



## انضم إلينا

### ما هو برنامج ميل يومياً؟

يكمّن الهدف من برنامج ميل يومياً في تحسين المهارات الاجتماعية والعاطفية والبدنية للأطفال، مع تعزيز عافيتهم وصحتهم العقلية - بغض النظر عن أعمارهم أو قدراتهم أو ظروفهم الشخصية.

برنامج بسيط ذو فعالية كبيرة، حيث يمكن لجميع المدارس تنفيذه كاملاً دون فرض رسوم إضافية على الطلاب ودون الحاجة للتدريب، فتأثيره شاملاً - فهو ليس مقتصرًا فقط على تحسين لياقة الطفل البدنية ولكن تحسين مهاراتهم ومزاجهم وسلوكهم وعافيتهم بشكل عام. فبرنامج ميل يومياً ليس نوع من أنواع الرياضة أو حصة للرياضة، ولكنه برنامج لتحسين صحة الطلاب وعافيتهم من خلال ممارسة نشاط بدني يومي.

يتم تشجيع الأطفال على الركض أو العدو بالخارج لمدة ١٥ دقيقة يومياً في الوقت الذي يحدده له معلمهم. وفي هذا الوقت سيركض أغلب الطلاب لمسافة يتوسط طولها ميل واحد أو أكثر - وبهذه الفكرة عرف الجميع برنامج ميل يومياً وفوائدها.

لمعرفة المزيد من المعلومات، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني [www.thedailymile.org](http://www.thedailymile.org)

### ما الذي يميز برنامج ميل يومياً؟



البساطة.



لا حاجة لمسار مخصص.



الخروج في الهواء الطلق لاستنشاق نسمات الهواء المنعشة النقية، ما لم يكن الطقس شديد الحرارة



الشمولية التامة - حيث إن البرنامج متاح لجميع الأطفال.



المرح!



سيستغرق الأمر ١٥ دقيقة فقط!



يقرر المعلمون الوقت الذي يمكن فيه للطلاب ممارسة نشاط ميل يومياً.



آمن-حيث يقوم الأطفال بالركض لمسافة ميل يومياً في المدرسة.



لا حاجة لملابس إضافية، أو معدات، أو إجراءات للترتيب.



يركض الأطفال ويبعدون على قدر سرعتهم الخاصة.



انضم إلى برنامج ميل يومياً على الموقع الإلكتروني [www.thedailymile.org](http://www.thedailymile.org)

on thedaily\_mile\_ae @thedaily\_mile\_ae / thedaily\_mile\_ae

