



The  Daily  Mile ™



INHOUD

- 4 Iedere dag 15 minuten lopen of rennen
- 6 Kinderen in beweging brengen
- 7 The Daily Mile werkt... voor kinderen, leerkrachten, schoolhoofden en ouders.
- 8 Hoe maak je The Daily Mile tot een succes: De 10 basisprincipes
- 8 Hoe ver kunnen de kinderen rennen in 15 minuten?
- 9 De mogelijke invloed van The Daily Mile op gezondheid & welzijn
- 10 Wat wordt er over The Daily Mile gezegd?
- 10 The Daily Mile verlaagt de drempel voor lichaamsbeweging
- 11 De wetenschap

Iedere dag 15 minuten lopen of rennen

In februari 2012 vroeg ik een klas elfjarigen een rondje om het speelveld te rennen. Halverwege het rondje waren de meeste kinderen al uitgeput. Veel van hen waren totaal niet fit en waren zich hier zelf goed van bewust. Ik schrok van dit feit en besloot dat er nu iets moest gebeuren om de fitheid van de kinderen te verbeteren. Als wij ze nu niet helpen, wie helpt ze dan?

Ik besprak de situatie met de klas en hun leerkracht. De kinderen vonden het eigenlijk wel een leuk idee om iedere dag 15 minuten rondjes om het veld te rennen en te zien hoe fit ze binnen een maand konden worden. De resultaten waren verrassend. De kinderen zagen er beter uit, voelden zich ook lekkerder en waren veel fitter. Binnen 15 minuten renden ze gemiddeld vijf rondjes om het veld! Toen we een rondje gingen opmeten, bleek de afstand ongeveer een mijl (1,6 km) te zijn. Dat was het begin van The Daily Mile.

Aan het einde van het tweede schoolkwartaal deden vijf klassen mee en aan het einde van de zomer de hele school. De kinderen van de kleuterschool (3-5 jaar oud) begonnen vanaf begin 2013. Vanaf dat moment deden alle 420 kinderen mee aan The Daily Mile.

Het was goed zichtbaar dat de gezondheid van de kinderen

verbeterde. Natuurlijk hadden we van tevoren kunnen bedenken dat dagelijks een rondje rennen ze fitter zou maken. Wat we echter niet hadden kunnen voorspellen is dat 15 minuten per dag rennen belangrijke voordelen opleverde op het gebied van hun mentale, emotionele en sociale gezondheid en welzijn.

Na bijna vier jaar heeft The Daily Mile een metamorfose opgeleverd bij onze kinderen. Ze hebben een goede conditie, zijn geconcentreerder in de klas, hebben meer zelfvertrouwen en zijn veerkrachtiger.

The Daily Mile is enorm simpel en iedereen kan eraan meedoen. The Daily Mile zorgt zonder al te veel gedoe voor een dagelijkse lichamelijke activiteit voor kinderen. De kinderen rennen 15 minuten buiten in de frisse lucht op een plaats waar ze iedere dag zijn, namelijk op school. En wat vinden de kinderen, ouders en leerkrachten? Zij staan er volledig achter. Deze eigenschappen maken The Daily Mile zo lang vol te houden.

The Daily Mile is een succes omdat we samen drempels voor dagelijks bewegen wegnemen. The Daily Mile heeft door de jaren heen standgehouden, wordt overal in het Verenigd Koninkrijk op basisscholen ingevoerd, en prominente figuren die zich bezighouden met de

volksgezondheid in het Verenigd Koninkrijk zijn van mening dat The Daily Mile een belangrijk wapen is in de strijd tegen het gebrek aan lichaamsbeweging en obesitas. De Schotse overheid en andere politici, het nationale hoofd van de volksgezondheidsdienst in Schotland en de directeur van de Royal Society for Public Health en andere belangrijke figuren binnen medische en onderwijsinstellingen hebben allemaal gezegd dat elk kind de mogelijkheid moet krijgen mee te doen aan The Daily Mile. En in deze tijden van bezuiniging komt het ook nog eens goed uit dat het helemaal niets kost.

