

Handleiding



initiatiefnemer Nederland

jongeren op
gezond gewicht

Colofon

Interventie- eigenaar is [The Daily Mile Foundation](#).

'The Daily Mile' naam en logo zijn handelsmerken van The Daily Mile Foundation, Hawkslease, Chapel Lane, Lyndhurst SO43 7FG (Geregistreerd liefdadigheidsnummer 1166911). Alle rechten voorbehouden.

Initiatiefnemer Nederland is [Jongeren Op Gezond Gewicht](#).

Contactpersoon: [Peter Legters](#)

Voorwoord

Wat goed dat jullie The Daily Mile gaan lopen! Een paar keer in de week, of zelfs iedere dag, gaan jullie met de klas naar buiten om vijftien minuten (een afstand van ongeveer een mijl) te lopen. Lekker fit en met nieuwe energie de klas in. Wij als ambassadeurs vinden het super dat jullie nu zelf ervaren hoe leuk bewegen is.

The Daily Mile is een geweldige kans voor leerkrachten en scholen die hun kinderen in beweging willen brengen. Kinderen in Nederland zijn namelijk kampioen stilzitten. Maar kinderen zijn niet gemaakt om stil te zitten, ze horen lekker rond te rennen, te spelen en te bewegen!

Stel je eens voor dat jij een kind op school al de gewoonte mee kan geven dat bewegen gezond en leuk is? Dat samen naar buiten gaan om te lopen of rennen een goede manier is om nieuwe energie op te doen? Dat zou toch fantastisch zijn? En met The Daily Mile kun je zélf bepalen welke dagen jullie meedoen, op het moment dat het voor jullie uitkomt en op de manier die het beste bij de leerlingen past.

Jullie zullen al op korte termijn verandering zien. Kinderen die meedoen aan The Daily Mile vinden het heerlijk om hun hoofd even leeg te maken. Zo kunnen ze zich beter concentreren in de klas. Ze zijn trots op de vooruitgang in fitheid die ze bij zichzelf zien en voelen zich lekkerder en gezonder. Dat is toch waar je het voor doet? Fittere kinderen door iedere dag vijftien minuten naar buiten te gaan lopen of rennen.

**Sportieve groet,
Erben Wennemars
en Nicole Beukers**



Inhoudsopgave

Colofon	2
Voorwoord	3
Inleiding	5
Wat is The Daily Mile?	5
Waar is The Daily Mile goed voor?	5
Voor wie is The Daily Mile?	5
The Daily Mile in de praktijk	5
Waar komt de naam The Daily Mile vandaan?	5
De interventie	6
Waar is The Daily Mile goed voor?	6
Wat is het doel van The Daily Mile?	6
Voor wie is The Daily Mile?	6
Uitvoering van The Daily Mile	6
De aanpak	7
Activiteiten	7
Welke competentie heb ik nodig voor The Daily Mile?	8
Wat zijn randvoorwaarden voor uitvoering van The Daily Mile?	8
Wat zijn de kosten van The Daily Mile?	8
Waar kan ik vragen stellen?	8

Inleiding

Wat is The Daily Mile?

Schoolklassen gaan minimaal drie keer per week naar buiten om 15 minuten (een afstand van ongeveer een mijl) te wandelen, joggen of rennen. Dit verschilt per leerling, afhankelijk van het uithoudingsvermogen. Bij voorkeur wordt The Daily Mile in minimaal matig/intensieve intensiteit uitgevoerd en voor minimaal een heel schooljaar. Zo verbeteren de fysieke, sociale, emotionele en mentale gezondheid van leerlingen. En het is nog leuk ook!



Waar is The Daily Mile goed voor?

Kinderen in Nederland zijn kampioen stilzitten! Veel kinderen in Nederland bewegen te weinig en zijn daardoor onvoldoende fit. Op jonge leeftijd fit zijn, is belangrijk voor een gezonde ontwikkeling. Hiernaast is jong geleerd oud gedaan. Fittige kinderen blijven als volwassene ook vaker fit.

Waarom The Daily Mile?

