

15 minuts en moviment

La milla diària





Índex

- 4 Una realitat incòmoda
- 6 Elimina les barreres per a l'activitat física
- 7 The Daily Mile funciona
- 8 Deu principis bàsics: passos cap a l'èxit amb The Daily Mile
- 9 Guia essencial per a centres
- 10 L'alumnat va al seu ritme durant quinze minuts
- 10 Salut i benestar
- 12 El que diu la ciència
- 13 Preguntes freqüents
- 13 S'ha acollit el vostre centre a The Daily Mile?
- 15 La nostra comunitat creixent
- 15 Comenceu ara!
- 15 Contacteu amb l'equip The Daily Mile

Ja s'ha acollit el vostre centre a The Daily Mile?

Si el vostre centre practica The Daily Mile, assegureu-vos que us heu inscrit al nostre web per aparèixer al mapa global de participació i rebre les últimes notícies de l'equip The Daily Mile:

www.thedailymile.es/inscripcion

Què és The Daily Mile?

The Daily Mile és senzilla i gratuïta. Volem que els infants estiguin saludables i en forma per a la vida i per a l'aprenentatge animant-los a córrer o trotar quinze minuts cada dia en els seus centres.

És una activitat física que promou alhora el benestar social, emocional i mental, a més de l'estat de forma.

Es practica a l'aire lliure durant la jornada escolar en un moment triat pel professor o professora. L'alumnat corre amb la seva roba habitual, per la qual cosa no cal cap material ni indumentària especial, només un calçat adequat.



Una realitat incòmoda

El febrer de 2012, li vaig demanar a un grup d'alumnes de deu anys que correguessin al voltant del pati.

Quan anaven per la meitat, la major part dels nens estaven esgotats i van haver de parar. Gairebé tots estaven totalment fora de forma -i ells mateixos ho van reconèixer. Què es podia fer respecte a aquesta realitat incòmoda? Si ara no hi fem res, quan? Si no ho fem nosaltres, qui ho farà? Em vaig assegurar amb la classe i la professora per parlar sobre la situació. Els nens tenien ganes de córrer al voltant del pati durant quinze minuts cada dia, per esbrinar quin nivell de forma física podien assolir en un mes.

Els resultats van ser sorprenents. Els nens i nenes tenien millor aspecte, se sentien millor i estaven més en forma. De mitjana, estaven donant cinc voltes al pati en aquests quinze minuts, i en mesurar aquesta distància, va resultar ser una milla (1,6 km) -així va néixer The Daily Mile. No obstant això, i malgrat el seu nom, no es tracta necessàriament de córrer aquesta distància. El fonamental és que, durant quinze minuts al dia, cada nen corri o troti al seu ritme.

Al cap del trimestre de la primavera, cinc classes estaven fent The Daily Mile. A final de curs, les dotze classes de l'escola estaven participant-hi. Els nens de 3 a 5 anys es van unir a principis de 2013. Els 420 alumnes de l'escola ja estaven fent The Daily Mile.

La millora de la salut física dels nens era evident. Per descomptat, es podia esperar que córrer diàriament els posaria en forma, però el que no

podíem haver predit van ser els altres beneficis, igualment importants, pel que fa a la seva salut mental, emocional i en el seu benestar social, que vam poder comprovar amb el temps.

Sis anys després, The Daily Mile ha suposat una transformació dels nens participants. A més d'una millor condició física, es concentren més a classe, tenen més confiança en si mateixos i una resiliència general més gran.

The Daily Mile és molt simple i plenament inclusiva. Introdueix l'activitat física diària en les vides dels nens amb mínimes complicacions. Es desenvolupa a l'aire lliure en el lloc en el qual es troben els nens diàriament -en els seus centres i centres educatius- i amb el suport de famílies i professorat. Sense ells, no hagués estat sostenible en el temps. Mirant cap enrere, veig que The Daily Mile funciona tan bé gràcies al fet que elimina les barreres per participar en l'activitat física.

Malgrat els milions de lliures gastades en iniciatives cares i complexes per tallar el problema del sedentarisme, cap no ha funcionat. Cap iniciativa individual a Occident ha tingut un impacte sobre l'obesitat infantil; la tendència continua essent que els nens tenen sobrepès en edats cada cop més primerenques. The Daily Mile s'ha consolidat com una mesura adoptada per centres i centres de preescolar de tot el Regne Unit i de cada cop més països, on compta amb el suport de figures de renom de l'àmbit de la salut pública, que la consideren una eina eficaç en la lluita contra el sedentarisme i l'obesitat.

El Govern d'Escòcia, el cap dels serveis mèdics d'Escòcia, el Govern de Gal·les, i

el CEO de la Royal Society for Public Health, han afirmat que cada nen ha de tenir l'oportunitat de practicar The Daily Mile. La iniciativa també compta amb el suport d'altres eminències mèdiques i educatives, i ha estat recomanada per a tots els centres de primària a l'Estratègia contra l'obesitat Infantil del Govern del Regne Unit. És una activitat senzilla i de valor universal que té un cost zero.