Ik wens alle leerkrachten in Nederland veel succes met het invoeren van The Daily Mile. Ik weet zeker dat kinderen en leerkrachten in heel Nederland net zo veel plezier zullen beleven aan The Daily Mile als de kinderen op mijn vroegere school en er dezelfde voordelen uit zullen halen.

Elaine Wyllie

ELAINE WYLLIE, VOORMALIG
HOOFDLEERKRACHT EN OPRICHTER VAN
THE DAILY MILE





KINDEREN IN BEWEGING BRENGEN

Er zijn heel veel discussies over welke activiteiten er allemaal wel of niet thuis horen op school, en deze discussie zal denk ik nog lang doorgaan. The Daily Mile maakt mij daarom zo enthousiast. Kinderen en leerkrachten vinden het leuk, het is simpel en kost niets. Een geweldige kans voor leerkrachten en scholen die zelf aan de slag willen met de fitheid van hun leerlingen en niet willen wachten totdat hen van buitenaf wordt verteld wat ze wel of niet moeten doen.

We hebben namelijk te maken met een groot probleem in Nederland: kinderen bewegen veel te weinig en hun omgeving verleidt steeds meer tot stilzitten. Maar kinderen zijn niet gemaakt om stil te zitten, ze horen lekker rond te rennen, te spelen en te bewegen!

Stel je nou toch eens voor dat een kind op school al de gewoonte mee krijgt 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 kan een leerkracht of school zélf bepalen of ze mee willen doen, op het moment dat het voor hen uitkomt en op de manier die het beste bij de leerlingen van de school past.

De kinderen in de klas zullen al op korte termijn verandering bij zichzelf zien. Kinderen die meedoen aan The Daily Mile vertellen dat ze een manier hebben gevonden om hun hoofd even leeg te maken zodat ze zich beter kunnen concentreren in de klas. Maar ook dat ze trots zijn op de vooruitgang in fitheid die ze bij zichzelf zien, en dat ze zich

lekkerder en gezonder voelen.

Dat is toch waar je het voor doet? Fittere kinderen door iedere dag 15 minuten te gaan lopen of rennen. Ik maak er graag samen met heel Nederland een groot succes van, doe jij ook mee met de klas?

ERBEN WENNEMARS,
AMBASSADEUR THE DAILY MILE
NEDERLAND

THE DAILY MILE WERKT... VOOR KINDEREN

The Daily Mile kan hun lichamelijke, sociale, emotionele en mentale gezondheid en welzijn verbeteren.

The Daily Mile is leuk, gezellig en sociaal. Dit is erg belangrijk en zorgt ervoor dat het project stand kan houden.

Alle kinderen kunnen meedoen en het doel behalen.

Kinderen met speciale onderwijsbehoeften halen ook veel voordeel uit The Daily Mile.

Het is geen race, wedstrijd, hindernisbaan of überhaupt een sport.

Het is een activiteit voor kinderen van kleuterschool- tot basisschoollleeftijd.

Kinderen kunnen buiten van hun vrijheid genieten.

Verschillende leeftijdsgroepen en klassen kunnen The Daily Mile samen doen.

The Daily Mile kan helpen bij het verminderen van angst en stress.

The Daily Mile biedt kinderen een moment om vriendschappen op te bouwen.

Kinderen weten dat ze gezonder zijn en zijn trots op hun prestaties.

THE DAILY MILE WERKT... VOOR LEERKRACHTEN & SCHOOLHOOFDEN

Het gaat om gezondheid en welzijn, niet om lichamelijke opvoeding.

Tussen het verlaten van het klaslokaal en terugkeren zit slechts 15 minuten.

Kinderen rennen met de hele klas elke dag, op een moment waarvan de leerkracht denk dat het een geschikt moment is.

Er is geen materiaal, training of opleiding van de leerkrachten nodig.

Kinderen kunnen in hun eigen kleding rennen. Er gaat geen tijd verloren aan omkleden.

Concentratie en gedrag kunnen worden verbeterd.

Kinderen hebben een betere conditie en presteren beter bij gym.

Kinderen komen verfrist en energiek terug in de klas en gaan sneller aan het werk.

The Daily Mile kan het hele jaar door en jarenlang worden uitgevoerd.

Onderdelen van het lesmateriaal kunnen op eenvoudige en interessante manieren in The Daily Mile worden verwerkt.

