, keď splníš výzvu 240 000 krokov?

Napr.: do Bratislavy, Popradu, Brna.

Aký osobný cieľ si dáš?

A koľko prejdeme všetci spolu?

Spoločne za prvý týždeň máme 1 323 172 krokov - to znamená, že by sme prišli do mesta: Verona, (Taliansko), Makarská (Chorvátsko), Rostok, Hamburg (Nemecko), Štrasburg (Francúzsko), Zürich (Švajčiarsko).

Super, KROKIJ viac a prejdeš ešte ďalej!