

Vorbereitung auf The Daily Mile an Ihrer Schule

1 BEVOR SIE BEGINNEN

Es ist gut, sich vorher zu vergewissern, dass Lehrkräfte, Kinder und Eltern genau wissen, was The Daily Mile ist, welche Vorteile es mit sich bringt und dass es sich dabei nicht um einen Wettbewerb handelt. Die Kinder laufen immer in ihrem eigenen Tempo und benutzen häufig einen freundschaftlichen Umgangston, um sich gegenseitig zu unterstützen und einzubeziehen.

2 PLANEN SIE IHRE ROUTE

Schulen benutzen in der Regel ihren bestehenden Schulhof, wobei All-Wetter-Oberflächen wie Asphalt optimal sind. Die Route ist außerdem einfach auf Risiken hin zu bewerten. Kinderfreundliche, verschnörkelte Routen funktionieren gut. Wenn möglich, gestalten Sie eine Route mit 5-10 Runden. Das erlaubt es den Kindern, so viele Runden zu rennen, wie sie in 15 Minuten schaffen, ohne dass jemand offensichtlich in Führung liegt.

3 EINFACH LOSLEGEN

Sie können sich entscheiden, mit einer Klasse oder einem Jahrgang zu beginnen, und skalieren es dann hoch auf die gesamte Schule oder den Kindergarten. Oder alle Klassen beginnen gemeinsam an einem Tag. Viele Schulen und Kindergärten waren sehr erfolgreich mit einer Einführungsveranstaltung, welche das Interesse an The Daily Mile schlagartig und großflächig gesteigert hat. Einige Schulen führen zur Einführung eine Umfrage durch und wiederholen diese nach ein paar Wochen.

4 DIE FITNESS DER KINDER AUFBAUEN

Es ist wichtig, The Daily Mile nicht als Spaziergang zu sehen. Die Kinder sollen von ihrem Lehrkörper ermutigt werden, für 15 Minuten in ihrem eigenen Tempo zu rennen oder zu joggen. Nach etwa vier Wochen sollen alle Kinder ohne körperliche Einschränkungen in der Lage sein, den meisten Teil bzw. die gesamte Zeit zu rennen oder zu joggen.

5 WANN THE DAILY MILE DURCHFÜHREN

Versuchen Sie, einen Zeitplan zu vermeiden - am besten wird der Zeitpunkt von The Daily Mile so flexibel wie möglich gehalten, indem der Lehrkörper entscheidet, wann die Kinder rausgehen. Um sicherzustellen, dass alle in den vollen Genuss der Vorteile kommen, führen Sie The Daily Mile täglich durch und gehen Sie bei fast jedem Wetter raus.

6 WER MACHT THE DAILY MILE?

Alle! Es ist voll inklusiv, also stellen Sie sicher, dass alle Kinder jeden Tag an die frische Luft gehen. Die Angestellten sollen die Kinder unterstützen und selbst mitrennen oder motivieren. Kinder mit besonderen Bedürfnissen sollen angemessene Hilfe erhalten, um auch teilnehmen zu können.

7 IN EINEM FLUSS

Die Angestellten sollten den Wechsel fließend gestalten - vom Klassenzimmer nach draußen und wieder zurück, so dass The Daily Mile nicht mehr als 15 Minuten insgesamt benötigt.

8 HALTEN SIE ES SIMPEL!

The Daily Mile soll in jedem Fall sozial und voller Spaß gehalten werden. Die Hauptsache ist, dass die Kinder für 15 Minuten am Tag rausgehen, um an der frischen Luft mit den anderen fit zu werden!

WIR SIND

in FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

www.thedailymile.de