Er zijn tegenwoordig steeds meer beweegprogramma's op scholen. Uit onderzoek blijkt dat het niet makkelijk is om langdurig meer te bewegen op school. Belangrijke redenen zijn tijdsgebrek, onvoldoende ondersteuning en onvoldoende motivatie. The Daily Mile kunnen leerkrachten zelfstandig uitvoeren, het kost niet veel tijd, er is geen voorbereiding of materiaal nodig, is leuk voor iedereen en is gratis. Een simpele beweeginterventie zoals The Daily Mile sluit dus aan bij de bovengenoemde voorwaarden en verhoogt daarom de kans op langdurig succes.

Voor wie is The Daily Mile?

The Daily Mile is bedoeld voor alle kinderen in groep 3 tot en met 8 van de basisschool. De leeftijd van deze kinderen is tussen 6 en 12 jaar. Leerkrachten mogen zeker meelopen!

The Daily Mile in de praktijk

Na registratie op de website van The Daily Mile ontvangen jullie het gratis startpakket. Jullie kunnen nu zelfstandig aan de slag gaan. Regelmatig ontvangen jullie een update van Jongeren Op Gezond Gewicht over nieuwe ontwikkelingen en ervaringen van andere scholen. Wanneer jullie een jaar hebben gelopen, ontvangen jullie het ga zo door pakket. Op aanvraag kunnen jullie ondersteuning krijgen en één van de ambassadeurs (Erben Wennemars of Nicole Beukers) op school uitnodigen. Om het lopen nog leuker te maken, kunnen jullie meedoen met de [Milestones campagne](#).

Waar komt de naam The Daily Mile vandaan?

De schoolklas gaat bij voorkeur iedere dag (Daily) 15 minuten (een afstand van ongeveer een 1,6 kilometer = 1 mijl (Mile)) naar buiten om te wandelen, joggen of rennen. De interventie heeft een Engelse naam, omdat het uit Schotland naar Nederland is gebracht. The Daily Mile is namelijk bedacht door een Schotse leerkracht die overgewicht en het slechte uithoudingsvermogen van haar leerlingen wilde aanpakken. Omdat de leerkracht merkte dat haar leerlingen fitter werden, en de kinderen in de klas van de Schotse leerkracht The Daily Mile bovendien leuk vonden, heeft zij The Daily Mile onder de aandacht bij andere scholen gebracht.

De interventie

Waar is The Daily Mile goed voor?

Fitheid, oftewel uithoudingsvermogen, is een belangrijke maatstaf voor de gezondheid van kinderen en jongeren (Ortega, 2008). Kinderen met een goed uithoudingsvermogen hebben minder overgewicht, een kleiner risico op hart- en vaatziekten en een betere psychische gezondheid (Lang et al., 2018; Ortega et al., 2008). Fitte kinderen voelen zich zowel fysiek als mentaal beter dan kinderen die niet fit zijn. Hiernaast is jong geleerd is oud gedaan! Fitte kinderen blijven als volwassene ook vaker fit. (Högström et al., 2015).

In de afgelopen 30 jaar zijn kinderen steeds minder fit geworden. Dat betekent dat kinderen bewegen, zoals rennen en fietsen, minder lang kunnen volhouden dan de kinderen vroeger (Tomkinson et al., 2017). Dit geldt ook voor Nederlandse kinderen. Meer dan de helft van de kinderen in groep 8 van de basisschool hebben een zwak tot matig uithoudingsvermogen (Onderwijsinspectie, 2018) en 12 procent van de Nederlandse kinderen heeft overgewicht of obesitas (CBS, 2018).

Er is dus werk aan de winkel, want we willen allemaal dat kinderen fit en gezond zijn! The Daily Mile is een manier om het uithoudingsvermogen van kinderen die niet fit zijn te verbeteren, en om te zorgen dat kinderen ook fit blijven!

Hoe behaal ik resultaat met The Daily Mile?

Uithoudingsvermogen verbetert door regelmatig intensief te bewegen. The Daily Mile moet dus vaak worden uitgevoerd (minimaal drie keer per week, maar het liefst elke dag), op een manier waarbij de kinderen zich goed inspinnen en gedurende een langere periode (het liefst minimaal een schooljaar). Een goede manier om hierachter te komen is de kinderen af en toe uit te dagen zichzelf te verbeteren. Ze kunnen bijvoorbeeld het aantal rondjes bijhouden, de afstand meten of hun stappen tellen. Als jullie The Daily Mile op die manier uitvoeren, zullen jullie zeker fitter worden!

