



Kiekvienas žingsnis kuria didelį pokytį!

Prisijunkite prie žingsnių iššūkio

Ir eikite dėl bendro tikslo ir savo pačių sveikatos!

1

walk15.app/download

Parsisiųskite Walk15 programėlę

2

Prisijunkite prie iššūkio
Skenuokite QR arba įjunkite su prijungimo kodu

BISTEPS25

Jei kyla techninių neklaidumų: support@walk15.app arba +370 699 79877

Praėjo pirmasis BISTEPS žingsnių iššūkio ketvirtis, o rezultatai pranoko visus lūkesčius!

Vos per tris mėnesius kartu pasiekėme įspūdingą rezultatą – bendromis jėgomis įgyvendiname metinį tikslą ir surinkome daugiau nei milijardą žingsnių. Tai bendruomenės stiprybės, ryžto ir kasdienio judėjimo įrodymas.

Ypatingai didžiujamės Biržais

Net apie 400 Biržų gyventojų prisijungė prie iššūkio ir parodė, ką reiškia tikras aktyvumas. Jūsų energija įkvėpia!

Dar daugiau – tarp visų dalyvių būtent biržiečiai užima 1 ir 2 vietas pagal individualų aktyvumą šiame iššūkyje. Tai – įspūdingas pasiekimas!

Sveikiname ir bendrus lyderius:

- Pagal bendrą žingsnių skaičių pirmauja Biržai, taip pat tarp lyderių – Šiauliai ir Tukumo rajonas.
- Pagal vidutinį žingsnių skaičių išsiskiria Ventspilio, Saldus ir Tukumo rajonai.
- Tarp aktyviausių individualių dalyvių – ir Biržų atstovai, kurie rodo puikų pavyzdį visiems!

Didžiujamės kiekvienu iš jūsų, nes kiekvienas žingsnis yra svarbus.

Sveikiname lyderius, kurie šį ketvirtį išsiskyrė geriausiais rezultatais.

Kiekvienos savivaldybės trys aktyviausi dalyviai netrukus gaus asmeninę žinutę dėl simbolinės dovanėlės atsiėmimo.

Tačiau tai tik pradžia. Priešakyje dar trys ketvirčiai, nauji tikslai ir dar daugiau žingsnių!

Judėkite toliau, įkvėpkite vieni kitus ir kvieskite prisijungti draugus, šeimos narius bei kolegas.



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



Biržų rajone sėkmingai užbaigti vaikų fizinio aktyvumo skatinimo užsiėmimai



Igyvendinant projektą Biržų rajone surengta 10 fizinio aktyvumo skatinimo renginių, kurių kiekvienas truko po 2 valandas. Užsiėmimuose dalyvavo vaikai, kuriems buvo sudarytos galimybės aktyviai judėti, sužinoti daugiau apie fizinio aktyvumo svarbą ir sveikos gyvensenos principus.

Užsiėmimų metu vaikai buvo skatinami daugiau judėti, aktyviai leisti laisvalaikį ir formuoti sveikatai palankius kasdienius įpročius. Reguliarus fizinis aktyvumas svarbus ne tik fizinei sveikatai – jis padeda stiprinti raumenis ir širdies bei kraujagyslių sistemą, palaikyti sveiką kūno svorį ir mažinti įvairių sveikatos sutrikimų riziką.

Ne mažiau svarbi ir fizinio aktyvumo įtaka emocinei bei psichologinei vaikų savijautai. Judėjimas gali padėti mažinti įtampą, gerinti nuotaiką, didinti pasitikėjimą savimi ir geriau susikaupti. Aktyvios veiklos taip pat suteikia galimybę vaikams bendrauti, mokytis bendradarbiauti, veikti komandoje ir stiprinti tarpusavio ryšius.

Vaikystėje formuojami įpročiai dažnai tampa pagrindu sveikesniam gyvenimo būdui ateityje. Todėl svarbu nuo mažens skatinti vaikus atrasti jiems patinkančias aktyvias veiklas ir suprasti, kad judėjimas gali būti ne tik naudingas, bet ir smagus.

Tikimes, kad užsiėmimų metu įgytos žinios, patirtys ir paskatinimas daugiau judėti prisidės prie ilgalaikio vaikų susidomėjimo fiziniu aktyvumu bei sveika gyvensena ir paskatins juos aktyviau rūpintis savo sveikata kasdien.



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