Us desitjo el millor en la vostra implantació de The Daily Mile. Estic segura que els vostres alumnes i professorat es divertiran tant practicant The Daily Mile com els nens del meu antic centre (i experimentaran els mateixos beneficis).

Elaine Wyllie, exdirectora d'un centre de primària i fundadora de The Daily Mile.

Elaine Wyllie

“En només un mes, The Daily Mile produeix un canvi transformador en els nens que hi participen. A més de tenir una millor condició física, es concentren més a classe, tenen més confiança en ells mateixos, i una resiliència general més gran.”

Elaine Wyllie

The Daily Mile compta amb el suport de representants de primer nivell procedents dels àmbits de la salut, l'educació i l'esport, i tots estan d'acord que l'alumnat ha de tenir l'oportunitat de practicar The Daily Mile.





The Daily Mile funciona...

Una implantació reeixida de The Daily Mile es resumeix en 'cada infant, cada dia', i es basa en quatre pilars: diversió, amista, aire lliure i forma física.

...per a infants a partir de 4 anys

Els infants prenen consciència de la seva salut i de la necessitat que se'n facin responsables.

Millora la composició corporal (densitat òssia, força muscular i salut cardiovascular.)

Ajuda els infants a aconseguir i mantenir un pes saludable.

Beneficia els infants amb tota mena de dificultats de salut, incloent-hi els que tenen necessitats especials

L'equilibri, la coordinació i les habilitats motrius milloren.

És 100% inclusiva i no deixa enrere a ningú (tots els nens tenen èxit).

No és una cursa ni una competició (no hi ha sensació de fracàs).

Els infants gaudeixen i es diverteixen a l'aire lliure amb els amics, amb una sensació de llibertat.

Els infants connecten amb la natura, les estacions i el clima.

Contribueix a una millora en l'autosuficiència, la satisfacció i la felicitat.

...pel professorat

No suposa una càrrega de treball (no requereix formació, planificació, mesurament ni avaluació).

The Daily Mile és senzilla d'implantar i és gratuïta.

És plenament sostenible (es practica durant tot l'any, any rere any).

Sempre es practica a l'aire lliure en un context escolar segur i controlat.

Ajuda a millorar l'atenció, la concentració i el comportament.

Està demostrat que l'activitat física augmenta el rendiment.

Si ho desitgen, el professorat poden crear-ne vincles amb matèries d'estudi.

Introdueix l'exercici diari en el programa del centre sobre salut i benestar, i promou una consciència sobre la salut i la cura personal.

Ajuda els centres a assolir les recomanacions oficials d'activitat física diària.

Els nens estan més en forma i poden aprofitar més l'esport i l'educació física.

...per a famílies

S'adapta a las principals necessitats dels infants: llibertat, diversió, aire lliure i amista.

S'efectua en un context segur i controlat.

Els infants estan força més en forma (normalment després d'un mes de començar a córrer de forma habitual).

Ajuda els infants a mantenir un pes saludable, es redueix l'obesitat i es millora la composició corporal.

És gratuït.

Prevé el sedentarisme infantil i anima els infants a ser més actius quan no són a casa.

Els infants desenvolupen una resistència i autoconfiança més grans.

L'augment de l'activitat física contribueix a un major èxit acadèmic.

Els infants se senten més feliços.

L'activitat física habitual protegeix la salut mental i augmenta el benestar.

Molts infants mengen i dormen millor.

The Daily Mile Elimina les barreres per a l'activitat física i facilita un major compromís amb l'educació física i l'esport.

The Daily Mile és fàcil d'implantar i divertida de fer. Fins i tot els nens que inicialment són reticents a participar en l'educació física gaudeixen i participen amb ganes a The Daily Mile. Els nens amb mobilitat reduïda i necessitats especials han de tenir tot el suport perquè puguin participar també en l'activitat.



No hi ha canvi de vestimenta: no hi ha roba 'maca' no maca' ni temps perdut canviant-se, ni hi ha risc de perdre la roba o deixar-se-la a casa.



No hi ha necessitat de mostrar el cos, i així s'eviten les qüestions d'imatge corporal.



No necessiten coneixements especials: ni material, ni muntar/desmontar, ni escalfament.



No requereix formació del professorat, ni suposa una càrrega de treball addicional. No s'ha de planificar ni mesurar res.



No és competitiva ni s'ha de tenir aptitud esportiva. Es tracta de salut i benestar, no d'educació física ni de fer curses. Els nens marquen el ritme.



Seguretat, es practica a l'aire lliure, però en el recinte escolar (normalment al pati) i amb la supervisió del professorat.



No té cap cost, és fàcil d'implantar i és gratuït.



Plenament inclusiva -està adreçada a tots els nens, tots els dies, independentment de la seva edat, habilitat o circumstàncies personals.

...per a la primera infància

Entronca amb la nutrició infantil - els nens tornen de practicar The Daily Mile, i esmorzen, dinen o berenen saludablement, i beuen aigua.

Llegiu els consells del Govern d'Escòcia per practicar The Daily Mile a la primera infància: goo.gl/ERdFWY

Contribueix a un aprenentatge sobre la naturalesa i el medi ambient.