Wat is het doel van The Daily Mile?

Het doel van The Daily Mile is het verhogen van het uithoudingsvermogen van kinderen op de basisschool. Het subdoel is het structureel verhogen van de dagelijkse hoeveelheid intensieve beweging van kinderen op de basisschool, want daarmee verbetert uithoudingsvermogen.

Voor wie is The Daily Mile?

The Daily Mile is bedoeld voor alle kinderen in groep 3 tot en met 8 van de basisschool. De leeftijd van deze kinderen is tussen 6 en 12 jaar. Alle basisscholen, ook speciaal onderwijs, kunnen aan The Daily Mile deelnemen. Er zijn geen specifieke soorten scholen of subgroepen leerlingen als doelgroep gedefinieerd, omdat elke leerling op zijn of haar eigen niveau/binnen zijn/haar eigen mogelijkheden aan The Daily Mile kan deelnemen.

Uitvoering van The Daily Mile

The Daily Mile wordt uitgevoerd door en op scholen. De leerkracht van de klas bepaalt wanneer de klas The Daily Mile uitvoert en begeleidt de activiteit.



HET IS MAKKELIJK
EN LEUK!



JE HEBT GEEN
MATERIAAL OF
VOORBEREIDING
NODIG



HET IS GRATIS



IEDEREEN KAN
MEEDOEN OP Z'N
EIGEN TEMPO



JE KUNT THE DAILY
MILE OP IEDER
MOMENT LOPEN,
OOK TIJDENS
DE LES.

Voor The Daily Mile wordt van het buitenterrein van de school gebruikgemaakt. Indien er voldoende begeleiding door de leerkracht is, kan The Daily Mile ook buiten het schoolterrein worden uitgevoerd. Om scholen te ondersteunen bij het bedenken en uitzetten van een parcours, is een [omgevingsanalyse](#) opgesteld. Hierin staan mogelijke uitdagingen beschreven en bijbehorende oplossingen. Bijvoorbeeld: een deel van het parcours is niet zichtbaar voor leerkrachten. Oplossing: jonge kinderen kunnen samen met oudere kinderen rennen. De omgevingsanalyse is te vinden op de website van The Daily Mile. De uitvoerders van The Daily Mile zijn leerkrachten van de basisschool.

“De kinderen zijn razend enthousiast en het is makkelijk te organiseren!”

**- Suzanne de Koning, locatiedirecteur
GBS Het Christal**

De aanpak

Activiteiten

1. Meld je aan als initiatiefnemer (leerkrachten of directeuren) met één of meerdere klassen of met de hele school via de website www.thedailymile.nl. Jullie ontvangen dan het startpakket boordevol tips en materialen om jullie een vliegende start te geven.
2. Bepaal wanneer jullie gaan lopen. Omdat je geen speciaal materiaal of warming-up nodig hebt, kan je The Daily Mile op ieder moment van een schooldag inzetten. Scholen zijn vrij om te kiezen op welke schooldagen en welk moment op de schooldag The Daily Mile wordt uitgevoerd. In de praktijk blijkt dat veel scholen ervoor kiezen om met alle deelnemende klassen op een vast tijdstip op de dag The Daily Mile uit te voeren. Er zijn ook scholen waarvan leerkrachten zelf een moment kiezen op de schooldag, bijvoorbeeld tussen twee lessen in of wanneer de concentratie van de leerlingen verminderd is.
3. Stippel een parcours uit. Leerlingen lopen meestal op de speelplaats van de school. Handig en veilig. Zorg, indien mogelijk, voor een parcours dat uit 5 tot 10 rondes bestaat. Zo kunnen leerlingen op een eigen tempo lopen. Het wordt een leuk spel om zoveel mogelijk rondjes te rennen. Daarbij merken ze in korte tijd dat ze beter worden.
4. Stel eventueel een doel. The Daily Mile lopen is het leukste als je van tevoren met je klas een doel hebt gesteld. Bijvoorbeeld om in een jaar een rondje om de aarde te lopen.
5. Ga met de klas dit schooljaar minimaal drie keer per week naar buiten om 15 minuten (een afstand van ongeveer een mijl) te wandelen, joggen of rennen en heb plezier! Lekker samen bewegen in de buitenlucht. Leerlingen kunnen in hun gewone kleren lopen, sportkleding en dus is omkleden is niet nodig. Ook is er geen voorbereiding nodig. De individuele loopsnelheid hangt af van de fitheid van een kind. Iedere leerling ontwikkelt op z'n eigen tempo. Voorwaarde is dat The Daily Mile in minimaal matig intensieve intensiteit wordt uitgevoerd. Na The Daily Mile worden de lessen hervat. De sessie wordt door de (groeps)leerkracht begeleid. De leerkracht houdt de tijd en inzet van leerlingen in de gaten en beslist zelf of hij/zij meeloopt.
6. Plan eventueel een evaluatiemoment in. Tip: start met 3 klassen en plan na 3 maanden een evaluatiemoment in met de leraren die The Daily Mile met hun klas lopen.
7. Loop je nog een schooljaar? Vraag dan het ga zo door pakket aan. Dit pakket geeft je handvatten om het structureel lopen nog leuker te maken.

