



اربح 1,000 درهم وأنفقها في متجر جو سبورت. 3 فائزين كل شهر.

انضم إلى #DailyMileAtHome
طريقة سهلة ومرحة للحفاظ على اللياقة
والصحة لك ولعائلتك!
15 دقيقة كل يوم.

تابعنا
@thedailymile_ae



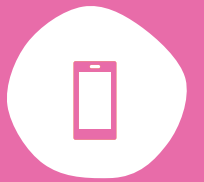
تحرك
أظهر لنا أنك لا زلت تحتفظ بنشاطك البدني حتى
بعد إغلاق المدارس.



قم بتصوير فيديو
صور لنا مقطع فيديو صغير للتمرين المفضل
لديك سواء كنت تتدرب بمفردك أو مع
أصدقائك وأفراد عائلتك.



واذكر فيه ما يلي
(1) عبر هاشتاغ #DailyMileAtHome
(2) @thedailymile_ae
(3) اذكر اسم مدرستك



ثم انتظر لحظة الفوز
ادخل على سحب شهري لربح مبلغ 1000
درهم حيث يمكنكم انفاقه في متجر جو
سبورت. 3 فائزين كل شهر.



ما هي مبادرة DAILY MILE ؟

عند فتح المدارس، سترعى مبادرة Daily Mile UAE بالإمارات العربية المتحدة سير الطلاب أو ركضهم أو عدوهم لمدة 15 دقيقة في كل يوم دراسي، في الوقت الذي يُحدده المعلم.

يركض الأطفال الصغار بمتوسط مسافة ميل واحد في 15 دقيقة، لذا سميت المبادرة باسم "The Daily Mile".

شاركت أكثر من 60 مدرسة من جميع أنحاء الإمارات العربية المتحدة في مبادرة The Daily Mile وذلك قبل إغلاق المدارس نتيجة لانتشار فيروس كورونا المستجد كوفيد-19.

تأتي مبادرة The Daily Mile UAE بالإمارات العربية المتحدة بالشراكة مع أدنوك، وبدعم من وزارة التعليم.

ما هي مبادرة THE DAILY MILE في المنزل؟
أردنا في هذا الصيف مساعدة الطلاب كافة وعائلاتهم في الحفاظ على نشاطهم وسلامتهم في الوقت نفسه.

فمبادرة #DailyMileAtHome هي عبارة عن تخصيص 15 دقيقة لممارسة أي تمرين رياضي - وليس فقط السير أو الركض أو العدو.

سنساعدك ببعض الأفكار:

طريق العقبات الداخلية

قم بإعداد طريق من العقبات في منزلك مع وضع تحديات مختلفة.



التمارين الرياضية عبر الإنترنت

يمكن ممارسة التمارين الرياضية التي يُقدمها @daman_heroes ويؤديها مواطنو الإمارات والمقيمون فيها.



القفز

ابدأ جهداً كبيراً من خلال قفز الحبل بالخارج في الصباح الباكر.



التحديات المرحبة للأسرة

سنشارك كل أسبوع تحديات مرحبة للعائلة لـ #DailyMileAtHome ! يُرجى تصويرها واذكرنا على الإنستغرام وفيسبوك، وسنبذل قصارى جهدنا لتضمين مقطع فيديو قصير لك في مفكراتنا الشهرية في #DailyMileAtHome.



www.thedailymile.ae



@thedailymile_ae



@thedailymile.ae



contact@thedailymile.ae