Fomenta l'autosuficiència i la presa de responsabilitat dels nens respecte de la seva salut i benestar.

Si es comença a una edat primerenca, s'ofereix a tots els nens l'oportunitat de desenvolupar una 'cultura física', que repercuteix en una millor composició corporal per a tota la vida.



Deu principis bàsics

Passos cap a l'èxit amb The Daily Mile



RÀPIDA

Només fan falta quinze minuts, sense perdre temps en canvis de vestuari, muntatge o recollida. La transició de l'aula al circuit ha de ser ràpida.



DIVERTIDA

The Daily Mile és una activitat física que s'efectua en un context social i que ha de ser divertida. Les persones poden perfectament anar xerrant amb els seus companys mentre corren i així gaudir junts de l'experiència.



INCLUSIVA

The Daily Mile sempre és 100% inclusiva - cada nen o nena, cada dia. Han d'estar tots junts a l'aire lliure. Els nens amb mobilitat reduïda han de rebre el suport necessari per participar-hi.



CLIMATOLOGIA

S'ha de considerar el clima com un benefici, no com una barrera. Als nens els agrada estar a l'aire lliure amb qualsevol temps, connectant amb la naturalesa i adonant-se dels canvis d'estació.



RECORREGUT

Seria ideal que The Daily Mile es practiqui sobre una superfície ferma i lliure de fang. Gran part dels centres fan servir el pati o un camí existent. Incorporar corbes al circuit és una cosa que acostuma a agradar als nens.



RISC MÍNIM

Avalueu els possibles riscos en el circuit per assegurar-vos que The Daily Mile sigui una activitat segura. Podeu veure un exemple d'una avaluació de riscos al nostre web.



QUAN S'HA DE CÓRRER?

The Daily Mile s'ha de practicar durant l'horari escolar, com a mínim tres dies a la setmana. Seria ideal que el/la professor/a en decideixi el moment (ells són els que coneixen millor la seva classe i poden respondre de forma flexible davant les seves necessitats).



ROBA

Els nens han de córrer amb la seva roba habitual sense necessitat d'una indumentària especial. Només s'han de posar un abric si fa fred o plou, o treure's el jersei si fa calor. Cal portar un calçat adient.



AL SEU RITME

Cada persona ha de córrer al seu ritme. Si es fa bé, no és com passejar (un nen sa ha de marcar-se l'objectiu de córrer o trotar durant els quinze minuts que dura l'activitat).



SIMPLE

Mantenir un format senzill i sense complicacions. Sempre ha de ser social i divertida. De tant en tant, podeu enllaçar-ho amb matèries d'estudi o una temàtica relacionada amb l'època de l'any.



Guia per començar amb The Daily Mile al teu centre

1 ABANS DE COMENÇAR

Va bé assegurar-se que professorat, alumnat i famílies sàpiguen exactament què és The Daily Mile, quins beneficis té i que no és una activitat competitiva. Cada infant corre al seu ritme, utilitzant sovint el llenguatge de l'amistat per donar-se suport mútuament i incloure els altres.

2 PLANIFIQUEU EL CIRCUIT

Els centres escolars normalment fan servir el pati actual. Sempre que es pugui, feu que la ruta tingui 5-10 voltes. Això permet que els infants corrin les voltes que vulguin en aquests quinze minuts, sense que en cap moment es noti que algun alumne/a va per davant de la resta.

3 COM COMENÇAR?

Podeu decidir començar amb una classe d'un curs determinat i després anar incorporant més classes fins que s'inclougi tot el centre educatiu. Molts centres han fet un llançament formal per donar més protagonisme a The Daily Mile dintre de la comunitat. Altres centres fan enquestes quan comencen i unes setmanes més endavant.

4 COM MILLORAR LA FORMA DELS INFANTS?

És fonamental no introduir The Daily Mile com un passeig. El professorat ha d'animar l'alumnat a córrer o trotar al seu ritme, durant quinze minuts. Després d'unes quatre setmanes, tothom hauria de poder córrer o trotar durant la major part del temps.

5 QUAN PRACTICAR THE DAILY MILE?

Procureu de no tenir una agenda molt ocupada o inflexible. Seria ideal que l'horari sigui força flexible i que sigui el professorat qui decideixi quan se surt. Per assegurar-se que tots i totes reben el major benefici de The Daily Mile, s'ha de sortir sempre que sigui possible.

6 QUI PRACTICA THE DAILY MILE?

Tothom! És sempre inclusiva, així cal assegurar-se que surtin tots i totes cada dia. El professorat ha de donar suport als infants i pot córrer amb ells o animar-los des dels laterals. Els infants amb necessitats especials han de rebre el suport necessari que els permeti participar-hi.

7 COM MANTENIR-LO RÀPID I EFICIENT?

El professorat ha de fer les transicions (de classe a fora i de tornada), de tal manera que The Daily Mile no demani més de quinze minuts en total.

8 FINALMENT, MANTENIU-LO SIMPLE!

The Daily Mile ha de ser sempre una activitat divertida i social. El més important és que els infants surtin a córrer quinze minuts al dia a l'aire lliure per posar-se en forma amb els seus amics i amigues.

