



The
Daily
MileTM

Kinder fit fürs Leben



supported by
INEOS

WIR SIND

in form

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

INHALT

- WAS IST THE DAILY MILE
- DIE 10 KERNPRINZIPIEN
- THE DAILY MILE IM LEHRPLAN
- WIE WEIT LAUFEN KINDER IN 15 MINUTEN?
- BESEITIGUNG VON BARRIEREN FÜR KÖRPERLICHE AKTIVITÄT
- SPEZIELLE UND KOMPLEXE BEDÜRFNISSE
- DIE VORTEILE
- WARUM FUNKTIONIERT THE DAILY MILE?



WAS IST THE DAILY MILE?

- The Daily Mile dauert insgesamt nur 15 Minuten jeden Tag, wobei die meisten Kinder durchschnittlich eine Meile laufen
- Die Kinder laufen in ihrer eigenen Geschwindigkeit an der frischen Luft – das Wetter ist ein Vorteil, keine Barriere
- Ein Training der Angestellten ist nicht erforderlich und es gibt keinen Mehraufwand für die Lehrkräfte
- The Daily Mile ist voll inklusiv; jedes Kind, egal mit welchen Umständen, welchem Alter oder welchen Fähigkeiten, gewinnt mit The Daily Mile
- Es gibt keinen Aufbau und kein Aufräumen, ein Equipment wird nicht benötigt
- Die Kinder laufen in ihrer eigenen Kleidung, es wird kein Sportzeug oder Zeit zum Umziehen benötigt
- The Daily Mile ist sozial, nicht wettbewerbsorientiert und macht Spaß
- Die Kinder kehren lernbereit ins Klassenzimmer zurück
- The Daily Mile hilft, die Fitness zu verbessern und ein gesundes Körpergewicht zu erreichen
- Es ermutigt Kinder, sich ihrer eigenen Gesundheit bewusst zu werden



„The Daily Mile ist ein exzellentes Programm. Es ist simpel und inklusiv und es kann Kinder, die sich normalerweise nicht so viel bewegen, erfolgreich zu physischer Aktivität motivieren... Wir möchten auf jeden Fall, dass mehr Schulen bei The Daily Mile mitmachen.“

Theresa May, Premierministerin des Vereinten Königreichs



DIE 10 KERNPRINZIPIEN

-  SCHNELL – dauert nur 15 Minuten
-  SPASS – in einem sozialen Rahmen umgesetzt
-  100 PROZENT – voll inklusiv, auch Kinder mit Einschränkungen nehmen teil
-  WETTER – ein Vorteil, kein Hindernis
-  STRECKE – nutzen Sie einen festen und rutschfreien Untergrund
-  RISIKO – bewerten Sie die Strecke, um auf der sicheren Seite zu sein
-  WANN DURCHFÜHREN – während der Unterrichtszeit, mindestens dreimal die Woche
-  KLEIDUNG – laufen Sie in Alltagskleidung
-  EIGENES TEMPO – die Kinder rennen oder joggen in ihrem eigenen Tempo und gehen zwischendurch um Luft zu holen
-  SIMPEL – machen Sie es einfach

