

Wij doen mee
met
One
mile a day

1

One
mile a day



www.onemileaday.be



SCAN TIA



Download de app
'One Mile a Day'
en ontdek wat Tia
te vertellen heeft.

WAT IS 'ONE MILE A DAY'?

Het doel van 'One Mile a Day' is simpel: de lange inactieve blokken op school doorbreken met een korte, maar dagelijkse bewegingsactiviteit met de volledige klas. De kinderen van de lagere school gaan samen met hun leerkracht 1 mijl (1,6 km) lopen of wandelen in de frisse buitenlucht. Nadien wordt de klasactiviteit gewoon hervat. Het project, dat in Schotland zijn oorsprong vond, heeft daar aangetoond dat de kinderen na 'de mile' de lesactiviteiten met meer energie en concentratie hervatten.



Download de app
'One Mile a Day'
en bekijk
het filmpje hier!



10 VOORDELEN VAN 'ONE MILE A DAY'

- De kinderen kunnen hun energie kwijt
- Sociale interactie met klasgenoten en leerkrachten
- Even in de frisse buitenlucht vertoeven
- De leerkracht kiest zelf het startmoment
- Het duurt slechts 15 minuten
- Omkleden is niet nodig, gewoon rechtstaan en START!
- Geen specifieke locatie of materiaal nodig
- 'One Mile a Day' is volledig GRATIS
- Zorgt voor een betere fitheid van de kinderen
- Stimuleert de concentratie van de kinderen



Onze school doet mee
met 'One Mile a Day'!



Download de app
'One Mile a Day'
en scan de mijlpaal



delta lloyd

