

Dalinamės projekto „Sveikos gyvensenos Milijardo žingsnių iššūkis“ (BISTEPS) filmavimo akimirkomis



Jau netrukus startuos tarptautinis „Billion Steps Challenge“ iššūkis!

Šiuo metu projekto partneriai intensyviai dirba – kuriami sveikatingumo maršrutai, rengiama informacinė medžiaga, filmuojami vaizdo gidai ir įrašinėjami garsiniai pasakojimai, kurie padės visuomenei geriau suprasti sveikos gyvensenos naudą ir paskatins aktyviau judėti kasdien.

Kiekvienoje savivaldybėje bus įrengti du interaktyvūs sveikos gyvensenos maršrutai, pritaikyti įvairioms grupėms: vaikams, senjorams, aktyviems žmonėms ir asmenims su negalia. Šie maršrutai skatins ne tik judėti, bet ir atrasti naujų būdų rūpintis savo geresne savijauta, sveika mityba ir emocine sveikata.

Kiekvienam maršrutui bus sukurtas ir viešai prieinamas turinys – trumpi vaizdo gidai (1–3 minučių), garsiniai pasakojimai (iki 5 minučių) ir straipsniai apie sveiką gyvenimo būdą, kuriuose bus dalijamasi vertingomis įžvalgomis apie mitybos principus, įvairius judėjimo būdus, kasdienes žingsnius sveikatos stiprinimui. Ši medžiaga padės gyventojams keliaujant maršrutais ne tik mankštintis, bet ir mokytis, gauti naudingų patarimų bei susipažinti su sveikatingumo principais.

Informacinis turinys yra svarbi projekto dalis – jis didina visuomenės sąmoningumą, stiprina prevenciją, padeda užkirsti kelią sveikatos sutrikimams ir įtraukia žmones į bendruomenišką, vieni kitus palaikantį judėjimą.

Siekiame, kad maršrutai taptų vieta ne tik žingsniuoti, bet ir atrasti žinias, būdus tobulėti ir įkvėpimo judėti daugiau.

Kartu su partneriais kuriame aplinką, kurioje kiekvienas žingsnis veda link sveikesnio, aktyvesnio ir sąmoningesnio gyvenimo tiek Lietuvoje, tiek Latvijoje.

O kol ruošiamės didžiajam startui – dalinamės akimirkomis iš informacinio vaizdo įrašo filmavimo Biržų rajone!



Kviečiame sekti naujienas: <https://www.facebook.com/BillionStepsChallenge>



Kviečiame jungtis prie Milijardo žingsnių iššūkio (BISTEPS)

2026 m. sausio 10 d. startavo tarptautinis fizinio aktyvumo projektas – „Milijardo žingsnių iššūkis“ (BISTEPS), skirtas įvairaus amžiaus žmonėms. Tai ilgalaikė, 12 mėnesių trunkanti iniciatyva, suburianti dalyvius iš Lietuvos – Šiaulių miesto, Ignalinos ir Biržų rajonų savivaldybių – bei Latvijos Kurzeme ir Latgale regionų, bendram tikslui – daugiau judėti ir stiprinti sveiką gyvenseną.

Projektu siekiama skatinti kasdienį fizinį aktyvumą, didinti visuomenės informuotumą apie judėjimo svarbą bei formuoti ilgalaikius, sveikesnius kasdienes įpročius. Kartu ypatingas dėmesys skiriamas bendruomeniškumui ir tarptautiniam bendradarbiavimui, sudarant galimybes draugiškai varžytis tarp miestų, savivaldybių ir regionų.

Dalyviai kviečiami prisijungti prie savo miesto ar savivaldybės „komandos“ per programėlę WALK15. Joje galima aktyviai rinkti žingsnius, stebėti savo asmeninius rezultatus, siekti naujų asmeninių tikslų ir kartu prisidėti prie bendro komandos pasiekimo tarptautiniame iššūkyje.

Programėlėje dalyviai galės matyti savo individualius žingsnių skaičius, bendrą savo regiono surinktų žingsnių kiekį bei palyginimus su kitų regionų rezultatais. Tokia sistema leidžia nuolat sekti pažangą, išlaikyti motyvaciją ir skatina aktyvų įsitraukimą viso iššūkio metu.



Iššūkis atviras visiems – vaikams ir mokyklų bendruomenėms, vyresnio amžiaus žmonėms bei žmonėms su negalia. Aktyviausi dalyviai bus apdovanoti, o visi žingsnių duomenys bus saugomi centralizuotoje duomenų bazėje, užtikrinančioje skaidrų individualių ir regioninių rezultatų palyginimą.

Parsisiųskite #walk15
programėlę

1



Parsisiųsk #walk15

Skenuokite ir prisijunkite
prie iššūkio

2



Prisijungimo kodas programėlėje:
bisteps25

„Milijardo žingsnių iššūkis“ vyks
iki 2027 m. sausio 10 d.

Prisijungti prie jo galima
naudojant QR kodą arba prieigos
kodą programėlėje WALK15.



Kviečiame sekti naujienas: <https://www.facebook.com/BillionStepsChallenge>