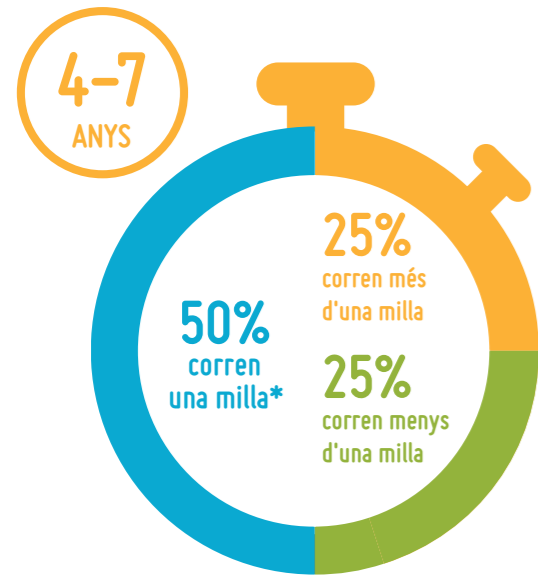


Tothom va al seu ritme durant quinze minuts

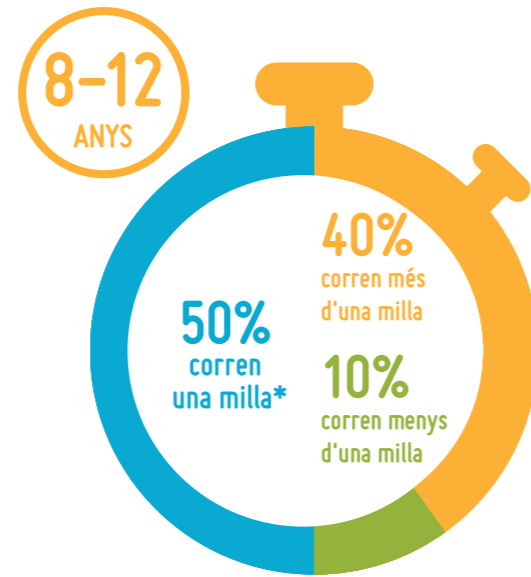
Font: Universitat d'Stirling, 2015

Quina distància recorren en aquest temps?

El nombre de voltes al circuit que fan els infants és canviant, tal com mostren les distàncies mitjanes a continuació. Els infants poden participar a The Daily Mile a partir dels dos anys a un ritme adequat.



El 75% dels infants petits corren una milla o més
*1 milla = 1.609 metres



El 90% dels infants grans corren una milla o més



<p>Els infants són més feliços. Es redueixen l'estrès i l'ansietat.</p>	<p>Més atenció i concentració a classe</p>	<p>Més atenció i concentració a classe</p>
<p>Millora la salut per a tota la vida, gràcies a una força muscular i densitat òssia més grans. I també una millor condició articular i cardiovascular.</p>	<p>Els nens experimenten el plaer d'estar a l'aire lliure a qualsevol clima i connecten amb la naturalesa en totes les estacions.</p>	<p>The Daily Mile ajuda els infants a arribar i mantenir un pes saludable</p>
<p>Ajuda a desenvolupar la confiança i l'autoestima. Tots els nens triomfen amb The Daily Mile ja que no és competitiva i és 100% inclusiva.</p>	<p>Els nens amb necessitats especials experimenten els mateixos beneficis de la participació regular.</p>	<p>Reforça la resistència i la constància, i promou la idea de cuidar-se un mateix</p>
<p>Com a activitat social que és, reforça les relacions existents i redueix l'aïllament.</p>	<p>Els nens s'emporten els beneficis a casa, mengen i dormen millor, i fomenta una vida familiar activa.</p>	