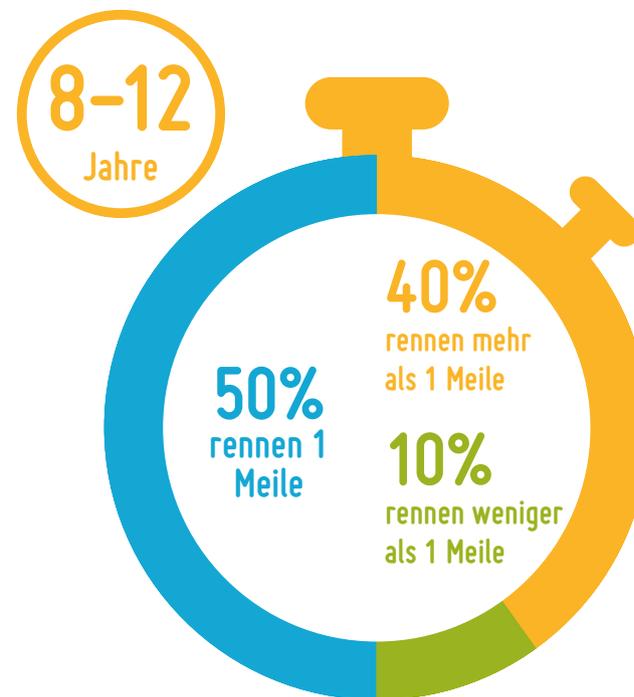
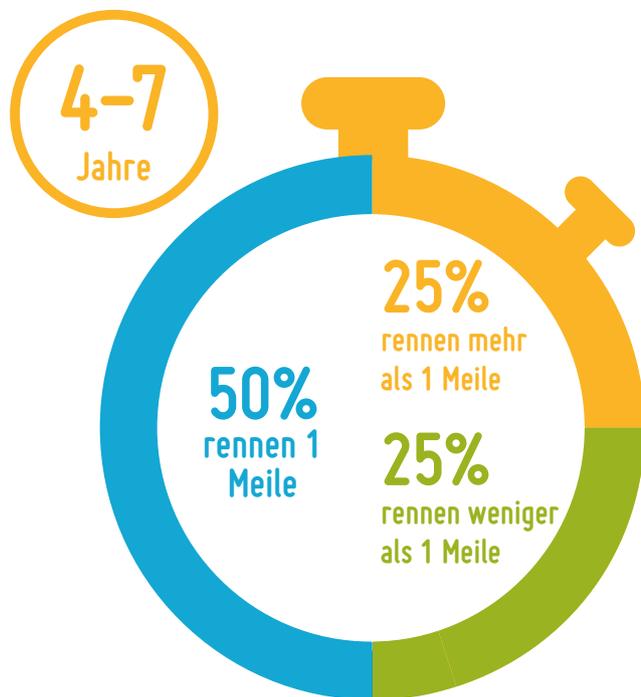


THE DAILY MILE IM LEHRPLAN

- Ein praktischer Ansatz, um die soziale, emotionale, physische und mentale Gesundheit und das Wohlbefinden der Kinder zu verbessern
- Verbessert Verhalten und Konzentration
- Regelmäßige körperliche Bewegung steigert bekanntermaßen die Leistung
- Kein Sportunterricht oder Sport, doch fördert The Daily Mile den Zugang
- Trägt zur empfohlenen Zeit für tägliche körperliche Aktivität bei
- Kein Arbeitsmehraufwand für Lehrpersonal
- Benötigt nur 15 Minuten am Tag
- Funktioniert am besten, wenn die Lehrkräfte die Zeit frei wählen können
- Verbindungen zur Unterrichtsarbeit können hergestellt werden
- Kostenlos



WIE WEIT LAUFEN KINDER IN 15 MINUTEN?



“ Es ist fantastisch zu sehen, dass Initiativen wie The Daily Mile ins Leben gerufen werden. Es zeigt, dass der Bildungssektor eine echte Führungsrolle bei der Verbesserung der Fitness von Kindern und deren kognitivem Verhalten übernimmt. Es macht einen echten Unterschied für Schulen, Lehrkräfte, Eltern und das Leben der jungen Kinder. Wir wissen, dass sitzen tötet; nicht still zu sitzen hilft den Kindern, Fähigkeiten zu entwickeln, die ihnen das ganze Leben lang erhalten bleiben. “

Lady Tanni Grey-Thompson



BARRIEREN FÜR BEWEGUNGSARMUT ÜBERWINDEN

- Ausrüstung wird nicht benötigt, deshalb:
 - Keine coole oder uncoole Ausrüstung
 - Kein Vergessen oder Verlieren von Ausrüstung
 - Keine extra Zeit fürs Umziehen
 - Keine Probleme mit der Körperwahrnehmung
- Kein Equipment, Aufbau, Aufräumen oder Aufwärmen
- Wetter ist ein Vorteil, kein Hindernis
- Besondere Sportlichkeit oder Wettbewerbsorientierung sind nicht notwendig
- Geld oder Training werden nicht benötigt
- Kein Grund es zu verkomplizieren – einfach laufen funktioniert am besten
- Einfache Risikobewertung
- Aktivität, die absolut inklusiv ist
- The Daily Mile ist immer kostenlos



