

# Herzlich willkommen bei The Daily Mile

Schließen Sie sich der Bewegung an





## Inhalt

- 4 Die unbequeme Wahrheit
- 6 Beseitigt Barrieren zur Teilnahme an physischer Aktivität
- 7 The Daily Mile funktioniert
- 8 10 Kernprinzipien: Ihre Schritte zum The Daily Mile-Erfolg
- 9 Essenzieller Leitfaden für Schulen
- 10 Kinder laufen in ihrem eigenen Tempo für 15 Minuten
- 10 Gesundheit und Wohlbefinden
- 12 Was sagt die Wissenschaft?
- 13 FAQs
- 13 Hat sich Ihre Schule der Bewegung The Daily Mile angeschlossen?
- 15 Unsere wachsende Gemeinschaft
- 15 Los geht's!
- 15 Kontakt zum The Daily Mile-Team

## Hat sich Ihre Schule der Bewegung The Daily Mile angeschlossen?

Wenn Ihre Schule The Daily Mile umsetzt, melden Sie sich über unsere Webseite an, um auf der globalen Teilnahmekarte zu erscheinen und die neuesten Meldungen vom The Daily Mile-Team zu erhalten: [www.thedailymile.at/anmeldung](http://www.thedailymile.at/anmeldung)



## Was ist The Daily Mile?

The Daily Mile ist simpel und kostenlos. Wir möchten Kinder fit für das Leben und fit für das Lernen machen, indem wir sie ermutigen, jeden Tag für 15 Minuten in ihrem Kindergarten oder ihrer Schule zu laufen oder zu joggen. Es geht dabei um eine physische Aktivität, die neben der körperlichen Fitness auch das soziale, emotionale und mentale Wohlbefinden fördert.

The Daily Mile findet draußen an der frischen Luft während des Schultages zu einer vom Lehrpersonal gewählten Uhrzeit statt. Die Kinder laufen in ihrer Alltagskleidung; es ist keine spezielle Ausstattung oder Ausrüstung notwendig.

Schulen wie Ihre, die sich engagieren, um die Gesundheit und das Wohlbefinden der Kinder zu verbessern, erhalten nützliche und kostenfreie Materialien und Belohnungen.

# Die unbequeme Wahrheit

**Im Februar 2012 habe ich eine Klasse von 10-Jährigen gebeten, einmal um den Schulhof zu laufen.**

Nach nur einer halben Runde waren die meisten Kinder erschöpft und hörten auf. Die meisten von ihnen waren absolut nicht fit - und sie haben es selbst wahrgenommen. Was sollte bezüglich dieser unbequemen Wahrheit getan werden? Wenn nicht jetzt, wann dann? Wenn nicht wir, wer dann? Ich habe mich mit der Klasse und dem Lehrkörper zusammengesetzt, um über die Situation zu sprechen. Die Kinder waren begeistert davon, jeden Tag 15 Minuten um den Hof zu laufen, um zu sehen, welchen Fitnesslevel sie nach einem Monat erreichen können.

Die Ergebnisse waren erstaunlich. Die Kinder sahen besser aus, fühlten sich besser und waren viel fitter. Im Durchschnitt rannten die Kinder in den 15 Minuten fünf Runden um den Hof. Bei einer Messung stellte sich heraus, dass es genau eine Meile war - so wurde The Daily Mile geboren. Trotz des Namens geht es jedoch nicht um eine festgelegte Distanz. Es sind immer nur 15 Minuten am Tag, die jedes Kind im eigenen Tempo läuft oder joggt.

Am Ende des Frühjahrssemesters nahmen bereits fünf Klassen an The Daily Mile teil. Am Ende des Sommersemesters nahmen alle zwölf Klassen teil. Die Kindergartenkinder (3-5 Jahre alt) kamen Anfang 2013 dazu. Alle 420 Kinder nahmen nun an The Daily Mile teil.

Die Verbesserung der physischen Gesundheit der Kinder ist offensichtlich. Natürlich hätten wir voraussagen können, dass tägliches Laufen sie fit machen würde, aber was wir nicht vorhergesehen haben, waren all die anderen ebenso wichtigen Vorteile für die seelische, emotionale, soziale Gesundheit und das Wohlbefinden,

welche über die Zeit hinweg sichtbar wurden.

Nach sechs Jahren hat The Daily Mile erstaunliche Veränderungen bei den teilnehmenden Kindern bewirkt: Sie sind körperlich fit, konzentrierter im Unterricht, selbstbewusster und belastbarer.

**The Daily Mile ist in seiner Gesamtheit simpel und voll inklusiv.** Es führt die Kinder an tägliche körperliche Aktivität heran, und das mit nur minimalem Aufwand. Das Ganze findet draußen an der frischen Luft statt und an einem Ort, wo sich alle Kinder jeden Tag aufhalten - in ihren Schulen und Kindergärten - und es hat die volle Unterstützung von Kindern, Eltern und dem Schulpersonal. Ohne all das hätte sich das Konzept nicht so lange gehalten. Im Rückblick ist The Daily Mile so erfolgreich, weil die Barrieren für die Teilnahme an körperlicher Aktivität beseitigt werden.

Obwohl so viele Millionen britische Pfund für komplizierte und teure Initiativen ausgegeben wurden, um das Problem der physischen Inaktivität zu überwinden, hat keine von ihnen funktioniert. Keine einzige Initiative in der westlichen Welt hat irgendeinen Einfluss auf kindliches Übergewicht gehabt; Kinder werden weiterhin immer jünger übergewichtig. The Daily Mile hat den Test über die Zeit bestanden, wird von Schulen und Kindergärten in Großbritannien und darüber hinaus angenommen. Hochrangige Persönlichkeiten im öffentlichen Gesundheitssektor glauben, dass es eine machtvolle Waffe im Kampf gegen physische Inaktivität und Übergewicht ist.