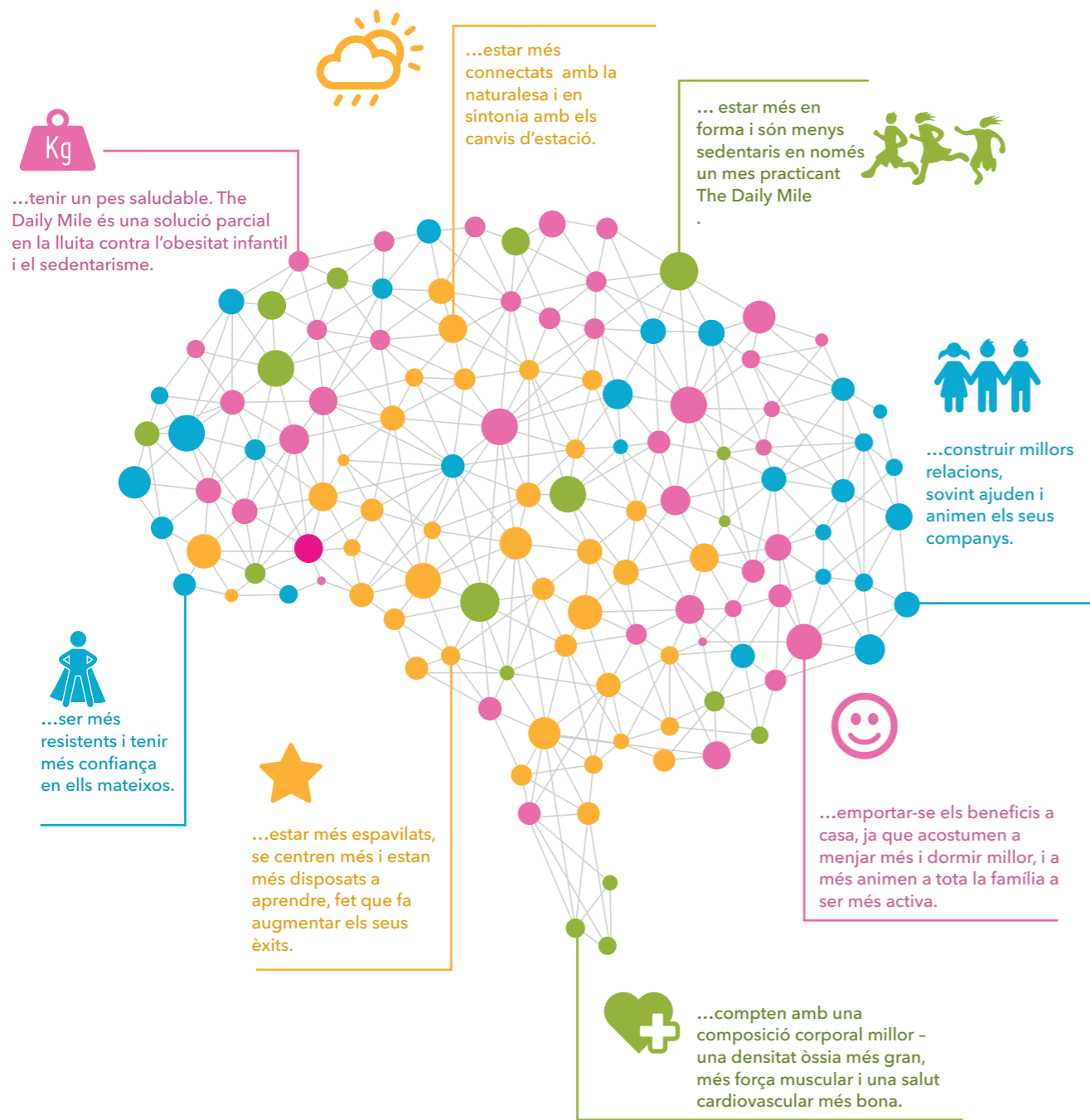
El que diu la ciència

Com una activitat física més freqüent millora la salut i el benestar

Està àmpliament demostrat que la inactivitat i el sedentarisme són perjudicials per a la nostra salut. Pel que fa als infants, aquestes circumstàncies els exposen a una varietat de condicions mèdiques adverses, tant durant la infància com a l'edat adulta.

Això contrasta amb els infants que, sí són actius físicament, tindran en general una bona regulació del sucre, una densitat òssia més forta, una menor grassa corporal i pressió sanguínia, així com un desenvolupament arterial millor.

L'evidència científica indica que hi ha beneficis que van més enllà de la salut física. L'activitat física habitual, com la que representa The Daily Mile, pot millorar també la salut mental, social i emocional, fet que condueix els infants a...



Si us plau, visiteu la secció 'Investigació' del nostre web: www.thedailymile.es/investigacion/ per a més informació.

Preguntes freqüents

Hem escoltat les vostres preguntes i us contestem les més freqüents

Si teniu alguna pregunta que no haguem contestat, visiteu el nostre web: www.thedailymile.es/preguntas-frecuentes



Es necessita una superfície especial perquè puguin córrer els infants?

La resposta senzilla és no, no és necessària una superfície especial o pista per practicar The Daily Mile. Una gran part dels centres participants en el programa ho fan al pati, en zones verdes del centre (si no hi ha molt de fang) o simplement al voltant dels edificis del centre. Alguns centres decideixen invertir en una pista d'atletisme específica, però de cap manera això és un requisit per participar en el programa. Només que es disposi d'un espai exterior suficientment gran com perquè els infants puguin córrer al seu voltant, el seu centre pot participar en The Daily Mile.

Quin tipus de calçat s'ha de portar?

El calçat escolar ha de ser adequat per al joc actiu. The Daily Mile suposa quinze minuts extra d'activitat física en la jornada escolar, a més de l'esbarjo i l'hora de menjar. Molts centres han modificat l'uniforme escolar perquè el calçat siguin sabatilles esportives negres, i així funciona millor.

El temps no és un problema?

El clima és un avantatge, no una barrera; els infants gaudeixen dels canvis d'estació, i de connectar amb la naturalesa. El professorat decideix quan treuen el seu grup, fent servir una mica de lògica (òbviament quan plou molt o hi ha gel no és el moment). Però amb una mica de fred, un plugim, boira, vent o calor no és cap obstacle, i els infants fins i tot gaudeixen experimentant aquests efectes meteorològics. Els infants han de dur la roba adient al clima (posar-se abrics quan fa fred o hi ha humitat, o treure's el jersei si fa calor).

