

Wij doen mee
met

One
mile a day



1

One
mile a day

POWERED BY

delta lloyd



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.

REEDS
MEER DAN
150.000
LEERLINGEN
LOPEN MEE MET
ONE MILE A DAY



11 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 fysieke fitheid van de kinderen*
- Zorgt voor een verbetering van het sociaal-emotioneel welzijn van kinderen*
- Zorgt voor minder problemen met andere kinderen en voor een grote verbetering van het zelfbeeld bij kinderen met een laag zelfbeeld *

Meer info via www.onemileaday.be of volg ons op Facebook

* Onderzoek van de onderzoeksgroep voor Aangepaste Bewegingsactiviteiten en Psychomotorische Revalidatie, Departement Revalidatiewetenschappen, dr. T. Van Damme, KU Leuven (2017).
Uitgevoerd met de steun van het Vlaams Ministerie van Onderwijs en Vorming



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

One Mile a Day draagt bij tot #Zontijd: alle Vlaamse leerlingen uit het basisonderwijs leggen tijdens één schooljaar samen de afstand tot de zon af.



delta lloyd

