

Pacote de Boas Vindas

Junte-se ao movimento





Conteúdo

- 4 A verdade inconveniente
- 6 Ultrapassa barreiras à participação na atividade física
- 7 O The Daily Mile funciona
- 8 10 princípios fundamentais: as etapas para o sucesso
- 9 Guia essencial para as escolas
- 10 As crianças correm ao seu ritmo durante 15 minutos
- 10 Saúde e Bem estar
- 12 O que diz a ciência?
- 13 FAQ's
- 13 A sua escola juntou-se ao movimento The Daily Mile?
- 15 A nossa comunidade em crescimento
- 15 Dá início!
- 15 Entre em contato com a equipa do The Daily Mile

A sua escola juntou-se ao movimento The Daily Mile?

Se a sua escola implementou o The Daily Mile, certifique-se que efetuou o registo no nosso site para aparecer no mapa global de escolas participantes e receba todas as novidades e atualizações da equipa The Daily Mile: www.thedailymile.co.uk/school-signup/

O que é o The Daily Mile?

O The Daily Mile é simples e gratuito. Queremos que as crianças estejam em forma para o futuro e para aprender, encorajando-as a correr ou caminhar rápido durante 15 min. todos os dias nas suas escolas.

É realizada no exterior, ao ar livre, durante os dias de escola e num horário ao critério do professor.

As crianças correm com a roupa que trazem e não é necessário vestirem equipamento desportivo.

É uma atividade física que promove o bem-estar social, emocional e mental, bem como a saúde e a aptidão física.

As escolas que se comprometeram em melhorar a saúde e o bem-estar das crianças, como a sua, receberão gratuitamente alguns recursos úteis e brindes.

A verdade inconveniente

Em fevereiro de 2012, pedi a uma turma de crianças de dez anos que corresse à volta da escola.

A meio do percurso, a maior parte das crianças já estava exausta e teve que parar. A maioria não tinha condição física, o que foi reconhecido pelas próprias crianças. **O que deveria ser feito sobre esta verdade inconveniente? Se não for agora, quando? Se não formos nós, quem será?** Sentei-me com a turma e o professor deles para debater a situação. As crianças estavam dispostas a correr todos os dias à volta do campo, durante quinze minutos para, ao fim de um mês, verificar o nível de condição física que tinham alcançado.

Os resultados foram extraordinários. As crianças aparentavam estar melhor, sentiam-se melhor e estavam em melhor forma física. Percorriam em média cinco voltas ao campo em quinze minutos, o que, quando medido, totalizou uma milha – e assim nasceu o The Daily Mile.

No entanto, apesar do nome, nunca é uma distância fixa. São sempre apenas 15 minutos por dia, em que cada criança corre no seu próprio ritmo.

No final do terceiro período, cinco turmas já faziam o The Daily Mile. Até ao final do terceiro período, todas as turmas (12) participavam. As crianças do infântário (3-5 anos de idade) juntaram-se no início de 2013. Atualmente todas as 420 crianças participam no The Daily Mile. As melhorias na saúde física das crianças eram óbvias. Claro que poderíamos ter previsto que a concretização diária contribuiria para ficarem em forma, mas o que não previmos foram todos os outros benefícios igualmente importantes para a sua saúde mental, emocional e

social e para o seu bem-estar, o que se tornou evidente ao longo do tempo.

Seis anos depois, o The Daily Mile tem proporcionado mudanças significativas nas crianças participantes. Elas estão fisicamente em forma, mais focadas na sala de aula, mais confiantes e mais resilientes.

O The Daily Mile é completamente simples e inclusivo. Introduce a atividade física diária na vida das crianças com o mínimo de confusão. Ocorre no exterior, ao ar livre, onde as nossas crianças estão todos os dias – nas suas escolas e infântários – e tem a aprovação total de crianças, pais e funcionários. Sem isso, não poderia ter durado tanto tempo.

Uma reflexão: O The Daily Mile tem sucesso porque as barreiras à participação na atividade física são removidas.

Embora muitos milhões de libras tenham sido gastos em iniciativas complicadas e caras para enfrentar o problema de inatividade física, nenhuma delas funcionou. Nenhuma iniciativa no mundo ocidental teve qualquer impacto sobre a obesidade infantil, as crianças mais novas continuam com excesso de peso.