És totalment inclusiva?

Qualsevol nen o nena, independentment de la seva edat, habilitat o circumstàncies, té èxit participant a The Daily Mile. Tots hi participen, incloent-hi els infants amb necessitats especials

Per què ha de treure temps d'una jornada escolar carregada per practicar The Daily Mile?

The Daily Mile es practica només en quinze minuts, i encaixa de manera flexible en la jornada escolar. Nombrosos estudis han demostrat que millora la concentració, el comportament i l'autoestima, a més augmenta el rendiment acadèmic en un 25%.

Amb quina freqüència una classe ha de practicar The Daily Mile?

La clau és el nom! És ideal que "la milla diària" es corri diàriament al centre. Perquè els infants obtinguin tots els beneficis que aporta el programa, i el gaudeixin al màxim, s'ha de practicar com a mínim tres dies a la setmana.

Contacteu amb l'equip The Daily Mile

Comenteu-nos com us va amb la vostra The Daily Mile. Compartiu les vostres fotos, vídeos i comentaris a Twitter i Facebook - ens agrada molt que ens expliqueu la vostra experiència!

Si teniu qualsevol dificultat amb la vostra The Daily Mile, no us preocupeu, podeu contactar amb un membre del nostre equip a thedailymile.es/contacto

/ [thedailymile_es](https://twitter.com/thedailymile_es)

/ [thedailymile.es](https://www.facebook.com/thedailymile.es)



El que es diu sobre The Daily Mile

Opinions dels infants, professorat, famílies i cuidadors/es sobre The Daily Mile.

Nens i nenes

“M’agrada molt practicar The Daily Mile perquè puc córrer amb els meus amics i estar sa a la vegada.”

Alumne de 4t de primària, All Saints Church of England Primary School

“És molt divertit i ens manté sans i en forma.”

Alumne de 3r, Deanburn Primary School

“M’agrada perquè ens demostra que podem córrer, faci el temps que faci, qualsevol dia, en qualsevol moment.”

Alumna de 3r, Hallfield Primary School

“Gaudeixo amb The Daily Mile perquè anem a l’aire lliure, és una pausa fora de classe durant quinze minuts tot els dies. M’agrada l’oportunitat de trotar i xerrar amb els meus amics i intentar avançar el Sr. Ainsworth!”

Alumna de 2n, St Andrews Catholic College

Professors i professores

“He vist que The Daily Mile és una manera molt bona per calmar la classe, sobretot a la tarda perquè els ajuda molt a concentrar-se.”

Professora de primària, Cumbernauld Primary School

“The Daily Mile és un descans molt efectiu per al cervell dels nens i, sovint, tinc l’oportunitat de xerrar amb algun d’ells en particular mentre fem la volta.”

Professor, St Andrews RC Primary

“El millor es la seva simplicitat i el fet que inclogui a tots i cada un dels nens. Vull remarcar que no és una iniciativa ni d’educació física ni d’esport escolar, sinó de salut i benestar. Al cap i a la fi, es triguen quinze minuts i l’únic que han de fer el professorat és obrir la porta.”

Directora, Westgate Community Primary School

“Els nens han desenvolupat un bon esperit esportiu, s’animen i es donen suport mútuament durant els quinze minuts.”

Professor, St Bede’s RC Primary School

“Ha ajudat molt els nens amb necessitats especials a millorar la seva coordinació.”

Professora, St Bede’s RC Primary School

“He gaudit molt veient com han progressat els meus alumnes de preescolar des que vam començar The Daily Mile. Alguns dels nens menys actius, que eren una mica reticents al començament, han anat agafant confiança i ara gaudeixen participant amb els seus companys.”

Coordinador d’educació física, Bishop Ridley C of E Primary School

Pares, mares i cuidadors/es

“Vaig pensar que era una idea fantàstica i una forma molt simple i de sentit comú d’enriquir la vida dels nens en molts aspectes.”

Mare, St Polycarp’s Catholic Primary School

“La meva filla no volia anar caminant a cap lloc, però després de començar a practicar The Daily Mile en infantil, vol anar caminant sempre, i això és una meravella.”

