



## Präsentation von The Daily Mile



Liebe Eltern und Betreuende,

The Daily Mile wurde als Initiative im Februar 2012 von Elaine Wyllie, selbst Schulleiterin einer großen schottischen Grundschule, gestartet. Sie war beunruhigt von den offensichtlichen Fitness-Defiziten der Kinder und bewies, dass The Daily Mile sowohl nachhaltig als auch effektiv ist, um die Inaktivität und das Übergewicht in ihrer Schule anzugreifen. Als Ergebnis schrieb die schottische Regierung im November 2015 sämtliche schottische Grundschulen mit der Empfehlung an, das Programm ebenfalls einzuführen. Zudem übernahm die britische Regierung die Initiative im August 2016 im Rahmen ihrer Strategie gegen das Übergewicht bei Kindern, da The Daily Mile dazu beiträgt, die Empfehlung von einer Stunde Bewegung, die Kinder täglich in der Schule verrichten sollen, zu erfüllen.

The Daily Mile ist sehr einfach in einer Schule umzusetzen. Jedes Kind in der Schule oder dem Kindergarten geht jeden Tag raus an die frische Luft, um 15 Minuten im eigenen Tempo zu laufen oder zu joggen. Es ist kein Wettbewerb, obwohl einige gegeneinander antreten werden, was auch okay ist. Die meisten Kinder werden in den 15 Minuten durchschnittlich eine Meile zurücklegen, einige weniger, einige mehr. Es ist kein Sport, Sportunterricht oder Cross-Country-Lauf, sondern körperliche Aktivität in einem sozialen Rahmen, welche darauf abzielt, die physische, soziale, emotionale und mentale Gesundheit und das Wohlbefinden der Kinder zu verbessern. Die Kinder laufen in ihrer Alltagskleidung. Turnschuhe wären ideal, sind aber nicht zwingend notwendig. Es kann den Kindern helfen, sich besser im Unterricht zu fokussieren und zu konzentrieren und ihre Leistung zu steigern. Am aller wichtigsten: Die Kinder haben Spaß dabei.

Seit 2015 wurde The Daily Mile von fast 3.000 Schulen allein in Großbritannien adaptiert und ist bei tausenden von Kindern, Eltern und Lehrkräften außergewöhnlich beliebt. Die Initiative stößt außerdem auf starkes Interesse außerhalb des Vereinten Königreichs, es haben sich bereits Schulen in mehr als 40 verschiedenen Ländern angemeldet. Weltweit wird die Initiative von mehr als 5.000 Schulen durchgeführt.

Wir möchten The Daily Mile gern allen Kindern an unserer Schule vorstellen und sicherstellen, dass die Vorteile für Gesundheit und Wohlbefinden für alle erkennbar werden. Ich möchte Sie gern zu einer Präsentation dazu einladen. Als Schule sind wir von dieser neuen Initiative begeistert und freuen uns schon auf all die Vorteile, die sie den Kindern bringen wird. Um mehr über The Daily Mile zu erfahren, besuchen Sie die Website [www.thedailymile.at](http://www.thedailymile.at) Wir freuen uns, Sie bald an unserer Schule begrüßen zu dürfen. Nehmen Sie Kontakt mit uns auf, wenn Sie Fragen haben.

Mit freundlichen Grüßen,

Elaine Wyllie, Gründerin von The Daily Mile