

OOK THE DAILY MILE LOPEN MET JOUW SCHOOL?

Meld je aan via thedailymile.nl/school-signup en ontvang gratis het startpakket boordevol tips en materialen om jullie op weg te helpen.

SCHOOLPOSTER:
Laat zien dat je meedoet

KALENDER:
Houd bij hoeveel jullie al gelopen hebben



BROCHURES:
Tips & tricks om The Daily Mile met jouw klas te lopen

FLYERS:
Betrek ouders bij The Daily Mile

PLAK TATTOOS:
Vier The Daily Mile met leerlingen



Een onderdeel van
JO GG gezonde jeugd
gezonde toekomst

START

GA HET GESPREK AAN MET COLLEGA'S

Als je The Daily Mile met jouw school wilt lopen is het belangrijk om draagvlak te creëren. Op thedailymile.nl vind je alle informatie waarmee je jouw collega's kunt inspireren mee te doen aan The Daily Mile.

“Ik merk dat de kinderen zich beter concentreren als ze terug komen in de klas.”

– Leerkracht groep 7,
De Ark in Bunschoten

BEPAAI WANNEN JULLIE GAAN LOPEN

Omdat je geen materiaal of warming-up nodig hebt, kan je The Daily Mile op ieder moment van een schooldag inzetten. Bijvoorbeeld tussen twee lessen door om even op te frissen of wanneer je merkt dat de concentratie in de klas verslapt.

TIP

Start met 3 klassen en plan na 3 maanden een evaluatiemoment in met de leraren die The Daily Mile met hun klas lopen.

STEL JULLIE DOEL

The Daily Mile lopen is het leukste als je van tevoren met je klas een doel hebt gesteld. Bijvoorbeeld om een heel jaar drie keer per week The Daily Mile te lopen. Of om in een jaar een rondje om de aarde te lopen.

“The Daily Mile kun je binnen een kwartier doen. Daarnaast is het heel flexibel. Regent het 's ochtends erg hard? Dan kun je het een keer naar de middag verplaatsen.”

– Bert Willering,
Christelijke Basisschool
De Akker in Pesse

TIP

De meeste scholen lopen The Daily Mile 3 keer per week op dagen dat er geen gymlessen zijn. Dan kunnen leerlingen even lekker uitwaaien.

MELD JE AAN MET JOUW SCHOOL

Meld je aan met één of meerdere klassen of met de hele school en ontvang het startpakket boordevol tips en materialen om jullie op weg te helpen.

“Een leerling vertelde mij trots dat ze het rondje in het begin alleen wandelend kon afleggen en dat ze dat nu rennend doet. Ze was zo trots, daar doen we het voor!”

– Petra Oldenbeuving, directeur
CBS De Lichtbaak in Assen

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.

HEB PLEZIER!

Het belangrijkste doel is om plezier te hebben met elkaar. Lekker samen bewegen in de buitenlucht. Iedere leerling ontwikkelt op z'n eigen tempo.

FINIS



Loop
The Daily
Mile met
jouw school

Een onderdeel van

JO GG gezonde jeugd
gezonde toekomst



“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

BLIJE EN FITTERE LEERLINGEN

Dat is het doel van The Daily Mile. Samen met de klas gaan leraren 3x per week naar buiten om 15 minuten (een afstand van ongeveer een mijl) te lopen. Zo verbeteren we de fysieke, sociale, emotionele en mentale gezondheid van leerlingen, ongeacht hun leeftijd, vaardigheden en persoonlijke situatie. En het is nog leuk ook!

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

– Suzanne de Koning, locatiedirecteur
GBS Het Christal



MEER
ZELFVERTROUWEN



VERBETERDE
CONDITIE



VERBETERDE
CONCENTRATIE



GOEDE SFEER IN
DE KLAS



ENTHOUSIASTE
DOCENTEN EN
LEERLINGEN



DE VOORDELEN

The Daily Mile is een korte pauze om de benen te strekken en je brein wakker te schudden. Daardoor kan elke klas direct beginnen, zonder dat er voorbereiding of materiaal nodig is. Het kan elke dag en je bepaalt zelf welk moment geschikt is om te lopen.

The Daily Mile wordt al in
65 landen gelopen door
meer dan **9000 scholen**.

Door heel Nederland lopen
al meer dan **700 scholen**
The Daily Mile.

45% van de leerlingen geeft
aan zich fitter te voelen

“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



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.



MEER WETEN?

Heb je vragen over The Daily Mile of wil je weten hoe andere scholen The Daily Mile lopen? Kijk dan op thedailymile.nl voor inspiratie en tips.

Of neem contact op met
het The Daily Mile team van
Jongeren Op Gezond Gewicht
via team@thedailymile.nl

thedailymile.nl

[f/thedailymile.nl](https://www.facebook.com/thedailymile.nl)

[@thedailymile_nl](https://www.instagram.com/thedailymile_nl)

[@thedailymilenl](https://www.instagram.com/thedailymilenl)