Pare, Royal School of Dunkeld

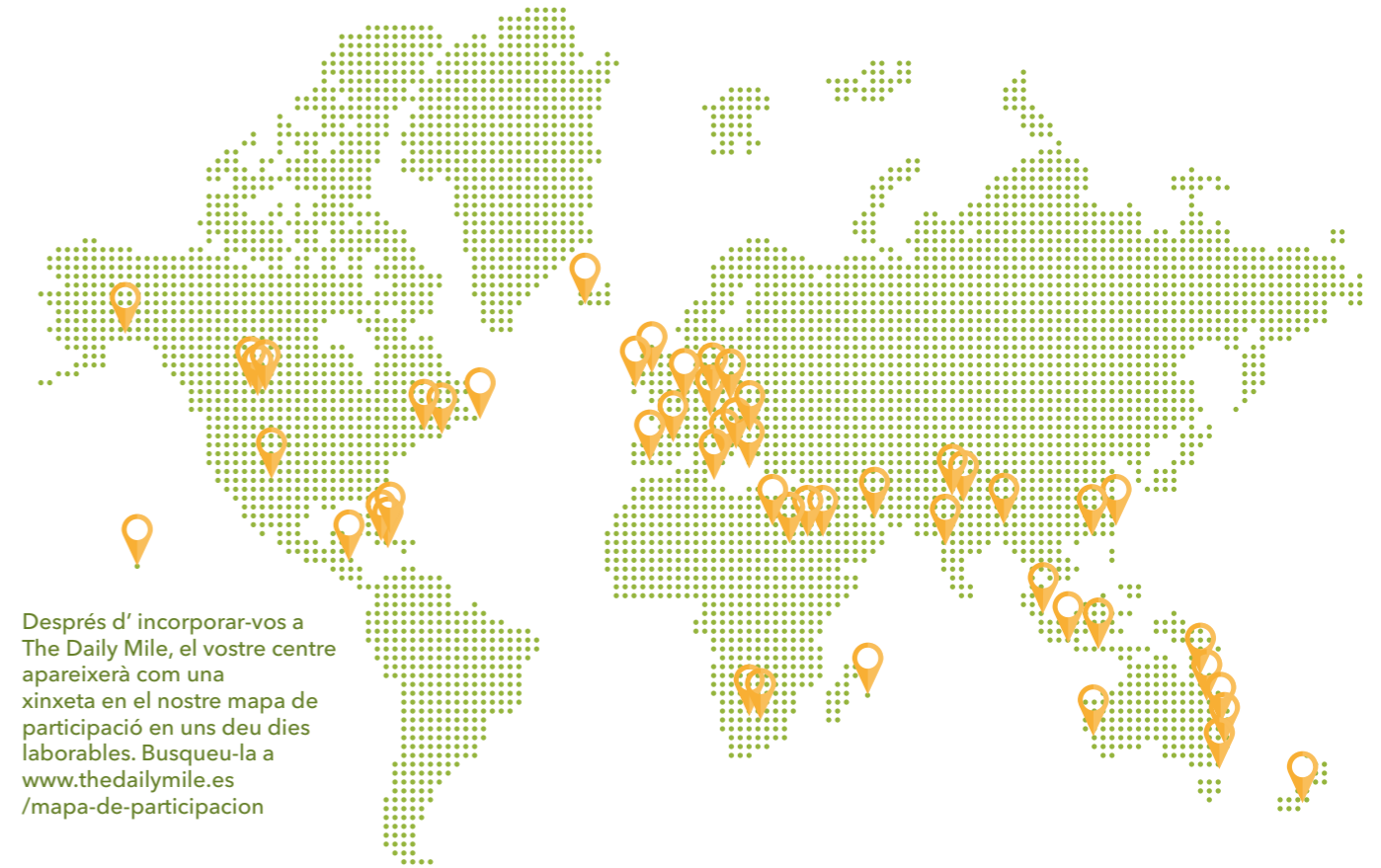
“M’agrada molt The Daily Mile perquè és una bona manera de fer que els nois adquireixin l’hàbit de l’exercici diari. És un benefici tant per al cos com per a la ment i em semblaria perfecte que continués cada any.”

Cuidadora, St Andrew’s Catholic College

La Comunitat The Daily Mile

Ens comprometem a donar suport als centres que adopten The Daily Mile per ajudar els nostres infants a estar en forma per a l’aprenentatge i per a la vida.

Els centres de preescolar i primària, professorat i alumnat que formen la nostra comunitat global The Daily Mile. Com a agraïment per haver-vos inscrit i haver-vos-hi incorporat, el vostre centre rebrà les últimes notícies i novetats de l’equip The Daily Mile, a més de recursos útils i gratuïts.



Després d’incorporar-vos a The Daily Mile, el vostre centre apareixerà com una xinxeta en el nostre mapa de participació en uns deu dies laborables. Busqueu-la a www.thedailymile.es/mapa-de-participacion

¡Construïnt la Comunitat The Daily Mile!

- Una plantilla d’avaluació de riscos
- Una plantilla de carta a les famílies
- Una presentació en PowerPoint
- Un fullet informatiu en format A5
- Us convidem a consultar el nostre web on trobareu una gran varietat de casos pràctics i vídeos.

Hem recopilat una varietat de recursos per ajudar-vos a començar amb la vostra The Daily Mile, que inclouen:



Volem conèixer la vostra història

Ens agrada molt que compartiu les vostres experiències amb nosaltres!

Ens han impactat les històries sobre com la iniciativa ha ajudat a infants amb dolències concretes o com ha servit The Daily Mile per millorar la matèria de classe. Si teniu una experiència particular que voldríeu compartir, si us plau, contacteu amb nosaltres a www.thedailymile.es/contacto/

“INEOS porta tres anys donant suport a The Daily Mile. Sabem la importància que té animar els nens perquè es posin en forma i estiguin sans, i que es cuidin, no només ara, sinó sempre.”

