

Tisztelt Szülők, kedves Diákok!

Iskolánk is csatlakozott a Millió lépés programhoz. Célunk, hogy 2024. március 25-től június 9-ig 11 héten át a lehető legtöbbször mozogjunk mindennap! Ezzel pontokat is gyűjtünk az iskolának, amivel akár 1 millió forintot is nyerhetünk!

A Millió lépés programban a Magyar Szervátültetettek Szövetsége betegszervezet ingyenes Millió lépés applikációjának letöltésével lehet részt venni. Az applikáció egységesen, lépésszámokban kifejezve mutatja meg a napi fizikai aktivitást. Több mint 60 féle mozgás időtartamát beírva az app ezeket lépésekké alakítja. Látható benne a napi, a heti és a regisztráció óta megtett összesített lépésszám. Megnézhetjük, hogy nemenként, korcsoportonként, de megyénként és településenként is, a lépésszámok alapján hanyadikok vagyunk a rangsorban.

100 - korábban pénzt nem nyert - iskola nyerhet - 7 kékkör teljesítése után - 1 millió forintot sporteszközökre. Minden teljesített kékkör 1 sorsjegyet ér.

30 iskola nyerhet 250 000 forintot zöld pontokért. A zöld pontok az iskoláknál is gyűlnek, és minden 2000 pontért egy sorsjegy jár. A sorsoláson 30 szerencsés iskola – a korábbi nyereményektől függetlenül - nyerhet 250 000 forintot. Minden péntek zöld péntek, amikor az aznapi - iskoláknak jóváírt – zöld pontok duplázódnak!

Napi 5 darab Millió Lépés pólót sorsolnak ki március 25. és június 9-e között, 11 héten át a zölden közlekedő résztvevők között.

A kihíváshoz az ingyenes **MillióLépés mobilapplikáció** letöltésével lehet csatlakozni, amely több mint hatvanféle mozgásformát képes lépésszámmá alakítani. A verseny lényege, hogy az iskola neve alatt minél több lépésszám gyűljön össze!

Hogyan csatlakozz?

1. Töltsd le a MillióLépés applikációt!
2. Regisztrálj, és hozz létre saját felhasználói fiókot!
3. Kapcsold össze az applikációt a saját Google Fitnesz, vagy iOS-en az Apple Health programmal, vagy írd be kézzel a telefonod által mért lépésszámot!
4. Válaszd ki iskoládat, és csatlakozz az osztályodhoz!
5. Az automatikusan mért lépések mellett kézzel is rögzíthetsz több mint 60-féle mozgásformát, amit az app átalakít lépésekké.

Gyűjtsük a zöld pontokat az iskoláknak is és nyerjünk egyénileg is!

Az applikációban mindennap bejelölhető egy felugró ablakban, hogyan ment valaki iskolába vagy munkába.

Zöld: gyalog, kerékpárral, rollerral – 2 zöld pont

Sárga: tömegközlekedéssel – 1 zöld pont

Piros: gépkocsival 0 pont (de ha 1000 lépéssel hamarabb szállsz ki az autóból, akkor 1 pont).

A zölden közlekedők között naponta 5 darab Millió Lépés pólót sorsolnak ki.