



O QUE AS CRIANÇAS DIZEM SOBRE O THE DAILY MILE

MAIRI

Os benefícios de fazer o The Daily Mile são manterem-nos em forma e saudáveis, além de poder correr. Fazer The Daily Mile mantém-me fisicamente apto, mas também mentalmente. Ficamos despertos e felizes, além de poder estar ao ar livre.

MILLIE

A razão pela qual eu gosto do The Daily Mile é porque me desperta e prepara para poder aprender mais facilmente.

MADISON

Ficamos fisicamente mais aptos. Também podemos estar ao ar livre, e ajuda-me muito a correr melhor.

AMY

Ficamos mais em forma e as minhas pernas ficam mais fortes. E podemos estar na rua.

MAYTHU

Obtemos muitas coisas boas através do The Daily Mile. Temos 15 minutos ativos na rua com ar fresco e isso ajuda-nos a ficarmos fisicamente e mentalmente melhores.

AQIB

Faz-nos ficar fisicamente e mentalmente estimulados e mantém-nos saudáveis de forma divertida. E melhora a nossa corrida.

GEMMA

The Daily Mile é ótimo porque nos ajuda a manter a forma e ajuda na nossa resistência física.

CAMERON

Ajuda a resistência e a velocidade e é divertido.

JOEL

Eu gosto do The Daily Mile porque depois do almoço, tudo fica abafado e lento, então fazemos The Daily Mile e ficamos fixos e despertos. Ajuda-me também a ficar em forma.

SOPHIE

Acho que o Daily Mile me beneficia fisicamente, mentalmente e emocionalmente. Também me oferece ar fresco, e sinto-me mais acordada.

NEVE

O Daily Mile é bom para a saúde física. Também me oferece a oportunidade de estar ao ar livre, pois pode ficar muito quente na sala de aula. E dá-me a sensação de liberdade.

ANTHONY

O Daily Mile é bom para nós, física e mentalmente. Torna-nos mais fortes e ajuda-nos a habituar a correr. O Daily Mile também é bom mentalmente. Depois de fazermos o The Daily Mile, sentimo-nos muito bem. Também estimula o nosso cérebro.

ETHAN

É bom porque ajuda a criar uma perspetiva positiva do exercício.

CHLOE

É bom fazer The Daily Mile, porque se estiver frustrado, ficamos com a cabeça limpa e ficamos felizes.

CLARE

The Daily Mile é ótimo, porque mantém-me em forma e aumenta a minha resistência. Todos podem participar, o que é ótimo, porque significa que podemos correr com os meus amigos e também manter a forma. Costumamos fazê-lo por volta das duas horas, para apanhar ar fresco e sair da sala de aula abafada.

ELLEN

No The Daily Mile, recebemos muito ar fresco, para manter a forma e a oportunidade de nos sentirmos felizes e livres. Ao fazer The Daily Mile, liberta um sentimento bom, o que faz sentir-me feliz. Estas são apenas algumas das muitas coisas que podemos obter com The Daily Mile.

KIRSTY

Ao fazer The Daily Mile, ficamos mentalmente e fisicamente aptos. Os músculos das pernas ficam muito mais fortes.

MEGAN

É bom fazer The Daily Mile, porque oferece a oportunidade de conversar com o professor.

BROOKE

É bom fazer The Daily Mile porque ajuda a desenvolver habilidades sociais.