Die schottische Regierung, der Chief Medical Officer von Schottland, die walisische Regierung und der CEO der Royal Society for Public Health haben alle gesagt, dass jedes Kind die Chance haben sollte, bei The Daily Mile mitzumachen. Die Initiative


erhält außerdem Unterstützung von anderen leitenden medizinischen und erzieherischen Größen und wurde in der Strategie gegen kindliches Übergewicht der Regierung Großbritanniens empfohlen. Es ist ein simples, universelles und wertvolles Eingreifen, das - in dieser Zeit der Sparsamkeit - nichts kostet.

Ich wünsche Ihnen alles Gute, wenn Sie The Daily Mile in Ihrer Einrichtung umsetzen. Ich bin mir sicher, dass die Kinder und Beschäftigten in Ihrer Schule oder Ihrem Kindergarten genauso viel Spaß an The Daily Mile haben werden wie die Kinder an meiner ehemaligen Schule - und dass sie die gleichen Vorteile erleben werden.

**Elaine Wyllie MBE, ehemalige Schulleiterin einer Grundschule und Gründerin von The Daily Mile**

*Elaine Wyllie*





„Nach vier Wochen ruft The Daily Mile erstaunliche Veränderungen bei den teilnehmenden Kindern hervor. Sie sind körperlich fit, konzentrierter im Unterricht, selbstbewusster und belastbarer.“

Elaine Wyllie MBE



The Daily Mile  
**beseitigt Barrieren  
 zur Teilnahme an  
 physischer Aktivität**  
 und fördert größeres Engagement  
 im Sport und Sportunterricht.

The Daily Mile ist einfach umzusetzen und macht Spaß. Sogar Kinder, die widerwillig am Sportunterricht teilnehmen, haben Freude an The Daily Mile und nehmen gern teil. Kinder mit Bewegungseinschränkungen sollen bestmöglich unterstützt werden, um auch teilnehmen zu können.



Kein Kleidungswechsel: Es gibt keine „coole“ oder „uncoole“ Kleidung, keine Zeit fürs Umziehen, kein verlorenes oder vergessenes Sportzeug.



Kein „Enthüllen“ des Körpers, daher weniger Probleme mit dem eigenen Körperbild.



Kein spezieller Aufbau erforderlich: kein Equipment, keine Vorbereitung, kein Aufräumen oder Aufwärmen notwendig.



Keine Schulung notwendig. Kein Arbeitsmehraufwand für die Beschäftigten. Keine Planung oder Messung notwendig.



Kein Wettkampf. Keine Notwendigkeit, sportlich zu sein - es geht um Gesundheit und Wohlbefinden, nicht um Sportunterricht oder Dauerlauf. Die Kinder legen ihr eigenes Tempo fest.



Sicherheit - es findet draußen unter Aufsicht auf dem Schulgelände statt, gewöhnlich auf dem Schulhof oder einer bereits vorhandenen Strecke.



Keine Kosten - es ist einfach und kostenlos umzusetzen.



Volle Inklusion - es ist für jedes Kind, jeden Tag, unabhängig von Alter, Fähigkeiten oder persönlichen Umständen, möglich.

# The Daily Mile funktioniert

Die erfolgreiche Umsetzung von The Daily Mile kann mit „jedes Kind, jeden Tag“ zusammengefasst werden und basiert auf den vier „Fs“: Freiheit, Freude, Frischluft und Freundschaft.

## für Kinder ab 4 Jahren

Kinder werden sich ihrer Gesundheit und dem Bedürfnis, Verantwortung dafür zu übernehmen, bewusster

Verbessert die Körperzusammensetzung, also Knochendichte, Muskelstärke und kardiovaskuläre Gesundheit

Hilft Kindern, ein gesundes Gewicht zu erreichen und zu halten

Bringt viele Vorteile für Kinder mit einer Reihe von Gesundheitsproblemen, einschließlich solcher mit speziellen und/oder komplexen Bedürfnissen

Die Gesamtheit an Balance, Grob- und Feinmotorik wird verbessert

Fördert zu 100 Prozent Inklusion, niemand wird ausgegrenzt, jedes Kind gewinnt

Es ist kein Rennen oder Wettkampf, es gibt kein Gefühl des Versagens

Kinder genießen es. Sie haben Spaß an der frischen Luft mit den anderen und ein Gefühl von Freiheit

Kinder knüpfen eine Verbindung zu Wetter, Jahreszeiten und Natur

Unterstützt die Verbesserung des Selbstvertrauens, der Zufriedenheit und des Glücksgefühls

## für Lehrkräfte und Schulleitung

Es gibt keine Mehrarbeit - keine Schulung, keine Planung von Bewertungen oder Messungen sind notwendig

The Daily Mile ist einfach und kostenfrei umzusetzen

Es ist bewiesenermaßen nachhaltig - es passiert das ganze Jahr über, jedes Jahr

Es findet immer draußen in einem sicheren, risikobewerteten Schulumfeld statt

Es hilft, den Fokus, die Konzentrationsfähigkeit und das Verhalten im Unterricht zu verbessern

Körperliche Aktivität steigert bekanntermaßen die Leistungsfähigkeit

Lehrerinnen und Lehrer können frei entscheiden, es mit einem Thema aus dem Lehrplan zu verbinden

Es integriert tägliche körperliche Aktivität in das Vorgehen der Schule für Gesundheit und Wohlbefinden und fördert Gesundheit, Bewusstsein und Selbstsorge

Es hilft Schulen, die Empfehlungen für tägliche körperliche Aktivität von führenden Gesundheitsorganisationen zu erfüllen

Die Kinder sind viel fitter und haben einen leichteren Zugang zu Sport und Sportunterricht

## für Eltern und Betreuende

Es erfüllt die Bedürfnisse der Kindheit - Freiheit, Freude, Frischluft und Freundschaft

