**Vaikščiokime daugiau!**

Vaikščiojimas - pati natūraliausia žmogaus veikla. Kasdien suaugęs žmogus turi suvaikščioti apie 10000 žingsnių. Vaikščiojimo nauda įvairių tyrimų duomenimis gerina tiek fizinę, tiek psichinę sveikatą. Raginu visus aktyviai vaikščioti ir tai fiksuoti su savo išmaniaisiais telefonais. Kviečiame prisijungti prie Smeltės progimnazijos komandos. Visa prisijungimo instrukcija apačioje. Dalyvavimas savanoriškas :)

1. Parsisiųskite nemokamą mobiliąją programėlę iš: Google Play arba App Store;
2. Laukelyje įrašykite **#walk15**
3. Prisiregistruokite Jums patogiu būdu (Facebook paskyra, elektroniniu paštu ir kt.);
4. Suveskite savo duomenis (lengvai įvesite rezultatą, kurį norite pasiekti kas dieną, taip pat savo ūgio ir svorio duomenis, o programėlė automatiškai apskaičiuos Jūsų žingsnio ilgį);
5. Stebėkite savo nueitus žingsnius, pamatykite įvairias trasas;
6. **Paspaudus programėlėje apačioje taurės ženklą, prisijunkite prie norimo iššūkio. Norint dalyvauti mokyklų iššūkyje, paspaudus jį vėliau reikia įrašyti į paieškos langelį: Klaipėdos Smeltės progimnazija**
7. Jeigu kas nepavyksta, kreipkitės į sveikatos priežiūros specialistę Dovilę ar fizinio ugdymo mokytoją Reginą, mielai padėsime ir papasakosime ☺

Daugiau galite pasiskaityti <https://walk15.lt/>