O The Daily Mile resistiu ao teste do tempo, está sendo adotada por escolas e infântários em todo o Reino Unido e noutros países, e figuras importantes da Saúde Pública acreditam que é uma arma poderosa na luta contra a inatividade física e a obesidade. O Governo escocês, o Médico Diretor responsável para a Escócia, o Governo de Gales, e o CEO da Royal Society para a Saúde Pública, disseram que todas as crianças devem ter a oportunidade de fazer o The Daily Mile. A iniciativa também recebeu o apoio de outras reconhecidas personalidades médicas e educacionais de alto nível, e foi

recomendada para todas as escolas primárias na Estratégia de Obesidade Infantil do governo britânico. É uma intervenção simples e universalmente valiosa pois, neste tempo de austeridade, não tem custos. Desejo-lhe tudo de melhor na implementação e ajuste do seu The Daily Mile. Tenho a certeza de que as crianças e a equipa das suas escolas e infântários se divertirão muito a fazer o The Daily Mile, como as crianças da minha antiga escola fizeram, e terão os mesmos benefícios.

Elaine Wyllie, ex-diretora de escola primária e fundadora do The Daily Mile.

Elaine Wyllie

“Depois de quatro semanas o The Daily Mile transformou positivamente as crianças que participavam. Estão saudáveis mentalmente, mais concentradas nas aulas, mais confiantes e resilientes.”

Elaine Wyllie

Do The Daily Mile fazem parte especialistas das áreas da saúde, educação e desporto, que concordam/aprovam/sustentam que todas as crianças deveriam ter a oportunidade de fazer o The Daily Mile.



O The Daily Mile ultrapassa as barreiras da participação na atividade física e facilita uma relação mais ampla na Ed. Física e no desporto.

É fácil de implementar e divertido de fazer. Inclusive crianças que não gostam de Educação Física, desafiam-se e participam alegremente no The Daily Mile. Crianças com necessidades especiais e SEM deverão ser auxiliadas de forma a participar também.



Sem mudar de roupa: sem tempo despendido a trocar e não há esquecimentos ou perdas.



Sem revelar o corpo logo, menos preocupações com a imagem corporal.



Sem necessidade de técnicas especializadas: sem equipamento, preparação ou aquecimento.



Não é necessária a formação dos docentes. Não há aumento do volume de trabalho para os docentes. Planeamento e medições desnecessários.



Vertente lúdica. Não é preciso ser atleta - trata-se de saúde e bem-estar e não Educação Física ou corta-mato. As crianças definem o próprio ritmo.



Segurança - ocorre no exterior, sob supervisão de acordo com as premissas da escola, habitualmente o pátio/recreio ou trilhos existentes.



Sem custos - é fácil e a sua implementação não tem custos.



Totalmente inclusivo - é para todas as crianças, todos os dias, independentemente da idade, capacidade ou contexto pessoal.

The Daily Mile funciona...

A implementação bem-sucedida do The Daily Mile pode ser resumida a “todas as crianças, todos os dias”, de acordo com os “4 As”
— Alegria, amizade, ar puro e atividade física.

... para crianças com + 4 anos

As crianças ficam mais atentas à sua saúde e à necessidade de se responsabilizarem pela mesma.
Melhora a composição corporal, densidade óssea, força muscular e saúde cardiovascular.
Ajuda as crianças a atingir e manter um peso saudável.
São beneficiadas em vários parâmetros de saúde, incluindo as crianças com necessidades especiais.
É desenvolvido o equilíbrio geral e as capacidades motoras finas e grossas.
É 100% inclusivo e ninguém fica para trás - todas as crianças são bem-vindas.
Não é uma corrida ou competição logo não existe sensação de derrota.
As crianças apreciam - divertem-se ao ar livre com os amigos e têm uma sensação de liberdade.
As crianças estão em contacto com o clima, as estações do ano e a natureza.
Auxilia no desenvolvimento da eficácia, satisfação e felicidade.

... para professores e diretores

Não há aumento do volume de trabalho - não há necessidade de treino, planeamento de avaliações ou medições.
É fácil e gratuito de implementar.
A sua sustentabilidade/continuidade está comprovada - ocorre durante o ano inteiro, todos os anos.
Decorre sempre no exterior, num ambiente escolar seguro, onde os riscos estão avaliados.
Ajuda a desenvolver a concentração, foco e melhorar o comportamento na sala de aula.
A atividade física é conhecida por desenvolver a auto-realização.
Os professores podem aproveitar para, caso o decidam, aplicar os conteúdos do programa curricular.
Combina a atividade física diária com a abordagem da escola perante a saúde e bem-estar e promove a noção de saúde e cuidado pessoal.
Ajuda as escolas a alcançar as recomendações da atividade física delineadas pela **Direção Geral da Educação**.