Es findet in einem sicheren und geschützten Umfeld statt

Die Kinder sind spürbar fitter - gewöhnlich bereits vier Wochen, nachdem sie angefangen haben, regelmäßig zu laufen

Es hilft Kindern, ein gesundes Körpergewicht zu erreichen, Fettleibigkeit zu reduzieren und die Körperzusammensetzung zu verbessern

Keine Notwendigkeit, die Kinder in Vereine oder zu Veranstaltungen zu bringen, es ist kostenlos

Es beugt vor, dass Kinder zu viel sitzen, und ermutigt zu körperlicher Aktivität außerhalb der Schule

Die Kinder erwerben eine höhere Widerstandsfähigkeit und mehr Selbstvertrauen

Erhöhte körperliche Aktivität wird in Verbindung mit gesteigerter Leistungsfähigkeit gesehen

Es hilft Kindern, sich glücklich zu fühlen

Mentale Gesundheit und Wohlbefinden können durch regelmäßige körperliche Übungen gesteigert werden

Viele Kinder werden besser schlafen und essen

## für Kindergartenkinder

Knüpft an frühe Ernährung an - die Kinder kommen von ihrer The Daily Mile zurück für einen gesunden Snack oder ein gesundes Mittagessen und Wasser als Getränk

Lesen Sie die Hilfestellungen der schottischen Regierung für die Durchführung von The Daily Mile mit kleinen Kindern unter [goo.gl/ERdFWY](http://goo.gl/ERdFWY)

Hilft dem Lernprozess über die natürliche Welt und ihre physikalische Umwelt

Ermutigt die Kinder zu Selbstsorge und dazu, mehr Verantwortung für ihre eigene Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu übernehmen

Durch den Beginn in jungen Jahren sind wir in der Lage, allen Kindern die Chance zur Entwicklung von „physischer Alphabetisierung“ zu geben und ihre Körperzusammensetzung für den Rest ihres Lebens zu verbessern



# Kernprinzipien

Folgen Sie diesen „10 Schritten zum Erfolg“ um sicherzustellen, dass Ihr Kindergarten oder Ihre Schule The Daily Mile erfolgreich umsetzt.



## SNHELL

Es dauert nur 15 Minuten, ohne Zeitverlust für Kleidungswchsel, Aufbau oder Aufräumen. Der Wechsel zwischen Klassenzimmer und Laufstrecke sollte fließend sein.



## SPASS

The Daily Mile ist eine physische Aktivität in einem sozialen Rahmen und soll den Kindern Spaß machen. Sie können mit anderen plaudern, während sie laufen, um das Erlebnis miteinander zu teilen.



## 100 PROZENT

Es dient der Inklusion - jedes Kind, jeden Tag. Sie sollen alle gemeinsam draußen an der frischen Luft sein. Kinder mit Bewegungsschwierigkeiten werden unterstützt teilzunehmen.



## WETTER

Sehen Sie das Wetter als Vorteil, nicht als Hinderungsgrund. Kinder genießen es, draußen zu sein, egal bei welchem Wetter, und knüpfen so eine Verbindung zur Natur und zu den Jahreszeiten.



## ROUTE

Idealerweise soll Ihre The Daily Mile-Route einen festen, schlammfreien Untergrund haben - die meisten Schulen nutzen ihren Schulhof oder eine bereits bestehende Strecke. Das Einbauen von kinderfreundlichen Schleifen und Schnörkeln funktioniert gut.



## RISIKO

Bewerten Sie Ihre Route auf Risiken um sicherzugehen, dass The Daily Mile eine sichere Aktivität ist.



## WANN LOSGEHEN

The Daily Mile soll während der Unterrichtszeit an mindestens drei Tagen der Woche stattfinden. Idealerweise sollen die Lehrkörper entscheiden, wann rausgegangen wird - sie kennen ihre Klasse und können flexibel auf die Bedürfnisse der Klasse eingehen.



## KLEIDUNG

Die Kinder laufen in ihrer Alltagskleidung, ohne den Wechsel in Sportbekleidung. Nur Jacken werden angezogen, wenn es kalt oder feucht ist - Pullis werden ausgezogen, wenn es warm ist.



## EIGENES TEMPO

Die Kinder bewegen sich in ihrem eigenen Tempo. Für die richtige Umsetzung sollen nicht-beeinträchtigte Kinder versuchen, die vollen 15 Minuten zu laufen oder zu joggen und nur gelegentlich eine kleine Gehpause zum Luftholen einzulegen, falls notwendig.



## EINFACH

Halten Sie es einfach. Widerstehen Sie der Versuchung, es zu verkomplizieren. Es sollte immer sozial und voller Freude sein. Gelegentlich können Sie es aber auch mit dem Lehrplan oder besonderen Aktionen verbinden, zum Beispiel Runden laufen für einen guten Zweck.





# Vorbereitung auf The Daily Mile an Ihrer Schule

## 1 BEVOR SIE BEGINNEN

Es ist gut, sich vorher zu vergewissern, dass Lehrerinnen und Lehrer, 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 laufen, wie sie in 15 Minuten schaffen, ohne dass jemand offensichtlich in Führung liegt.

## 3 EINFACH LOSLEGEN

Sie könnten 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 laufen 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 laufen 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 mitlaufen oder von außen motivieren. Kinder mit besonderen Bedürfnissen sollen angemessene Hilfe erhalten, um auch teilnehmen zu können.

## 7 FLIESSENDER WECHSEL

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!

