



VOOR DE
INITIATIEFNEMER

Maak The Daily
Mile een succes
op jouw school



“Het is zoveel meer dan hardlopen. Het gaat om doorzetten, de kinderen worden harder voor zichzelf, ze klagen minder en maken nieuwe maatjes. Ze leren letterlijk te vallen en weer op te staan. Daarnaast gaat hun conditie met sprongen vooruit.”

– Margareth Eijbergen-Hilhorst,
Basisschool De Biezen in Hoogland

BESTE INITIATIEFNEMER,

Wat goed dat je jouw school hebt aangemeld voor The Daily Mile. In deze brochure lees je wat The Daily Mile is en hoe je jouw collega's net zo enthousiast kan maken als jij bent.

The Daily Mile heeft als doel de fysieke, sociale, emotionele en mentale gezondheid van kinderen te verbeteren, ongeacht hun leeftijd, vaardigheden en persoonlijke situatie. Dat doen we heel simpel door samen met klasgenoten en leraren 15 minuten te (hard)lopen. Zo verbeteren leerlingen niet alleen hun conditie, maar ook hun concentratieniveau stemming, gedrag en algehele welzijn.

DE VOORDELEN VAN THE DAILY MILE

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



PLEZIER

Het is makkelijk en leuk!
Je hebt geen materiaal of voorbereiding nodig.



100%

Iedereen kan meedoen op z'n eigen tempo.



VERBETERING

Het verbetert de conditie en concentratie van de klas.



SOCIAAL

De kinderen hebben een sociaal moment.

ZO ZORG JE DAT OOK JOUW COLLEGA'S MET THE DAILY MILE MEEDOEN

Als je The Daily Mile op school wilt lopen, is het belangrijk om draagvlak en motivatie te creëren bij de leerkrachten die The Daily Mile gaan lopen met hun klas. Ook het schoolteam moet achter het idee staan, zodat The Daily Mile prioriteit krijgt en de leerkrachten voldoende ruimte krijgen voor de uitvoering.

NOODZAAK VAN THE DAILY MILE



2X30

50% van alle leerlingen in Nederland voldoen niet aan de Beweegrichtlijnen van de Onderwijsraad: 2x een half uur bewegen per dag.



STILZITTEN

Kinderen zitten gemiddeld 7 uur per dag stil. Waarvan 3 uur per dag op school.



BEWEGEN

Kinderen die beweging het hardst nodig hebben, worden via andere beweeginitiatieven vaak niet bereikt. In de klas bewegen zorgt ervoor dat alle kinderen meedoen.

“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,
Dokter Herman Bekiussschool in Lelystad

BIED HULP AAN ANDERE LEERKRACHTEN ALS JE MERKT DAT ZE HET LASTIG VINDEN

Merk je dat collega's het lastig vinden? Bied je hulp aan! Bijvoorbeeld door zelf een keer The Daily Mile met de klas te lopen als voorbeeld. Of vraag indien mogelijk hulp van de vakleerkracht LO. Vaak helpt een vragen uur ook goed om iedereen op weg te helpen.

3X3 METHODE

Idee: Start The Daily Mile op jouw school met de 3x3 methode.

- Start met minimaal 3 klassen
- Die elke week minimaal 3 keer The Daily Mile lopen
- Gedurende 3 maanden

Na afloop van de 3 maanden bespreken jullie de ervaringen met alle andere leerkrachten en kunnen andere klassen besluiten om ook te gaan starten.

ZO LOOP JE THE DAILY MILE MET JOUW SCHOOL

BEPAAAL WELKE KLASSEN ER MEE DOEN

Het is natuurlijk het allerleukst om The Daily Mile te lopen met de hele school. Maar je kan ook met 1 klas meedoen.

BEPAAAL HOE VAAK JE THE DAILY MILE GAAT LOPEN

Om positieve effecten van The Daily Mile te merken, is 3x per week lopen het minimum. In de praktijk zijn dit de dagen dat er geen gymlessen zijn. Stem dit doel samen met leerkrachten af, zodat zij het doel kunnen afspreken met hun klas. Als je The Daily Mile vooral gebruikt om er even tussenuit te gaan, kan je The Daily Mile af en toe lopen. Veel scholen die meedoen, merken dat leerlingen rustiger zijn in de klas nadat ze The Daily Mile gelopen hebben.

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 wordt het een leuk spel voor leerlingen om zoveel mogelijk rondjes te rennen of wandelen en krijgt niemand het gevoel niet mee te kunnen. Daarbij zullen de kinderen in de loop van de tijd verbetering zien doordat ze meer rondjes kunnen rennen. Leuke wandelpaden in de buurt zijn een goed alternatief.

PLAN 15 MINUTEN IN

The Daily Mile betekent 15 minuten bewegen. Dat kan op ieder moment van de dag, want je hebt geen voorbereiding of materiaal nodig. Maak The Daily Mile onderdeel van de reguliere les door van tevoren 15 minuten in te plannen. Uit onderzoek blijkt dat The Daily Mile lopen tijdens de les niet ten koste gaat van de leerprestaties van leerlingen. Laat de leerkrachten bepalen op welk moment ze The Daily Mile lopen.

“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

BETREK OUDERS BIJ THE DAILY MILE

Betrek ouders van leerlingen door ze uit te leggen wat The Daily Mile is en door ze op de hoogte te houden van jullie vooruitgang. In het pakket vind je handige flyers die je mee kan geven naar huis. Hiernaast kun je ook stukjes op de website en in de nieuwsbrief plaatsen om ouders op de hoogte te houden. Ouders kunnen ook de social media kanalen van The Daily Mile gaan volgen. Op de schoolposter staan deze benoemd.



MEER WETEN OVER THE DAILY MILE?

Wil je meer weten over The Daily Mile
of ben je benieuwd hoe andere scholen
The Daily Mile lopen? Kijk dan op
thedailymile.nl/opschool voor alle tips
en tricks.

Of neem contact op met het The Daily
Mile Team via **team@thedailymile.nl**

thedailymile.nl

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

[@thedailymile_nl](https://twitter.com/thedailymile_nl)

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



Een onderdeel van



gezonde jeugd
gezonde toekomst