... para os pais e responsáveis

Vai de encontro às necessidades da infância - liberdade, alegria, ar puro e amizades.
Decorre num local seguro e controlado. As crianças ficam notoriamente mais saudáveis - normalmente após quatro semanas.
Ajuda as crianças a atingir um peso saudável, reduzindo a obesidade e a melhorar a composição corporal.
Sem necessidade de levar as crianças para clubes desportivos ou torneios - é gratuita.
Previne o sedentarismo e influencia a prática da atividade física fora da escola. As crianças desenvolvem uma maior resiliência e confiança.
Uma maior determinação está relacionada com o aumento da atividade física.
Ajuda as crianças a serem felizes. Uma maior determinação está relacionada com o aumento da atividade física.
Saúde mental e bem-estar podem ser atingidos com exercício físico regular.
Muitas crianças irão comer e dormir melhor.

... para crianças do infantário

Associa-se a uma nutrição equilibrada na infância - as crianças, após o The Daily Mile, cada criança faz um pequeno snack saudável e bebe água.
Auxilia a aprendizagem do mundo da natureza e do ambiente físico que os rodeia.

Motiva as crianças a cuidarem de si próprias e a serem responsáveis pela sua saúde e bem-estar.
Ao iniciar numa tenra idade, somos capazes de providenciar às crianças a oportunidade de desenvolver a sua literacia motora e a melhorar a sua composição corporal para o resto da vida.



10 princípios fundamentais



RÁPIDO

Apenas 15min e não se perde tempo a trocar, montar e arrumar o espaço. As transições entre a sala e o trajeto devem ser breves.



DIVERTIDO

É uma atividade física num ambiente social tem que ser divertido para as crianças. Elas podem conversar com os amigos enquanto se exercitam e apreciar a experiência em conjunto.



100%

É sempre totalmente inclusivo – todas as crianças, todos os dias. Devem sair todos juntos ao ar livre. Mesmo as crianças com mobilidade reduzida devem ser incitadas a participar.



CLIMA

Considere o clima como um benefício e não como uma barreira. As crianças gostam de estar ao ar livre nas diferentes condições meteorológicas, ligando-se com a natureza e estarem cientes das diferentes estações do ano.



PERCURSO

Idealmente, o percurso The Daily Mile deve ter uma área de apoio e sem lama – a maioria das escolas usa o campo de jogos ou um caminho existente. Deve-se incorporar laços e fitas que agradam às crianças e funciona bem.



RISCO

Avaliar o percurso, a fim de garantir que The Daily Mile seja uma atividade segura. Por favor, veja uma amostra da avaliação de risco aqui.



QUANDO

O The Daily Mile deve ocorrer durante o horário escolar, pelo menos 3 vezes por semana. Idealmente, o professor da turma deve decidir quando sair – eles conhecem a turma e podem responder de forma flexível às suas necessidades.



ROUPA

As crianças correm com a roupa que trazem vestida sem ser necessário trocar de equipamento, colocarem casacos se estiverem com frio ou húmidas e tirarem as camisolas se estiverem com calor.



PRÓPRIO RITMO

O intuito não é ser uma caminhada, por isso uma criança sem condicionantes físicas/motoras deve procurar fazer os 15 minutos a correr, parando ocasionalmente para recuperar o folego.



SIMPLES

Mantenha simples. Resista à tentação de complicar demais. Deve ser sempre social e divertido. Ocasionalmente, pode querer associá-lo ao programa curricular ou fazer algo sazonal.



Preparar o The Daiy Mile na sua escola

1 ANTES DE COMEÇAR

É importante assegurar todos os colaboradores da escola, crianças e pais sabem o que é o The Daily Mile, os seus benefícios e que não é competitivo. As crianças correm sempre ao seu ritmo, apoiando e incluindo o próximo através de um discurso amigável.

2 DEFINA O TRAJETO

As escolas normalmente usam o recreio/pátio existentes, visto que os pisos estão adaptados para qualquer clima. Assim os riscos também são facilmente identificados. Trajetos adaptados às crianças com variações de sentido e cores também funcionam bem. Se possível define um trajeto com 5-10 voltas de comprimento. Isto permite às crianças que gostam de correr o máximo de voltas possível sem parecer que alguém está à frente ou em primeiro/a ganhar.

3 PREPARAÇÃO

Pode iniciar com uma turma ou um ano e depois estender a toda a escola e/ou infanário ou todas as turmas podem começar no mesmo dia, o que mais rapidamente promove o The Daily Mile junto da comunidade. Algumas escolas optam por efetuar um questionário de satisfação no início e em algumas semanas depois.