“Je krijgt echt een andere band met de leerlingen als je naast ze loopt, in plaats van dat je voor de klas staat”

**- Kelly van Hoof,
Penta College in Hoogvliet**

Welke competentie heb ik nodig voor The Daily Mile?

De uitvoerders van The Daily Mile zijn leerkrachten. Jullie hebben, naast leerkrachtbevoegdheid, geen aanvullende opleiding, training of cursus nodig. Voor de uitvoering van The Daily Mile is het belangrijk om leerlingen gedurende het hele schooljaar te kunnen begeleiden, enthousiasmeren en motiveren. Houd het vooral leuk om The Daily Mile te lopen, bijvoorbeeld door zelf het goede voorbeeld te geven. Heb je een vraag of wil je weten hoe andere scholen het aanpakken? Stuur dan een mail naar het team van Jongeren Op Gezond Gewicht via mailadres team@thedailymile.nl of kijk eens naar de startpakketmaterialen en praktijkverhalen op de website.

Wat zijn randvoorwaarden voor uitvoering van The Daily Mile?

The Daily Mile wordt onder schooltijd uitgevoerd. Dit betekent dat hiervoor tijd moet worden vrijgemaakt binnen het wekelijkse lesrooster. Het is niet nodig om The Daily Mile van tevoren/op een bepaald tijdstip te plannen. Uit een procesevaluatie (Scholten & Collard, 2017) blijkt dat The Daily Mile meestal tussen twee reguliere lessen door of tijdens de reguliere schoolles wordt uitgevoerd (bijvoorbeeld als de concentratie bij leerlingen verslapt).

Voor een goede uitvoering van The Daily Mile is het van groot belang dat er voldoende draagvlak en motivatie is bij de leerkrachten die met hun klas The Daily Mile gaan uitvoeren. Zij moeten voornemens zijn The Daily Mile volgens het protocol uit te voeren, dus: een schooljaar lang, minimaal drie keer in de week gedurende ongeveer 15 minuten per keer. Leerkrachten hebben een grote invloed op de motivatie van de leerlingen.

Daarnaast is een veilige schoolomgeving voor de uitvoering van The Daily Mile van belang. Randvoorwaarde voor een goede uitvoering is een geschikt schoolplein, een veilige omgeving buiten de school of voldoende toezicht bij uitvoering van The Daily Mile.

Wat zijn de kosten van The Daily Mile?

Aan de uitvoering van The Daily Mile zijn geen kosten verbonden. Doordat The Daily Mile onder schooltijd wordt uitgevoerd zijn er geen extra personele kosten mee gemoeid. Ook wordt The Daily Mile zonder materialen uitgevoerd. Het startpakket en het ga zo door pakket worden gratis aangeboden vanuit Jongeren Op Gezond Gewicht.

Waar kan ik vragen stellen?

Hulp nodig? Neem dan contact op met het The Daily Mile team NL van Jongeren Op Gezond Gewicht. Dat kan via team@thedailymile.nl. Wij denken graag met jullie mee. Veel loopplezier!

“Het is voor mij een manier om de kinderen in mijn klas de kans te geven hun hoofd leeg te maken, zo kunnen ze zich in de klas beter concentreren.”

– Willemijn Loomans, docent
Dokter Herman Bekiuschool
in Lelystad