

# استعداد المدرسة لبرنامج ميل يومياً

## 1 قبل بدء النشاط

من المهم التأكد من معرفة العاملين في المدرسة والأطفال والآباء لبرنامج ميل يومياً وفوائده وأنه برنامج غير تنافسي. على الأطفال الرض دائماً على قدر سرعتهم، واستخدام لغة حديث ودية تملؤها الصداقة مع دعم بعضهم بعضاً.

## 2 التخطيط لمسار الرض

تستخدم المدارس عادة ملعبها أو فناءها أو صالة الألعاب الرياضية الخاصة بها. حيث إن هذه الأماكن يسهل تقييم المخاطر بها. كما يمكن الرض في المسارات المتعرجة التي يسعد الأطفال بالسير فيها. قسم الميل على ٥ أو ١٠ لفات طويلة - إن أمكن، حيث يتيح ذلك للأطفال الاستمتاع بالرض في أكبر عدد من اللفات في ١٥ دقيقة، دون ظهور أي شخص يقودهم.

## 3 قبل بدء النشاط

قد تقرر البدء مع فصل واحد أو مع مجموعة من الفصول الدراسية من العام ذاته، ثم تزيد نسبة المشاركة بانضمام المدرسة أو الروضة بأكملها. أطلقت العديد من المدارس ودور الروضة فعاليات ميل يومياً التي لاقت نجاحاً كبيراً، وهو سرعان ما رفع مكانة البرنامج عالياً بين المجتمعات المختلفة. كما أجرت بعض المدارس استطلاعاً للرأي عند بدء البرنامج وبعد عدة أسابيع.

## 4 كيفية الحفاظ على لياقة الأطفال

يجب عدم تعريف برنامج ميل يومياً على أنه ممشى للتنزه. كما يجب على المعلمين تشجيع الأطفال على الرض والعدو لمدة ١٥ دقيقة ولكن على قدر سرعتهم. وبعد مرور ٤ أسابيع سيتمكن جميع الأطفال صحيحي البنية من الرض والعدو في أغلب فترات البرنامج.

## 5 متى يمكن القيام ببرنامج ميل يومياً

تجنب الالتزام بجدول زمني صارم - فمن الأفضل أن تكون مواعيد البرنامج مرنة قدر الإمكان، مع قيام معلم الفصل بتحديد وقت الخروج. ولضمان استفادة جميع الأطفال استفادة كاملة عليك القيام به يومياً، سواء خارجياً أو داخلياً.

## 6 من يمكنه الاشتراك في برنامج ميل يومياً؟

الجميع! يتسم البرنامج بالشمولية التامة، لذا يجب عليك التأكد من مشاركة جميع الطلاب يومياً. وعلى العاملين في المدرسة تقديم الدعم اللازم للأطفال والرض معهم وتشجيعهم. كما يجب تقديم الدعم المناسب للأطفال من أصحاب الهمم ليتسنى لهم المشاركة في البرنامج.

## 7 كيف تجعل الأمر سلساً

يجب على العاملين في المدرسة أن يحافظوا على سلاسة الأمر - بدءاً من خروج الأطفال من الفصول إلى الخارج وعودتهم إليها مرة أخرى، حتى لا يستغرق الأمر برمته أكثر من ١٥ دقيقة.

## 8 أخيراً، حافظ على بساطة البرنامج!

يجب أن يظل برنامج ميل يومياً برنامجاً اجتماعياً مرحاً. فأهم ما في البرنامج هو رض الأطفال لمدة ١٥ دقيقة يومياً، بالخارج في الهواء النقي كلما أمكن، والاندماج مع أصدقائهم والحفاظ على لياقتهم البدنية!