4 COMO POTENCIAR A APTIDÃO FÍSICA

É importante não apresentar o The Daily Mile como uma caminhada, as crianças devem ser encorajadas pelos seus professores para correr ou caminhar rápido ao seu próprio ritmo. Cerca de quatro semanas depois todas as crianças, sem restrições de mobilidade, já deverão correr ou caminhar rápido a maior parte do trajeto.

5 QUANDO FAZER O THE DAILY MILE

Evite definir um horário fixo – é mais vantajoso se o horário for o mais flexível possível e ser o professor a decidir a melhor altura. Para assegurar que todos são beneficiados faça-o diariamente, independentemente do clima.

6 QUEM PODE FAZER O THE DAILY MILE

Todos! É totalmente inclusivo, por isso assegure-se que todas as crianças saem todos os dias para o exterior e apanham ar puro. Os responsáveis podem correr com as crianças ou motivá-las de fora. As crianças com necessidades especiais devem ser auxiliadas apropriadamente, de forma a poderem participar.

7 COMO MANTER CÉLERE

Os responsáveis devem ser expeditos na transição da sala para o exterior e de volta, de forma a que o The Daily Mile não demore mais do que 15 minutos.

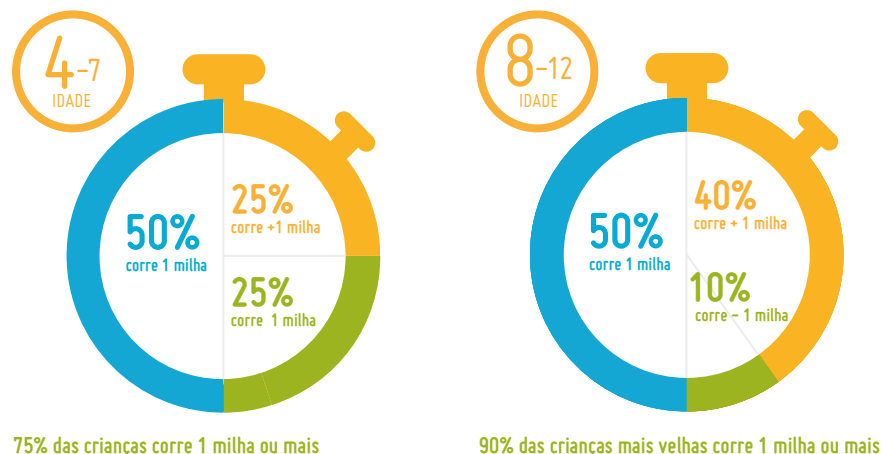
8 FINALMENTE, NÃO COMPLIQUE!

O The Daily Mile deve ser sempre social e divertido. O objetivo principal é garantir que as crianças vão para o exterior correr durante 15 minutos para ficarem em forma, ao ar livre com os amigos.



As crianças exercitam-se durante 15 minutos ao seu próprio ritmo

Recurso: the University of Stirling, 2015



O impacto do The Daily Mile na saúde & bem-estar

As crianças são mais felizes.

Reduz o stress e a ansiedade.

Os níveis de energia e aptidão física aumentam.

Melhora a concentração e a atenção

Resultados salutogénicos para a vida são otimizados com benefícios a nível muscular, densidade óssea, cartilagens e aptidão cardiovascular.

As turmas experienciam o prazer de estar no exterior em qualquer clima e em contato com a natureza nas estações do ano.

O The Daily Mile ajuda as crianças a atingir um peso saudável.

Aumenta a confiança e auto-estima – todas as crianças são bem-sucedidas no The Daily Mile pois não é competitivo e é totalmente inclusivo.

Crianças com necessidades especiais sentem benefícios da participação regular

Como atividade social, pode fortalecer relações e reduzir o isolamento

Os benefícios para as crianças chegam até a sua casa, pois normalmente caminham e dormem melhor e promovem uma vida familiar ativa.

Desenvolve uma maior resiliência e determinação e promove o conceito de se cuidarem deles próprios.