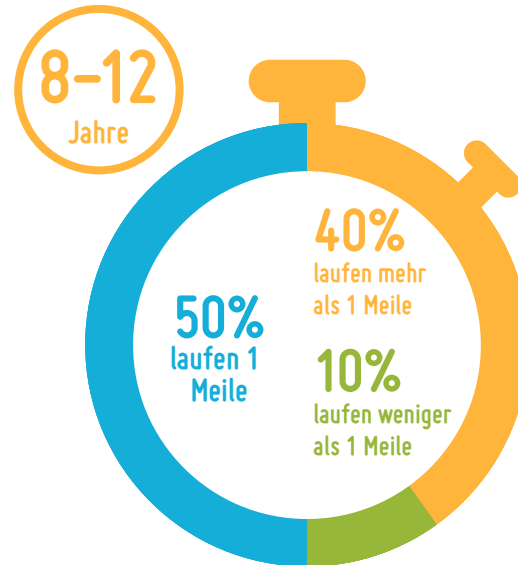
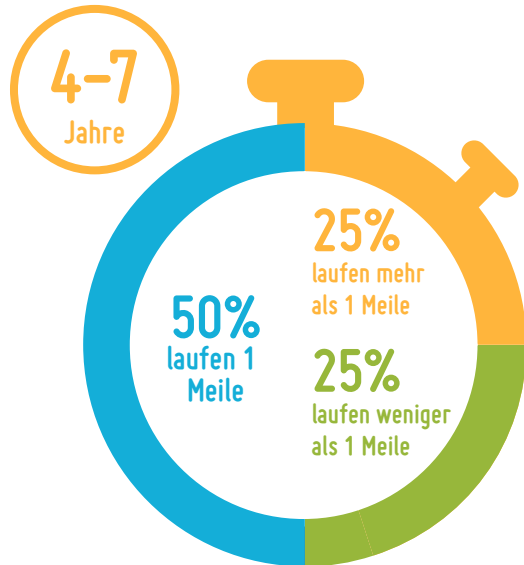


# Kinder laufen in ihrem eigenen Tempo für 15 Minuten

Quelle: University of Stirling, 2015

## Wie weit laufen sie in dieser Zeit?

Die Anzahl der Runden, welche die Kinder bewältigen, variiert, wie unten anhand der durchschnittlichen Distanz dargestellt ist. Kinder, die gerade einmal zwei Jahre alt sind, können mit einer angemessenen Geschwindigkeit an The Daily Mile teilnehmen.



75 Prozent der jüngeren Kinder laufen eine Meile oder mehr

90 Prozent der älteren Kinder laufen eine Meile oder mehr

\*1 Meile = 1,6093 Kilometer

## Der Einfluss von The Daily Mile auf Gesundheit & Wohlbefinden

Die Kinder sind glücklicher. Stress und Ängste sind reduziert.

Fitness und Energielevel sind verbessert.

Besserer Fokus und gesteigerte Konzentration im Unterricht.

Gesundheitliche Verbesserungen für das Leben werden ergänzt durch Verbesserungen in Muskelaufbau, Knochendichte, Gelenken und kardiovaskulärer Gesundheit.

Die Klassen erfahren die Freude daran, bei jedem Wetter draußen zu sein und sich mit der Natur und den Jahreszeiten zu beschäftigen.

The Daily Mile hilft Kindern dabei, ein gesundes Körpergewicht zu erreichen.

Es hilft Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl aufzubauen – alle Kinder sind bei The Daily Mile erfolgreich, weil es nicht wettkampforientiert und voll inklusiv ist.

Kinder mit Schwierigkeiten oder Behinderungen in körperlichen oder geistigen Bereichen erleben die Vorteile der regelmäßigen Teilnahme.

Als eine soziale Aktivität kann es bestehende Freundschaften verbessern und Isolation reduzieren.

Die Kinder bringen die Vorteile mit nach Hause, essen und schlafen in der Regel besser und fördern ein aktives Familienleben.

Es entwickelt eine größere Belastbarkeit und Zielstrebigkeit sowie die Idee der Selbstsorge.



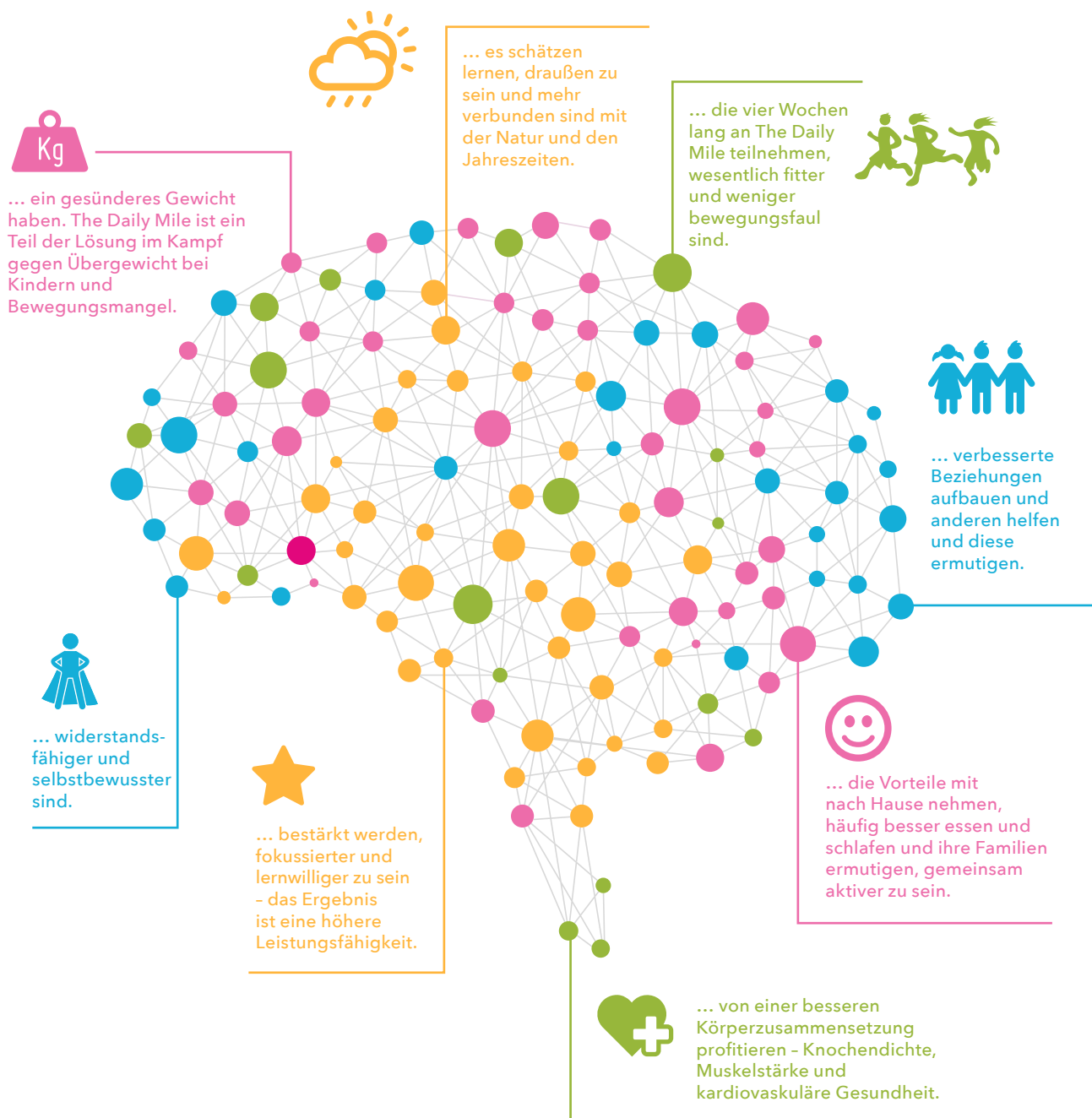
# Was sagt die Wissenschaft?

