

WAT KINDEREN LEUK VINDEN AAN THE DAILY MILE

MAIRI

De voordelen van The Daily Mile zijn dat het je fit en gezond houdt en dat je rennen leuk vindt. The Daily Mile houdt je niet alleen lichamelijk gezond, maar ook mentaal. Je wordt er wakker van en blij, en je krijgt frisse lucht.

MILLIE

Ik vind The Daily Mile leuk omdat je er wakker van wordt en je beter kunt leren.

MADISON

Je wordt lichamelijk fit. Je krijgt frisse lucht en het is heel goed voor je. Je wordt ook beter in rennen.

AMY

Je wordt fitter en je benen worden sterker. Je krijgt ook veel frisse lucht.

MAYTHU

The Daily Mile is voor veel dingen goed. Vijftien minuten buiten zijn is heel goed voor je. Als je dan ook een hele mijl gaat rennen is het ook lichamelijk en mentaal goed.

AQIB

Het stimuleert je lichamelijk en mentaal en maakt je gezonder en fitter en het is ook heel leuk. Je blijft ook actief. Je kunt sneller rennen en je wordt er wakker van.

CAMERON

Je uithoudingsvermogen wordt beter en je wordt sneller en het is ook heel leuk.

JOEL

Ik vind The Daily Mile leuk omdat het na de lunch zo benauwd wordt en iedereen is moe en dan doen we The Daily Mile en dan voelt iedereen zich beter. We worden er ook fitter door.

SOPHIE

Ik denk dat The Daily Mile goed voor me is omdat ik lichamelijk, mentaal en emotioneel gezond blijf. Je krijgt ook meer frisse lucht. Ik wordt er veel wakkerder van.

KIRSTY

Je wordt mentaal en lichamelijk fit van The Daily Mile. De spieren in je benen worden veel sterker. Je kan dan veel langer rennen.

NEVE

Nou, The Daily Mile is goed voor je gezondheid. Je krijgt frisse lucht, want soms is het erg warm in de klas. Je krijgt er ook een gevoel van vrijheid van.

ANTHONY

The Daily Mile is goed voor onze lichamelijke en mentale gezondheid. Je wordt er sterker van en je kan altijd rennen zonder dat je een steek krijgt. The Daily Mile is ook mentaal goed voor je. Als ik weer naar binnen ga na The Daily Mile voel ik me altijd heel goed. Het stimuleert onze hersenen.

CLARE

The Daily Mile is leuk om te doen, omdat je fit wordt en je uithoudingsvermogen beter wordt. Iedereen kan meedoen en dat is heel leuk want je kan dan met je vrienden rennen en je wordt ook gezond. Meestal gaan we om twee uur zodat we frisse lucht krijgen en uit het benauwde lokaal kunnen gaan.

ELLEN

Van The Daily Mile krijg je veel frisse lucht, je wordt fit en je voelt je goed over jezelf. Door The Daily Mile te doen krijg je een gevoel in je hoofd waardoor je blij wordt. Dit zijn maar een paar van de dingen van The Daily Mile die goed voor je zijn.

CHLOE

The Daily Mile is goed om te doen want als je gefrustreerd bent, maakt het je hoofd leeg en word je blij.

ETHAN

The Daily Mile is goed omdat je een goed gevoel over bewegen krijgt.

MEGAN

The Daily Mile is goed om te doen, omdat je met de juf of meester kan praten.

BROOKE

The Daily Mile is goed om te doen, omdat je leert om te praten met mensen.

GEMMA

The Daily Mile is leuk want het houdt je fit. The Daily Mile verbetert je uithoudingsvermogen.





Initiatiefnemer The Daily Mile Nederland

jongeren op
gezond gewicht