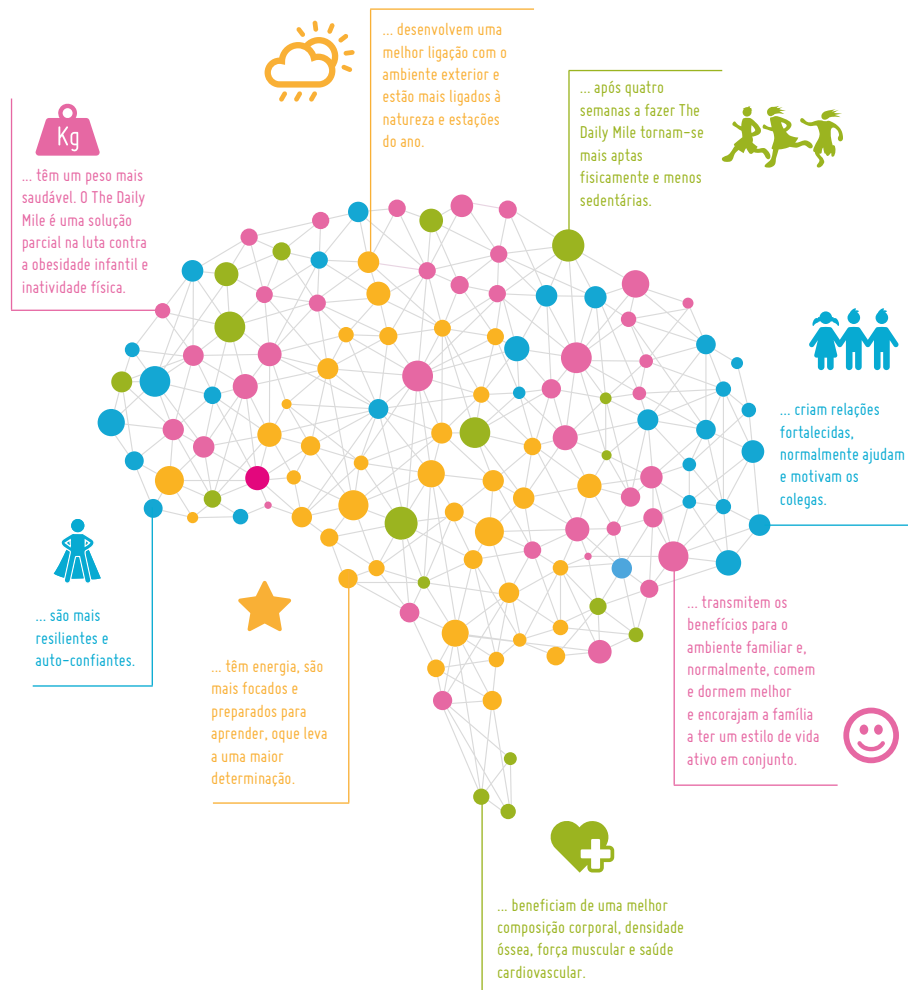
O que diz a ciência?

Como é que o aumento da A.F. melhora a saúde e o bem-estar

É amplamente aceite que a inatividade física é prejudicial para a saúde. Coloca as crianças em risco de desenvolver uma série de condições médicas adversas durante a infância até à idade adulta. Em oposição, as

crianças que são fisicamente ativas, terão na sua maioria, melhores índices de glicémia, melhor densidade óssea, menos massa adiposa, menor pressão arterial e um melhor e mais robusto desenvolvimento arterial.

E os resultados demonstram que os benefícios vão para além da saúde física. A.F. regular pode originar melhorias ao nível da saúde mental, emocional e social também, originando crianças que...



Por favor, visite a página de pesquisa do nosso site: www.thedailymile.co.uk/research/ para mais informações.

FAQs

Ouvimos as suas perguntas e respondemos às mais frequentes.

Se tem uma pergunta que não foi respondida aqui, visite o nosso website: www.thedailymile.co.uk/faq



As crianças precisam de uma superfície especial para correr?

A maior parte das escolas faz o The Daily Mile no campo de jogos, à volta da escola (desde que não sejam lamacentos), em redor dos edifícios da escola (se têm espaço limitado) e, nalguns casos, em percursos feitos especialmente para todos os climas. Algumas escolas podem optar por utilizar o seu orçamento para construir um percurso, no entanto, isso não é necessário para implementar o The Daily Mile. As Escolas que ponderem criar um percurso devem pensar em incorporar pequenas variações no percurso, de forma a não ser linear, tornando-o apelativo às crianças, fazendo com que elas não o sintam como uma corrida ou competição.

E sobre o calçado infantil?

O calçado infantil deve ser adequado para brincadeiras ativas. O The Daily Mile tem a duração de 15 minutos extra de atividade física no horário escolar, tal como o intervalo e a pausa para almoço. Muitas escolas optaram pelos ténis escuros, como parte do equipamento escolar, o que funciona bem. No entanto, todas as crianças podem participar no The Daily Mile, já que não é necessária nenhuma troca de equipamento ou de sapatos.

O clima não será um problema?