THE DAILY MILE WERKT... VOOR OUDERS

The Daily Mile geeft kinderen wat alle ouders hun kinderen toewensten: vrijheid, plezier, frisse lucht en vrienden.

The Daily Mile vindt plaats in een veilige en beschermende omgeving.

Kinderen zijn merkbaar fitter; meestal al na vier weken rennen.

The Daily Mile kan obesitas helpen verminderen en de algemene gezondheid verbeteren.

Het is niet nodig om kinderen naar clubs of evenementen te brengen en het is bovendien gratis.

Het voorkomt dat kinderen te weinig bewegen en stimuleert ook lichaamsbeweging buiten school.

Kinderen worden veerkrachtiger en krijgen meer zelfvertrouwen.

Verbeterde prestaties kunnen worden gekoppeld aan meer lichaamsbeweging.

Kinderen voelen zich gelukkiger.

Veel kinderen slapen en eten beter.

HOE MAAK JE THE DAILY MILE TOT EEN SUCCES: DE 10 BASIS-PRINCIPES



PLEZIER

Kinderen mogen in de buitenlucht rondrennen met hun vrienden en vriendinnen. Het is belangrijk dat kinderen zich beseffen dat het geen wedstrijd is. Veel kinderen zullen rennen afwisselen met lopen, met name in het begin.



100 %

Iedereen kan meedoen: alle kinderen zijn samen buiten en ook kinderen met speciale onderwijs-behoefte zullen veel voordeel halen uit deze oefening.



WEER

Zie het weer als een pluspunt, niet als een obstakel. Kinderen leren omgaan met de seizoenen. Trek een jas aan als het koud en nat is, doe je trui uit als het warm is.



ROUTE

De meeste scholen gebruiken de speelplaats, trimbaan of pad. Minimaal 5 tot 10 rondjes is een goede richtlijn. Het is prima om meer of minder rondjes te doen, afhankelijk van de beschikbare ruimte.



SNEL

The Daily Mile neemt vanaf het verlaten van het klaslokaal tot terugkomst slechts 15 minuten in beslag. Probeer elke dag naar buiten te gaan. Op die manier halen de kinderen het meeste voordeel uit de oefening.



RISICO

Beoordeel de risico's van het pad of het speelterrein. Een voorbeeld van een omgevingsanalyse is te vinden op www.thedailymile.nl



GEWOON GAAN

Het is niet nodig om eerst op te warmen. De kinderen kunnen gewoon naar buiten gaan en beginnen met rennen. Kinderen komen verfrist en energiek terug in de klas.



KLEDING

Er is geen speciale kleding nodig. De kinderen kunnen gewoon in hun eigen kleren naar buiten gaan.

Er gaat geen tijd verloren aan omkleden.



EIGEN MANIER

Laat kinderen The Daily Mile op hun eigen manier afleggen. Ze moeten zelf kunnen kiezen of ze willen rennen, lopen of joggen (of alle drie tegelijk), spoor ze wel aan om een stukje te rennen.



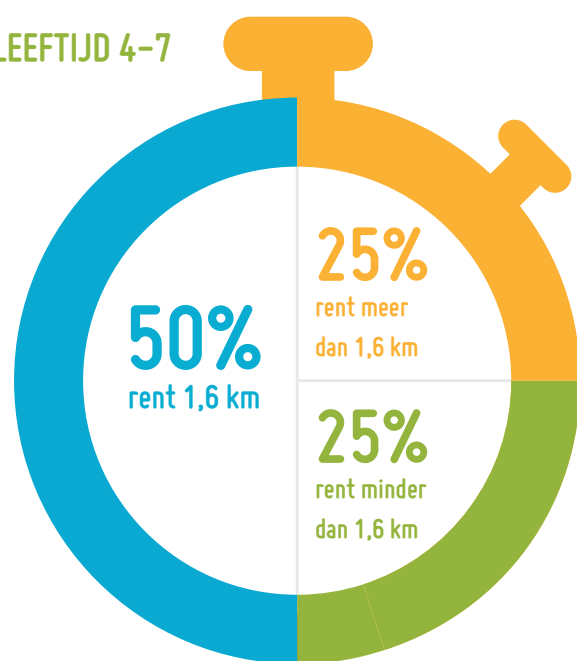
SIMPEL

Maak het niet te ingewikkeld, omdat juist de eenvoud ervoor zorgt dat het project slaagt en standhoudt.