## Wie eine höhere Aktivität die Gesundheit und das Wohlbefinden verbessern

Es wird weitestgehend akzeptiert, dass körperliche Inaktivität und ein sitzender Lebensstil schlecht für unsere Gesundheit sind. Das setzt Kinder dem Risiko aus, eine Reihe an medizinischen Beschwerden während ihrer Kindheit und bis ins Erwachsenenalter hinein zu entwickeln.

Das steht im Gegensatz zu den Kindern, die körperlich aktiv sind - sie werden generell eine bessere Blutzuckerregulation, eine bessere Knochendichte, weniger Körperfett, einen niedrigeren Blutdruck und eine verbesserte arterielle Entwicklung aufweisen.

Es gibt Anhaltspunkte, dass es Vorteile über die körperliche Gesundheit hinaus gibt. Regelmäßige Bewegung wie bei The Daily Mile kann ebenso zu Verbesserungen der sozialen, geistigen und emotionalen Gesundheit führen, was dazu beiträgt, dass die Kinder ...



Besuchen Sie die Forschungsseite auf unserer Webseite: [www.thedailymile.at/forschung](http://www.thedailymile.at/forschung) für weitere Informationen.

# FAQs

Wir haben uns Ihre Fragen angehört und die am häufigsten gestellten Fragen beantwortet.



Sollten Sie eine Frage haben, die hier nicht beantwortet wird, besuchen Sie unsere Website oder kontaktieren Sie uns direkt.

## Benötigen die Kinder einen speziellen Untergrund oder eine Bahn, auf der sie laufen?

Die einfache Antwort ist: nein – weder ein spezieller Untergrund noch eine Laufbahn sind notwendig, um The Daily Mile zu absolvieren. Die meisten Schulen laufen The Daily Mile im Schulhof, um den Schulhof (vorausgesetzt, es ist nicht schlammig) oder um das Schulgebäude herum. Einige Schulen entscheiden sich, in eine Laufbahn zu investieren, das ist aber keine Notwendigkeit für The Daily Mile. So lange Sie über eine ausreichend große Fläche im Freien verfügen, auf der die Kinder laufen können, kann Ihre Schule an The Daily Mile teilnehmen. Schulen, die darüber nachdenken, eine Laufrunde einzurichten, sollten beachten, dass es sich um eine kinderfreundliche Runde mit Schlenkern und Schleifen handelt, damit es sich für die Kinder nicht wie ein Wettrennen oder ein Wettbewerb anfühlt.

## Wie steht es um das Schuhwerk der Kinder?

Das Schuhwerk der Kinder sollte für aktives Spielen angemessen sein. The Daily Mile bedeutet weitere 15 Minuten physischer Aktivität an einem Schultag, neben Pausen- und Mittagszeiten. Alle Kinder können an The Daily Mile teilnehmen, da kein Kleidungs- oder Schuhwechsel erforderlich ist.

## Wird das Wetter nicht ein Problem sein?

Das Wetter ist ein Vorteil und kein Nachteil. Die Kinder reagieren positiv auf die Jahreszeiten und genießen die Verbindung zur Natur. Die Lehrerinnen und Lehrer wählen selbst einen vernünftigen Zeitpunkt, an dem sie mit den Kindern nach draußen gehen – weder in strömendem Regen, noch auf Glatteis. Wenn es aber lediglich kalt, nieselig, nebelig, windig oder warm ist, dann ist das völlig in Ordnung, die Kinder werden es trotzdem genießen. Die Kinder tragen dem Wetter angemessene Kleidung – Jacken, wenn es kalt ist, T-Shirts, wenn es warm ist. Ein vernünftiges Vorgehen hilft die Kinder abzuwärmen.

## Unterstützt The Daily Mile Inklusion?

Jedes Kind, unabhängig vom Alter, den Fähigkeiten oder Gegebenheiten, kann erfolgreich an The Daily Mile teilnehmen. Alle Kinder machen mit, auch die mit besonderen oder komplexen Bedürfnissen. Unserer Erfahrung nach werden auch die Kinder, die zunächst widerwillig an The Daily Mile teilnehmen, mit immer wachsender Freude dabei sein und auf natürlichem Weg eine Neigung für Sport und körperliche Aktivitäten entwickeln.