O clima é uma vantagem e não uma barreira; as crianças reagem bem às várias estações do ano e gostam do contato com a natureza. Os professores optam quando devem fazer o The Daily Mile e usam uma abordagem de bom senso, tal como não saírem sob chuva forte ou quando está frio. Caso esteja frio, chuvoso, enevoado, cheio de vento ou calor, e acharem que é realmente apreciado pelas crianças, podem fazê-lo. As crianças usam roupas apropriadas para o clima, vestem casacos se estiver frio ou húmido e tiram as camisolas se estiver calor. Esta abordagem sensata ajuda a desenvolver a resiliência nas crianças.

É totalmente inclusiva?

Todas as crianças, independentemente da idade, capacidade ou contexto, têm sucesso no The Daily Mile. Participam todas, inclusive aquelas com necessidades especiais. A experiência diz-nos que até mesmo as crianças inicialmente relutantes em participar no The Daily Mile, passaram a gostar de participar e muitas delas tornaram-se naturalmente mais propensas a praticar desporto e atividades físicas.

Por que deveria retirar tempo de um extenso programa curricular para fazer o The Daily Mile?

O The Daily Mile é rápido. Ocorre nuns curtos 15 minutos, ida e volta às mesas da sala de aula e encaixa-se de forma flexível no programa da escola. Estudos demonstraram que o The Daily Mile melhora a atenção, o comportamento e a autoestima das crianças e tem demonstrado aumentar a sua realização pessoal em 25%. Leia o Relatório Coppermile na página de pesquisa do nosso site para mais detalhes.

Com que frequência uma turma deve fazer o The Daily Mile?

A pista para a resposta está no nome! Idealmente, o The Daily Mile ocorre todos os dias na escola. Para que as crianças possam beneficiar em pleno do The Daily Mile, este deve ser feito pelo menos três vezes por semana.

Contacte A Equipa do The Daily Mile

Conta-nos como está a decorrer o The Daily Mile na tua escola. Partilha connosco as tuas fotografias, vídeos e feedbacks através do Twitter, Instagram e Facebook - queremos muito saber de ti!

Se te deparares com alguma dificuldade na implementação do The Daily Mile não te preocupes - podes contactar com a nossa equipa no site: www.thedailymile.pt

f /thedailymilePT
@thedailymilept



O que dizem sobre o The Daily Mile

Não acredite apenas na nossa palavra! Ouça o que crianças, professores e funcionários, pais e encarregados de educação têm a dizer sobre The Daily Mile.

Crianças

“Adoro fazer The Daily Mile porque eu posso correr com os meus amigos e ficar mais saudável ao mesmo tempo.”

Y5 aluno, All Saints Church of England Escola Primária

“Gosto porque mostra que podemos correr com qualquer clima e em qualquer dia, a qualquer momento!”

Y4 aluno, escola primária de Hallfield

“É muito divertido e mantém-nos em forma e saudáveis.”

P4 aluno, Escola Primária Deanburn

“Eu realmente gosto do The Daily Mile porque nos leva para a rua com uma pausa da sala de aula de 15 minutos todos os dias. Eu gosto da oportunidade de correr, conversar com os meus amigos e tentar manter-me à frente do Sr. Ainsworth!”

Y3 aluno, St Andrews Catholic College

Professores e funcionários

“Eu descobri que o The Daily Mile é uma ótima forma de acalmar a minha turma, particularmente à tarde, já que isso ajuda-lhes realmente na concentração.”

Professora da turma P2, Escola Primária Cumbernauld

“Realmente ajudou as crianças com necessidades educativas especiais a desenvolverem a sua coordenação.”

Professor de Aula, Escola Primária RC de St Bede

“As crianças desenvolveram o espírito de desportivismo, pois constantemente encorajam-se e apoiam-se mutuamente durante os 15 minutos.”

Professor de Aula, Escola Primária RC de St Bede

“A sua beleza é a simplicidade e o fato de atingir todos os alunos da escola. Vale a pena afirmar que não se trata de uma iniciativa de desporto de escola ou educação física, mas sim de saúde e bem-estar! Do início ao fim, leva 15 minutos do dia e para o pessoal é tão fácil como abrir uma porta.”

Headteacher, WestgateComunidade Escola Primária

“The Daily Mile é muito eficaz para as crianças descansarem mentalmente e muitas vezes dá-me a oportunidade de conversar com cada uma no meio do caminho todo.”

Professor de turma, St Andrews RC Primary

“Eu realmente gostei de ver o progresso que as crianças do primeiro ano fizeram desde que começámos o The Daily Mile. Algumas das minhas crianças menos ativas que estavam um pouco relutantes no início, tornaram-se mais confiantes e agora gostam de participar com os seus amigos.”