SPEZIELLE UND KOMPLEXE BEDÜRFNISSE

- Funktioniert gut in allgemeinen und Förderschulen
- Alle Kinder gewinnen unabhängig vom Alter, der Fähigkeiten oder Umständen – es gibt kein Scheitern
- Kinder mit Bewegungsschwierigkeiten nehmen mit entsprechender Hilfe teil
- Viele Erfolgsgeschichten aus dem Vereinigten Königreich und darüber hinaus
- Schafft Gelegenheiten für isolierte Kinder, um in Kontakt zu kommen
- Kann helfen, einer belasteten Kindheit entgegenzuwirken
- Hat bei vielen verschiedenen medizinischen Befunden geholfen, wie zum Beispiel: Diabetes, Asthma, Glasknochenkrankheit, Zerebralparese, Mukoviszidose, Dyspraxie



„ Bei der Bekämpfung der Fettleibigkeit gibt es keine einfache Lösung, aber The Daily Mile hat aus meiner Sicht einen wesentlichen Anteil an der Bekämpfung der Epidemie. Es verankert eine lebenslange Gewohnheit in unseren Kindern, sich regelmäßig körperlich zu betätigen; und regelmäßige körperliche Aktivität in der Kindheit ist wichtig zur Vorbeugung von Herzkrankheiten bei Erwachsenen. “

Danny Ruta, Direktor des Gesundheitswesens in Lewisham bei NHS Lewisham und Physische Erziehung



DIE VORTEILE

- Klare Verbesserung der Gesundheit und des Wohlbefindens der Kinder
- Kinder werden fitter und finden leichter Zugang zum Sportunterricht
- Fettleibigkeit wird reduziert
- Sitzendes Verhalten wird reduziert
- Moderate bis intensive physische Aktivität wird gesteigert
- Verbessert Widerstandsfähigkeit und Entschlossenheit



„Die Kinder sind wirklich enthusiastisch dabei: wenn ich sage, es ist Zeit für The Daily Mile, jubeln alle.“
— Lehrkraft für Kinder im Alter von 4–6 Jahren





„ Es ist wichtig für die Schüler so viel Zeit wie möglich an der frischen Luft zu verbringen und aktiv zu sein. Ich denke, das hilft ihnen, sich für den Rest des Tages zu konzentrieren und zu lernen, zusätzlich zu dem positiven Effekt für ihre physische Gesundheit. Die Struktur des Programms The Daily Mile bedeutet, dass es regelmäßig geschieht, und das hilft der Klasse, sich spezifische Ziele zu setzen und zu erreichen. “

Nicky, Elternteil 3. Klasse am St. Andrew's Catholic College



WARUM FUNKTIONIERT THE DAILY MILE?

- The Daily Mile findet dort statt, wo alle unsere Kinder jeden Tag sind
- Es ist einfach umzusetzen
- Es benötigt kein Equipment oder Training
- Es ist nachhaltig
- Den Kindern macht es Spaß
- Es entspricht den Bedürfnissen der Kinder: Spaß, Freunde, Freiheit, Frischluft
- Die Kinder sind bereits in vier Wochen fitter und können diesen Fitnesslevel halten bzw. verbessern
- The Daily Mile wirkt und ist ein Versprechen





„ Ich liebe The Daily Mile, weil ich mit den anderen rennen und gleichzeitig gesünder werden kann. “

Schüler, 5. Klasse an der Grundschule All Saints Church of England



“ The Daily Mile ist ein großer Erfolg an den teilnehmenden Schulen im Vereinigten Königreich und führte dort zu einer enormen Verbesserung der Gesundheit und des Wohlbefindens der Kinder ... Unser Ziel ist es, das gesamte Land für diese Initiative zu mobilisieren, damit jede Grundschule im Vereinigten Königreich an The Daily Mile teilnimmt. “

Carolyn McCall, CEO von ITV





supported by

INEOS



GRÜNDERIN ELAINE WYLLIE