## Warum soll ich The Daily Mile in meinen ohnehin vollgepackten Stundenplan einbauen?

The Daily Mile geht schnell und wird in 15 Minuten Gesamtzeit absolviert – vom Schreibtisch zurück zum Schreibtisch – und passt flexibel in den Stundenplan. Studien belegen, dass The Daily Mile den Fokus, das Verhalten und das Selbstbewusstsein der Kinder verbessert und sogar die Leistung um 25 Prozent steigert. Mehr Details darüber können Sie in The Coppermile Report lesen.

## Wie häufig sollte eine Klasse The Daily Mile durchführen?

Der Hinweis ist im Namen enthalten! Idealerweise wird The Daily Mile jeden Tag in der Schule oder im Kindergarten durchgeführt. Um in den Genuss der vollen Vorteile von The Daily Mile zu kommen, sollen die Kinder The Daily Mile wenigstens dreimal in der Woche durchführen, vorzugsweise häufiger.

---

## Kontaktieren Sie das The Daily Mile-Team

Lassen Sie uns wissen, wie Sie The Daily Mile in Ihrer Schule umsetzen. Teilen Sie Fotos, Videos und Feedback mit uns auf Twitter, Instagram und Facebook – wir freuen uns, von Ihnen zu hören! Haben Sie Schwierigkeiten The Daily Mile umzusetzen, verzagen Sie nicht – Sie können uns jederzeit gern kontaktieren!

 @thedailymileAT

 @thedailymile.at

 @thedailymileAT

# Was über The Daily Mile gesagt wird

Glauben Sie nicht nur dem, was wir sagen. Hören Sie, was Kinder, Lehrerinnen, Lehrer, Schulpersonal, Eltern und Betreuende erzählen.

## Kinder

„Ich liebe es an The Daily Mile teilzunehmen, weil ich mit den anderen laufen und gleichzeitig gesünder werden kann.“

5. Klasse, Grundschule All Saints Church of England

„Ich mag es, weil es zeigt, dass wir bei jedem Wetter und jeden Tag zu jedem Zeitpunkt laufen können.“

4. Klasse, Grundschule Hallfield

„Es macht total viel Spaß und hält uns fit und gesund.“

4. Klasse, Grundschule Deanburn

„The Daily Mile macht mir so viel Spaß, weil wir dann jeden Tag nach draußen dürfen und eine Pause vom Klassenzimmer für 15 Minuten bekommen. Ich mag joggen und mit anderen zu quatschen und versuche immer, vor meinem Lehrer zu bleiben!“

3. Klasse, St Andrew Catholic College

## Lehrerinnen, Lehrer und Schulpersonal

„Ich finde, The Daily Mile ist ein tolles Mittel, damit meine Klasse ausgeglichener ist. Vor allem am Nachmittag, wo es wirklich hilft, ihre Konzentration zu verbessern.“

2. Klasse Klassenlehrer, Grundschule Cumbernauld

„The Daily Mile ist eine sehr effektive Denkpause für die Kinder und gibt mir häufig die Gelegenheit, auf unserer Runde mit einzelnen Kindern zu sprechen.“

Klassenlehrer, Grundschule St Andrew RC

„Die Schönheit liegt in der Einfachheit und dem Fakt, dass es wirklich jedes einzelne Kind in der Schule adressiert. Es ist wichtig zu erklären, dass das kein Sportunterricht oder eine Sportinitiative ist, sondern es um Gesundheit und Wohlbefinden geht! Vom Beginn bis zum Ende sind es nur 15 Minuten am Tag und für unser Personal ist es so einfach, wie eine Tür zu öffnen.“

Schulleiterin, Grundschule Westgate Community

„Es hilft den Kindern mit geistiger Behinderung wirklich sehr in der Entwicklung ihrer Koordination.“

Klassenlehrer, Grundschule St Bede's RC

„Ich habe es wirklich genossen, die Entwicklung meiner Klasse zu sehen, seit wir mit The Daily Mile angefangen haben. Einige meiner weniger aktiven Kinder, die sich am Anfang eher gesträubt haben, wurden selbstbewusster und nehmen jetzt gern gemeinsam mit den anderen teil.“

Sportkoordinator, Grundschule Bishop Ridley C of E

## Eltern und Betreuende

„Ich denke, es ist so eine tolle Idee und so eine simple, vernünftige Methode, das Leben der Kinder auf so viele Arten zu bereichern.“

Elternteil, Grundschule St Polycarp's Catholic

„Meine Tochter ist nie gern irgendwo hingelaufen, aber nachdem sie mit The Daily Mile in ihrer Kita angefangen hat, wollte sie überall hinlaufen, was wirklich toll war!“

Elternteil, Royal School of Dunkeld

„Ich liebe The Daily Mile, weil es ein toller Weg ist, um den Kindern die gesunde Angewohnheit beizubringen sich täglich zu bewegen. Es ist super für ihren Körper und Kopf und ich würde es begrüßen, wenn es jedes Jahr weitergeführt wird.“