Coordenador de Educação Física, Escola Primária Bishop RidleyCof

Pais e Encarregados de Educação

“Achei que era uma ideia fabulosa e uma forma tão simples e sensata de enriquecer a vida das crianças de muitas maneiras.”

Pai, escola primária católica de St Polycarp

“A Minha filha não estava disposta a andar em qualquer lugar, mas depois de começar a fazer o The Daily Mile no infantário ela queria andar em todos os lados, o que foi ótimo!”

Pai, Escola Real de Dunkeld

“Eu adoro The Daily Mile porque é uma ótima forma de influenciar as crianças a terem o hábito saudável de fazer exercícios diariamente. É ótimo para o corpo e para a mente, e eu adoraria que continuasse todos os anos.”

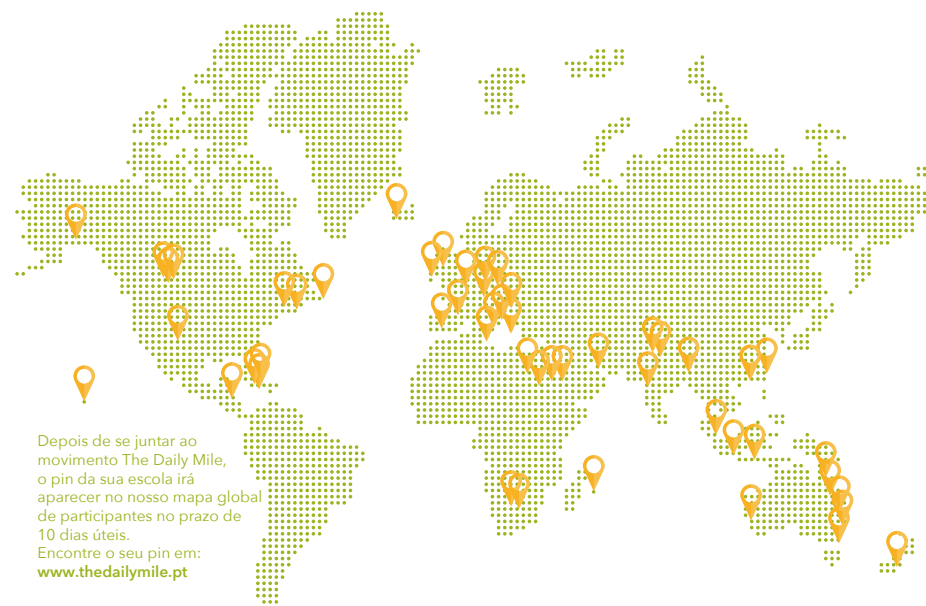
Y3 pai, St Andrew's Catholic College

Por favor, consulte o nosso site para uma série de artigos de notícias, estudos de caso e vídeos.

A Comunidade The Daily Mile

Estamos comprometidos em apoiar todas as escolas que adotem o The Daily Mile e a ajudar as nossas crianças a ficarem em forma para a aprendizagem e para a vida.

Estamos imensamente orgulhosos de todas as escolas, infantários, professores, crianças, pais e encarregados de educação que formam a nossa comunidade global do The Daily Mile. Para lhe agradecer por se inscrever e se juntar ao movimento The Daily Mile, a sua escola receberá as últimas notícias e atualizações da equipa The Daily Mile, além de alguns recursos e brindes úteis gratuitamente.



Depois de se juntar ao movimento The Daily Mile, o pin da sua escola irá aparecer no nosso mapa global de participantes no prazo de 10 dias úteis. Encontre o seu pin em: www.thedailymile.pt

A construir a comunidade The Daily Mile!

Compilámos vários recursos para ajudar a iniciar o The Daily Mile, que inclui:

- Uma amostra da avaliação de risco
- Um exemplo da carta para os pais
- Uma apresentação do PowerPoint
- Um folheto informativo A5

Sinta-se à vontade para navegar no nosso site, onde encontrará diversos estudos de caso e vídeos.



Conte-nos a sua história

Adoramos quando partilha as suas experiências connosco. Por exemplo, somos informados sobre as formas como o The Daily Mile ajudou crianças com condições específicas ou foi utilizado para melhorar o programa curricular.

Se tem uma história como esta para partilhar connosco, entre em contato: www.thedailymile.pt

“

A INEOS tem apoiado The Daily Mile nos últimos três anos. Sabemos o quanto é importante incentivar as crianças a ficarem saudáveis e em forma, e cuidarem de si mesmas, não apenas por hoje, mas pelos próximos anos.”