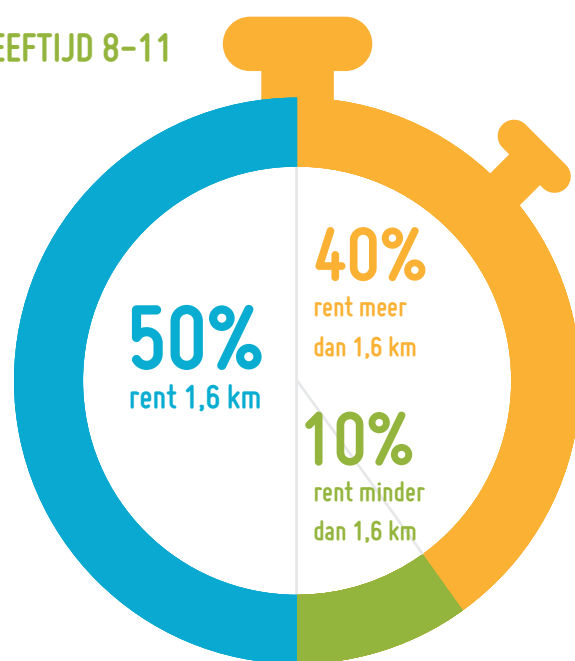
HOE VER KUNNEN KINDEREN RENNEN IN 15 MINUTEN?

The Daily Mile wordt onderverdeeld op basis van het niveau van kinderen. Ze rennen gedurende de 15 minuten niet allemaal hetzelfde aantal rondjes. Het aantal rondjes dat kinderen kunnen lopen/rennen/joggen verschilt, zoals hieronder in het schema weergegeven. De meeste kinderen in de kleuterklas rennen iets minder dan een Engelse mijl (1,6 km). Een aantal kinderen zullen slechts 2 rondjes rennen, en een aantal wel 6 of 7.

LEEFTIJD 4-7



LEEFTIJD 8-11



DE MOGELIJKE INVLOED VAN THE DAILY MILE OP GEZONDHEID & WELZIJN

Vermindert angst en stress.

Fitheid en energie nemen toe.

Betere concentratie in de klas.

Gezondheidsresultaten hebben een levenslang effect.

Kinderen beleven plezier aan buiten zijn, ongeacht het weer.

Obesitas en overgewicht worden aangepakt binnen alle leeftijdsgroepen.

Helpt bij het opbouwen van zelfvertrouwen: alle kinderen kunnen The Daily Mile afleggen.

Kinderen met speciale onderwijsbehoefte voelen zich beter omdat ze regelmatig met andere kinderen mee kunnen doen.

Omdat het een sociale activiteit is, worden relaties tussen kinderen verbeterend en wordt uitsluiting voorkomen.

Kinderen hebben het gevoel dat ze iets hebben bereikt en kunnen trots zijn op hun eigen Daily Mile.

Ontwikkelt veerkrachtigheid en vastberadenheid.

WAT WORDT ER OVER THE DAILY MILE GEZEGD?

WAT KINDEREN ZEGGEN OVER THE DAILY MILE

Het is leuk en je kan zo snel rennen als je zelf wilt.

Ik vind The Daily Mile leuk omdat ik frisse lucht krijg en even pauze krijg van mijn werk. Als ik terugkom voel ik me veel beter.

Ik vind het leuk om samen met mijn vrienden te rennen. Ik voel me gezond door The Daily Mile.

Ik kon eerst maar één rondje rennen, maar nu kan ik er drie!

Ik vind The Daily Mile heel leuk. Ik kan nu sneller rennen bij voetbal, maar ik heb ook meer zelfvertrouwen om andere dingen te doen op school. Ik denk dat iedereen The Daily Mile moet proberen.

Ik vind het heel leuk om vaak te rennen. Ik kan soms verder rennen dan 1,6 kilometer!

WAT LEERKRACHTEN ZEGGEN OVER THE DAILY MILE

De kinderen vinden het fijn om buiten te zijn.