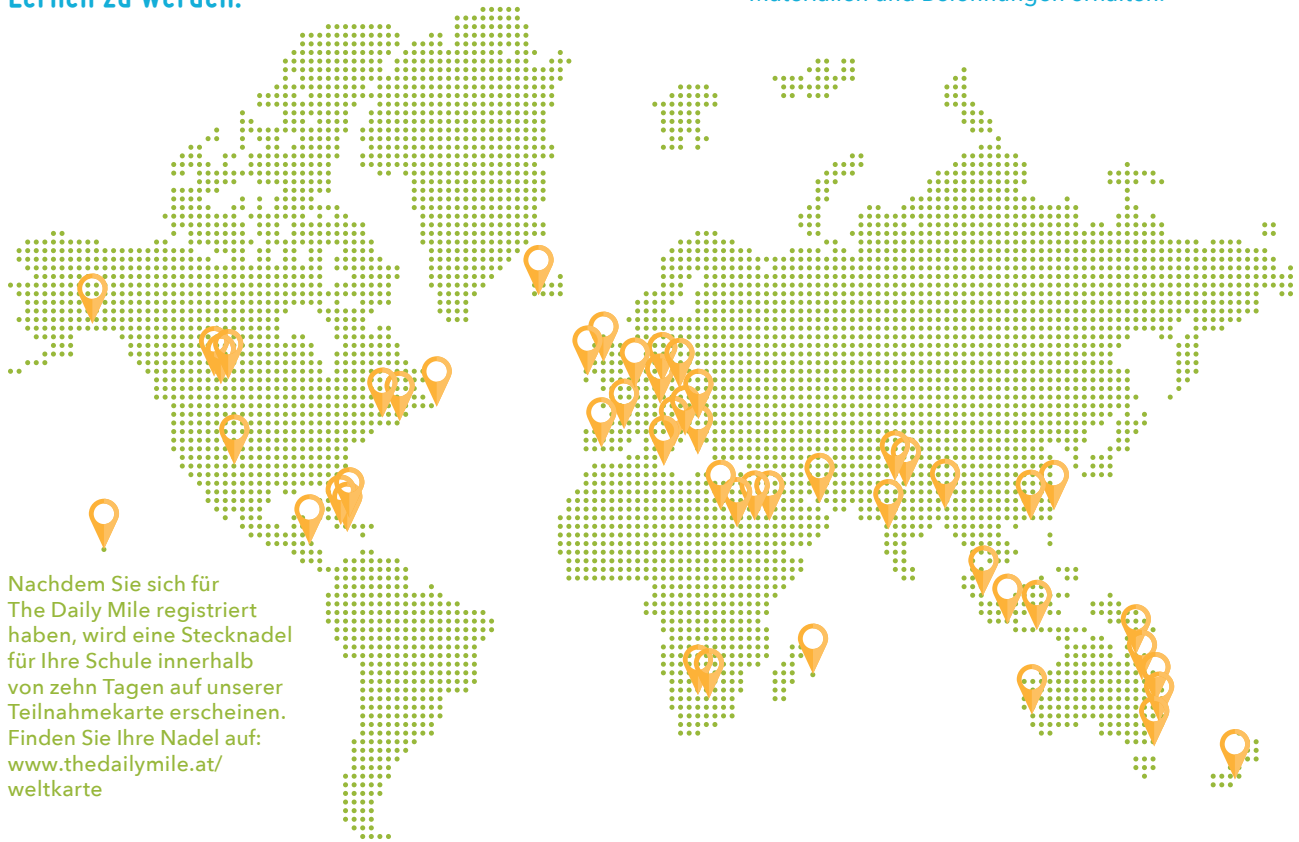
Elternteil 3. Klasse, St Andrew's Catholic College

Besuchen Sie unsere Website für eine Reihe an Nachrichtenartikel, Fallstudien und Videos.

# The Daily Mile-Community

Wir haben es zu unserer Mission gemacht, alle Schulen, welche The Daily Mile umsetzen, zu unterstützen und unseren Kindern zu helfen, fit fürs Leben und fit fürs Lernen zu werden.

Wir sind wahnsinnig stolz auf alle Schulen, Kindergärten, Lehrerinnen und Lehrer, Kinder, Eltern und Betreuenden, aus denen unsere globale The Daily Mile-Community besteht. Um Ihnen für Ihre Registrierung und Beteiligung an The Daily Mile zu danken, wird Ihre Schule die neuesten Meldungen und Updates vom The Daily Mile-Team sowie einige nützliche, kostenlose Materialien und Belohnungen erhalten.



Nachdem Sie sich für The Daily Mile registriert haben, wird eine Stecknadel für Ihre Schule innerhalb von zehn Tagen auf unserer Teilnahmekarte erscheinen. Finden Sie Ihre Nadel auf: [www.thedailymile.at/weltkarte](http://www.thedailymile.at/weltkarte)

## Aufbau der The Daily Mile-Community!

Wir haben eine Reihe von Materialien zusammengestellt, um Ihnen mit dem Start Ihrer The Daily Mile zu helfen. Diese enthalten:

- Eine beispielhafte Risikobewertung
- Einen Beispielbrief an Eltern
- Eine PowerPoint-Präsentation
- Einen A5-Informationsflyer
- Durchstöbern Sie unsere Website, wo Sie viele Fallstudien und Videos finden



## Erzählen Sie uns Ihre Geschichten

Wir lieben es, wenn Sie Ihre Erfahrungen mit uns teilen. Zum Beispiel wurde uns auf verschiedene Weisen berichtet, wie The Daily Mile Kindern mit besonderen Bedürfnissen geholfen hat, oder wie es verwendet wurde, um den Lehrplan zu bereichern. Wenn Sie eine Story wie diese mit uns teilen möchten, kontaktieren Sie uns (das Formular wird an einen Kontakt aus Österreich weitergeleitet): [www.thedailymile.at/kontakt](http://www.thedailymile.at/kontakt)

„The Daily Mile wurde in den letzten drei Jahren von INEOS unterstützt. Wir wissen, wie wichtig es ist, Kinder zu einem gesunden und fitten Leben zu ermutigen und sich um sich selbst zu sorgen – nicht nur heute, sondern für die kommenden Jahre.“