Sir Jim Ratcliffe, fundador i president d'INEOS

“Com totes les idees realment bones, The Daily Mile és simple i fàcil d'implantar. L'entusiasme de les famílies, el professorat i —el més important— els nens, em va impressionar. Si tots els centres s'acollissin a la iniciativa, tindriem un antídoto potent per als males que comporta la falta d'activitat física que afecta Escòcia avui.”

Dra. Aileen Keel CBE, excap mèdica en funcions per a Escòcia

“The Daily Mile ja ha demostrat ser un gran èxit per a les escoles participants, amb un impacte tremendament positiu sobre la salut i el benestar dels nens. ITV vol utilitzar el poder de la televisió i l'abast de la nostra programació per canviar les actituds i el comportament per fomentar una vida més saludable.”

Carolyn McCall, directora executiva d'ITV

“És fantàstic veure com sorgeixen iniciatives com The Daily Mile, fet que demostra un veritable lideratge per part del sector educatiu per millorar l'estat físic i el comportament cognitiu dels nens, i per tenir un impacte real en els centres, així com en les vides dels alumnes i del seu professorat. Està demostrat que “quedar-se quiet mata”; no quedar-se quietos ajuda els nens a desenvolupar habilitats que mantindran tota la seva vida.”

Lady Tanni Grey Thomson, esportista paralímpica reconeguda i presidenta d'UK Active

“The Daily Mile és una gran iniciativa, amb la qual el professorat i famílies estan comprovant un impacte significatiu en la salut i el benestar dels alumnes participants.”

Shona Robison, secretària del Gabinet per a la Salut i l'Esport,

Govern d'Escòcia

“Estic orgullós de donar suport a The Daily Mile. És una iniciativa senzilla que millora la salut mental i física dels nens, i també el seu benestar.”

Sir Andy Murray OBE, jugador professional de tennis i ambaixador de The Daily Mile

“The Daily Mile és una iniciativa senzilla, però eficaç (en només un mes els nens estan en una forma física millor, estan més contents i tenen més confiança en ells mateixos). Si s'inculquen aquests hàbits saludables a una edat primerenca, estem ajudant els nostres fills a viure una vida sana i plena.”

Christian Malcolm, medallista mundial i europeu dels 200 m

“The Daily Mile és una iniciativa excel·lent i és encoratjador que cada cop més centres estiguin començant a participar-hi. D'una manera fàcil, inclusiva i divertida, ha introduït l'activitat física a la vida quotidiana del centre.”

Jeremy Hunt MP, secretari d'Estat del Regne Unit per a Afers Estrangers i de la Commonwealth

“Soc un gran defensor de l'activitat física perquè té un impacte positiu sobre la salut física i mental, que és exactament el que té The Daily Mile com a objectiu. Vull donar als joves el millor començament actiu de la seva vida.”

Andy Burnham, alcalde de Greater Manchester

“A tots els centres que visito, tant en el meu paper de parlamentari com de ministre, sempre pregunto si estan participant a The Daily Mile. Ha estat una gran importació des d'Escòcia i crec que és fantàstic. Espero que cada parlamentari que visiti un centre parli de la importància de The Daily Mile i els animi a participar-hi.”

Steve Brine, subsecretari d'Estat parlamentari per a l'Esport

“Els nens i joves que són físicament actius tenen un rendiment acadèmic més alt que els seus companys sedentaris, i com més actius són, més se'n beneficien.”

Dr. Richard Bailey, Consell Internacional de Ciències de l'Esport i Educació Física

“La clau per assegurar que els nostres fills estiguin sans és augmentar les oportunitats per practicar una activitat física durant la jornada escolar. Nosaltres, a Gal·les, donem suport a The Daily Mile perquè és una manera senzilla i innovadora d'ajudar els nens a ser més actius, més sovint.”

Dr. Frank Atherton, director mèdic en cap, NHS Wales

“Crec que The Daily Mile tindrà un impacte enorme en la vida de la gent jove, ajudant els nens a estar més en forma, més sans i ser més feliços. Estic entusiasmat per donar suport a The Daily Mile i espero que tots els nens i nenes tinguin l'oportunitat de participar en aquesta iniciativa fantàstica.”

Colin Jackson CBE, campió olímpic dels 110 m tanques

“La nostra investigació demostra que The Daily Mile és una intervenció valuosa per ser introduïda a les escoles i que s'ha de preveure la possibilitat que formi part de la política del govern, tant del Regne Unit com de l'estranger.”

Dr Colin Moran, Universitat d'Stirling



saludables desde la niñez

supported by



Volem assegurar-nos que cada centre de The Daily Mile s'hi hagi inscrit. Si no ho heu fet ja, us hi podeu inscriure, si us plau, a: www.thedailymile.es/inscripcion/

[f/thedailymile.es](https://www.facebook.com/thedailymile.es)

[@thedailymile_es](https://twitter.com/thedailymile_es)

Aquest fullet ha estat produït per The Daily Mile Foundation, organització caritativa registrada núm. 1166911