Er zijn aanzienlijke voordelen te behalen op het gebied van interdisciplinair leren, met name rekenvaardigheid en themawerk.

The Daily Mile biedt ondersteuning van het ritme in de klas en van de schooldag.

Het zelfvertrouwen van de kinderen is gegroeid.

Kinderen zijn geconcentreerd en klaar om te leren wanneer ze terugkomen in de klas.

De informaliteit van The Daily Mile heeft een positieve invloed op relaties. Kinderen gaan op een meer ontspannen manier om met leerkrachten dan in het klaslokaal.

WAT OUDERS ZEGGEN OVER THE DAILY MILE

De terugkoppeling van ouders is overdonderend positief geweest.

Kinderen slapen beter: ze zijn 'op een goede manier moe'.

Kinderen eten beter.

Kinderen zijn fitter.

Ze zijn minder prikkelbaar.

Kinderen praten thuis over hun gezondheid.

Gezinnen laten weten dat ze samen meer bewegen in het weekend.

Iedereen kan meedoen en het project is ook geschikt voor kinderen met speciale onderwijsbehoeften.

Lees meer op www.thedailymile.nl

THE DAILY MILE VERLAAGT DE DREMPEL VOOR LICHAAMSBEWEGING

The Daily Mile kan gemakkelijk worden ingevoerd en is leuk om te doen. Zelfs kinderen die terughoudend zijn bij gym vinden het leuk om mee te doen aan The Daily Mile. Kinderen met mobiliteitsproblemen zouden volledig ondersteund moeten worden zodat ook zij mee kunnen doen.

1

Geen speciale kleding nodig, er zijn dus geen 'coole' of 'niet coole' outfits, er gaat geen tijd verloren aan omkleden, kinderen kunnen hun kleding niet vergeten of kwijtraken.

2

Geen problemen met lichaamsbeeld, lichaam hoeft niet getoond te worden.

3

Geen materiaal of opstelling nodig, er hoeft niets te worden opgeruimd, waardoor er geen tijd wordt verspild.

4

Leerkrachten hoeven niet getraind te worden.

5

Kinderen hoeven niet sportief te zijn. Het gaat om gezondheid en welzijn, het is geen gym of een hindernisbaan.

6

Veiligheid is gegarandeerd: oefening vindt plaats onder toezicht op de speelplaats.