Sir Jim Ratcliffe, Gründer und Vorsitzender von INEOS

„Wie alle wirklich guten Ideen ist The Daily Mile simpel und leicht umzusetzen. Ich war überwältigt von dem Enthusiasmus der Eltern, der Beschäftigten und – am allerwichtigsten – der Kinder für das Konzept. Wenn alle Schulen es umsetzen würden, hätten wir ein unglaublich wirksames Gegenmittel gegen die Krankheiten, die sich aus der körperlichen Inaktivität ergeben, die das moderne Schottland plagt.“

Dr. Aileen Keel CBE, frühere amtierende Chief Medical Officer für Schottland

„The Daily Mile hat sich als großer Erfolg an den teilnehmenden Schulen herausgestellt und führte dort zu einer enormen Verbesserung der Gesundheit und des Wohlbefindens der Kinder. ITV möchte die Macht des Fernsehens und die Reichweite unseres Programms nutzen, um die Einstellung und das Verhalten der Menschen zugunsten eines gesünderen Lebens zu verändern. Unser Ziel ist es, das gesamte Land für diese Initiative zu mobilisieren, damit jede Grundschule in Großbritannien an The Daily Mile teilnimmt.“

Carolyn McCall, Chief Executive von ITV

„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, Lehrerinnen und Lehrer, Eltern und das Leben der Kinder.“

Tanni Grey Thompson, gefeierter Behindertensportler und Vorsitzender von UK Active

„The Daily Mile ist eine fantastische Initiative, bei der Eltern, Lehrerinnen und Lehrer signifikante Auswirkungen auf die Gesundheit und das Wohlbefinden der teilnehmenden Kinder beobachten können.“

Shona Robinson, Kabinettssekretärin für Gesundheit und Sport, schottische Regierung

„Ich bin stolz darauf, The Daily Mile zu unterstützen. Es ist eine einfache Initiative, die Vorteile für die physische und mentale Gesundheit sowie das allgemeine Wohlbefinden der Kinder mit sich bringt.“

Sir Andy Murray OBE, professioneller Tennisspieler und Botschafter für The Daily Mile

„The Daily Mile ist eine einfache, dennoch effektive Initiative. Innerhalb eines Monats sind die Kinder fitter, fühlen sich glücklicher und glauben mehr an sich selbst. Durch das Einimpfen dieser gesunden Gewohnheiten in jungen Jahren helfen wir unseren Kindern, ein langes und gesundes Leben zu führen.“

Christian Malcolm, weltweiter und europäischer Medaillengewinner 200m

„Ich glaube, dass The Daily Mile einen enormen Einfluss auf das Leben der jungen Menschen haben wird und Kindern hilft, fitter, gesünder und glücklicher zu werden. Ich freue mich sehr, The Daily Mile zu unterstützen und hoffe, dass jedes Kind die Möglichkeit hat, Teil dieser fantastischen Initiative zu werden.“

Colin Jackson CBE, olympischer Medaillengewinner 110m Hürdenlauf

„Ich bin sicher, dass wir vielfältige positive Effekte durch The Daily Mile sehen werden. Vor allem überzeugt mich, wie einfach und unkompliziert diese Idee in den Unterricht eingebaut werden kann.“

Gabriele Flandorfer, Direktorin der Volksschule Julius-Meinl-Gasse in Wien

„Wenn man Bewegung macht und körperlich fit ist, hilft das auch geistig in der Schule und bei der Arbeit. Diese Kombination ist perfekt. Laufen ist eine so einfache Sportart. Du gehst einfach raus und kannst loslegen. Gerade heute, wo es viele Ablenkungen und oft wenig Bewegung gibt, ist körperliche Betätigung sehr wichtig.“

Christian Steinhammer, Marathonläufer, Bronzemedaillengewinner bei der EM 2018 in der Marathon-Nationenwertung und Botschafter für The Daily Mile in Österreich

„Tägliche Bewegung ist außerordentlich wichtig für Kinder. The Daily Mile ist eine tolle Aktion und vor allem unkompliziert. Das Laufen ist hervorragend geeignet, um Kondition und Koordination zu stärken. Kinder haben Freude an der Bewegung. Es ist unsere Verantwortung, dass wir ihnen die Möglichkeit dazu geben.“

Sonja Spindelhofer, Präsidentin des Österreichischen Leichtathletik-Verbandes, Vorstandsmitglied European Athletics und ÖOC, Fachinspektorin für Sport und Bewegung der Bildungsdirektion Wien

„The Daily Mile ist eine Herzensangelegenheit für mich als Mutter und für unser Team des Vienna City Marathon. Wir sind sehr stolz, diese Idee an Österreichs Schulen zu bringen. The Daily Mile soll langfristig positiv für die Gesundheit von Schulkindern wirken und zum regelmäßigen Sport begeistern.“

Kathrin Widu, Geschäftsführerin des Vienna City Marathon

„Bewegung im Kindesalter fördert unter anderem die räumliche Wahrnehmungsfähigkeit, wodurch Kinder Gefahrenquellen in ihrer Umgebung besser wahrnehmen und einschätzen können. Das trägt zu einer Reduktion des Unfallrisikos im Kindergarten- bzw. Schulalltag bei. The Daily Mile ermöglicht den Kindern wertvolle Bewegungserfahrungen und leistet somit auch einen wichtigen Beitrag zur Unfallprävention.“

Ing. Bernd Toplak, Leiter der Präventionsabteilung, AUVA-Landesstelle Wien



supported by  
**INEOS**



Wir wollen sichergehen, dass sich jede The Daily Mile-Schule registriert. Sollten Sie sich noch nicht registriert haben, besuchen Sie bitte unsere Webseite: [www.thedailymile.at/anmeldung](http://www.thedailymile.at/anmeldung)

[f @thedailymile.at](https://www.facebook.com/thedailymile.at) [@thedailymileAT](https://twitter.com/thedailymileAT) [@thedailymileAT](https://www.instagram.com/thedailymileAT)

© The Daily Mile Foundation, 2019

[info@thedailymile.at](mailto:info@thedailymile.at)