Sir Jim Ratcliffe, fundador e presidente da INEOS

“

Como todas as ideias realmente boas, The Daily Mile é simples e fácil de implementar. Fiquei impressionado com o entusiasmo dos pais, funcionários e, o mais importante, dos alunos pelo conceito. Se todas as escolas o adotassem, teríamos um antídoto incrivelmente poderoso para os males resultantes da inatividade física que assolam a Escócia moderna.”

Dr. Aileen Keel CBE, Ex-Diretor Médico Interino da Escócia

“

The Daily Mile já provou ser um grande sucesso nas escolas que participam, com um impacto extremamente positivo sobre a saúde e o bem-estar das crianças. A ITV quer usar o poder da TV e o alcance de nossa programação para mudar atitudes e comportamentos para uma vida mais saudável. O nosso objetivo é envolver todo o país nesta iniciativa e em todas as escolas primárias do Reino Unido.”

Carolyn McCall, diretora-presidente da ITV

“

É fantástico ver iniciativas como The Daily Mile serem estabelecidas, demonstrando uma verdadeira liderança do setor da educação para melhorar os níveis de aptidão das crianças, o seu comportamento cognitivo e fazer uma diferença real para as escolas, professores, pais e na vida dos jovens.”

Tanni Gray Thompson, atleta Paralímpica e presidente de UK Active

“

The Daily Mile é uma iniciativa fantástica, com professores e pais, e com um impacto significativo na saúde e bem-estar das crianças que participam.”

Shona Robison, Secretária do Gabinete para a Saúde e Desporto, Governo Escocês

“

Tenho orgulho em apoiar o Daily Mile. É uma iniciativa simples, que beneficia a saúde física e mental das crianças, juntamente com o seu bem-estar.

Sir Andy Murray OBE, tenista profissional e embaixador de The Daily Mile

“

The Daily Mile é uma iniciativa simples, mas eficaz, dentro de um mês, as crianças estarão muito mais em forma e a sentir-se mais felizes e confiantes em si mesmas. Ao introduzir estes hábitos saudáveis desde pequenos, estamos a ajudar os nossos filhos a viverem uma vida plena e saudável.”

Christian Malcolm, medalhista mundial europeu de 200m

“

The Daily Mile tem sido uma excelente iniciativa e é muito encorajador que esteja a ser adotada por um número cada vez maior de escolas. Introduziu a atividade física no dia-a-dia da escola de forma fácil, inclusiva e divertida.”

Jeremy Hunt MP, Secretário de Estado dos Negócios Estrangeiros e da Commonwealth do Reino Unido

“

Acredito muito na atividade física, porque ela tem um impacto positivo na saúde física e mental, o que é exatamente o que a The Daily Mile pretende alcançar. Eu quero dar aos jovens o melhor começo na sua vida ativo.”

Andy Burnham, prefeito da Grande Manchester

“

Em todas as escolas em que entro, seja como parlamentar local ou como ministro, pergunto se o The Daily Mile está a ser feito. Foi uma importação brilhante do norte da fronteira e é excelente. Espero que todos os membros que frequentam uma escola falem sobre a importância do The Daily Mile e incentivem a fazê-lo.”

Steve Brine, Subsecretário de Estado Parlamentar da Saúde

“

As crianças e jovens fisicamente ativas têm um melhor desempenho académico do que os seus colegas inativos, e as que são mais ativas beneficiam muito mais.”

Dr. Richard Bailey, Conselho Internacional de Ciência do Desporto e Educação Física

“

Aumentar as oportunidades de ser fisicamente ativos durante os dias de escola é fundamental para garantir que os nossos filhos sejam saudáveis e estejam bem. Estamos a apoiar The Daily Mile no País de Gales com uma abordagem simples e inovadora para ajudar as crianças a serem mais ativas e com mais frequência.”

Dr. Frank Atherton, Diretor e Médico do NHS País de Gales

“

A Nossa pesquisa sugere que The Daily Mile é uma intervenção que vale a pena introduzir nas escolas e que deve ser considerada para inclusão na política do governo, tanto no país como no estrangeiro.”

Dr. Colin Moran, Universidade de Stirling



supported by

INEOS

Queremos ter a certeza de que todas as escolas The Daily Mile se inscreveram. Se você ainda não o fez, visite nosso site: www.thedailymile.pt

f /thedailymilePT @thedailymilePT

Este folheto é produzido pela The Daily Mile Foundation
Número da Caridade Registada 1166911