7

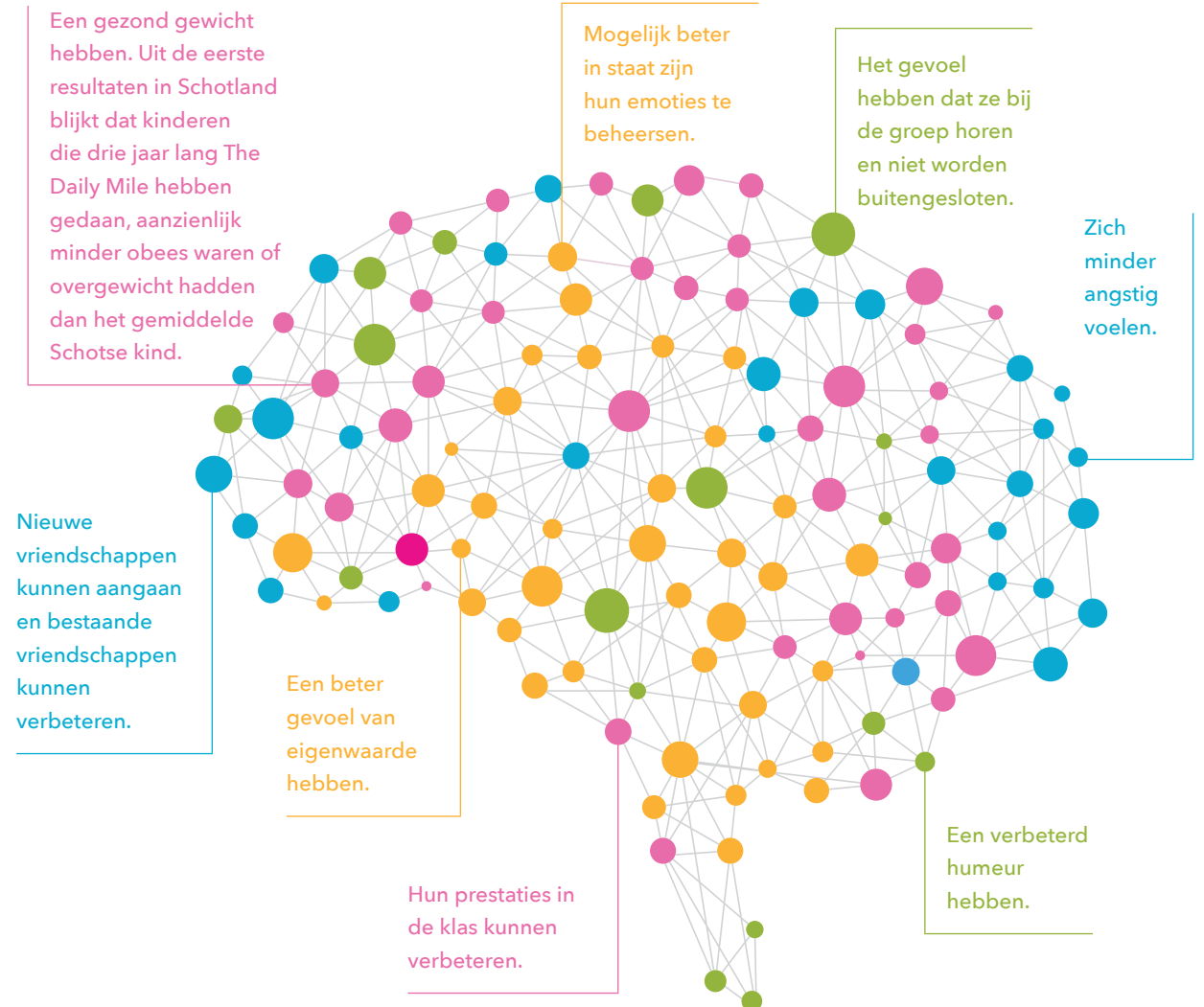
Geen kosten: de oefening kan goedkoop en gemakkelijk worden uitgevoerd.

DE WETENSCHAP

Het is algemeen geaccepteerd dat een tekort aan lichaamsbeweging slecht is voor de gezondheid. Kinderen die te weinig bewegen, lopen het risico tijdens hun jeugd en ook later in hun leven last te krijgen van een aantal medische condities.

Kinderen die fysiek actief zijn, hebben doorgaans een betere regulatie van bloedsuiker, verbeterde botdichtheid, minder lichaamsvet, een lagere bloeddruk en verbeterde ontwikkeling van bloedvaten.

En het is aangetoond dat er naast verbeterde lichamelijke gezondheid nog meer voordelen te behalen zijn. Regelmatige lichaamsbeweging, zoals The Daily Mile, kan ook leiden tot verbeteringen op het gebied van sociale, mentale en emotionele gezondheid en resulteert in kinderen die...



“

Laat schoolkinderen elke dag een kwartier rennen. Ik weet zeker dat veel scholen in Nederland dit gaan oppakken. Het kan op elk moment. Je kunt elke dag wel ergens een kwartiertje pakken. Het geeft ook geen gedoe met omkleden, want de kinderen hoeven geen andere kleding aan. ”

Erben Wennemars, meervoudig wereldkampioen schaatsen en ambassadeur The Daily Mile Nederland

“

Als de concentratie verslapt of ik merk dat de kinderen toe zijn aan een andere activiteit, dan roep ik 'Daily Mile' en dan gaan we een Engelse mijl rennen. ”

Meester Bart Könings, groep 6 van basisschool De Bakelgeert in Boxmeer

“

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

Suzanne de Koning, locatiedirecteur basisschool De Kleine Beer

“

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 Bekiusschool in Lelystad

initiatiefnemer Nederland

jongeren op
gezond gewicht



Al bezig met The Daily Mile? Of gaan jullie beginnen? Registreer jouw school op onze website: www.thedailymile.nl.

www.thedailymile.nl

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

www.facebook.com/thedailymilenl/

This booklet is produced by The Daily Mile Foundation, Registered Charity number 1166911