

١٠ مبادئ أساسية

١٠ خطوات لنجاح برنامج ميل يومياً



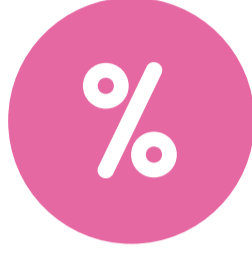
مسار الركض

يجب أن تتولى شركة متخصصة مهمة إنشاء مسار ركض مخصص لبرنامج ميل يومياً -وتستخدم أغلب المدارس أفنيته أو ساحتها المخصصة للعب. كما أن إدراج حلقات ورسوم مختلفة وتعرجات على مسار الركض يُدخل المزيد من البهجة والسُرور إلى نفوس الأطفال.



الطقس

يجب على الأطفال الاستمتاع بقضاء وقتاً ممتعاً بالخارج في الهواء النقي كلما كان ذلك ممكناً. وفي حال كان الطقس شديد الحرارة بالخارج يمكن للأطفال الركض داخل المدرسة أو في صالة الألعاب الرياضية.



١٠٠%

الشمولية التامة - يمكن لجميع الأطفال المشاركة يومياً. مع تقديم الدعم اللازم للأطفال من أصحاب الهمم ليتسنى لهم المشاركة مع بقية أصدقائهم.



المرح

يتميز برنامج ميل يومياً بكونه نشاطاً بدنياً في بيئة اجتماعية لا تخلو من المرح. حيث يمكن للأطفال التحدث مع أصدقائهم وهم يركضون بجانبهم ويستمتعون بالتجربة معاً.



السرعة

يجب أن يستغرق الركض لمسافة ميل يومياً ١٥ دقيقة فقط لا غير، دون قضاء وقت في تغيير الملابس أو الإعداد للركض أو الترتيب له. كما يجب أن تتم عملية الانتقال من الفصل إلى مسار الركض بسلاسة ويسر.



البساطة

اجعله بسيطاً، وقاوم رغبتك في تعقيده. فيجب دائماً أن يبقى هذا البرنامج برنامجاً اجتماعياً مرحاً. وعليك ربطه من حين لآخر عليك بالمقرر الدراسي أو بالفترة الزمنية التي يُقام فيها.



الركض على قدر سرعتهم

يركض الأطفال على قدر سرعتهم. ولتحقيق الاستفادة القصوى من البرنامج يجب أن يفهم الأطفال -صحيحي البنية- أن البرنامج ليس مخصصاً للسير ولكنه للركض أو العدو لمدة ١٥ دقيقة مع وجود وقات بين الحين والآخر للتقاط أنفاسهم، إن لزم الأمر.



الملابس

يركض الطلاب بملابسهم المدرسية دون الحاجة إلى تغييرها وارتداء ملابس أخرى خاصة بالركض.



متى يمكن ممارسة هذا النشاط

يجب القيام بنشاط ميل يومياً أثناء اليوم الدراسي، ويحد أدنى ثلاث مرات في الأسبوع. والأفضل هو اختيار معلم الفصل لموعد الخروج - فهو على دراية بطلابه ويمكنه الاستجابة لاحتياجاتهم على نحو مرن.



المخاطر

تقييم المخاطر التي تُحيط بمسار الركض للتأكد من سلامة النشاط وأمانه.

