The Daily Mile™

children fit for life

supported by

INEOS

in partnership with

أدنوك

ADNOC

المحتوى

- ما هو برنامج ميل يومياً؟
- ١٠ مبادئ أساسية
- برنامج ميل يومياً ضمن منهج دراسي
- كم المسافة التي يقطعها الأطفال عند الركض لمدة ١٥ دقيقة؟
- إزالة الحواجز التي تعوق ممارسة النشاط الرياضي
- الأطفال من أصحاب الهمم
- الفوائد
- ما الذي يميز برنامج ميل يومياً؟

ما هو برنامج ميل يومياً؟

- يحتاج أغلب الأطفال ١٥ دقيقة للركض لمسافة ميل أو أكثر يومياً
- يركض الأطفال – على قدر سرعتهم–بالخارج في الهواء الطلق ما لم يكن الطقس شديد الحرارة. فحينها يمكنهم الركض داخل قاعة المدرسة أو في صالة الألعاب الرياضية
- ليس هناك حاجة لوجود فريق متخصص لتدريب الأطفال، كما أن هذا البرنامج لن يُشكل عبئاً إضافياً على المدرسين
- يتميز البرنامج بالشمولية التامة، حيث يمكن لكل الأطفال باختلاف ظروفهم أو أعمارهم أو قدرتهم، المشاركة والفوز فيه
- ليس هناك حاجة للإعداد أو الترتيب، أو لوجود معدات
- سيركض الأطفال بثياب المدرسة، لذا لسنا في حاجة لحمل ملابس أخرى أو لوقت إضافي لتغيير الملابس
- إن ميل يومياً هو برنامج اجتماعي مرح غير تنافسي
- سيعود الأطفال للفصل وهم مستعدون للتعلم
- يساعد البرنامج في تحسين اللياقة البدنية للأطفال وفي حصولهم على وزن صحي
- يشجع البرنامج الأطفال على الاهتمام بصحتهم

The Daily Mile
children fit for life

١٠ مبادئ أساسية

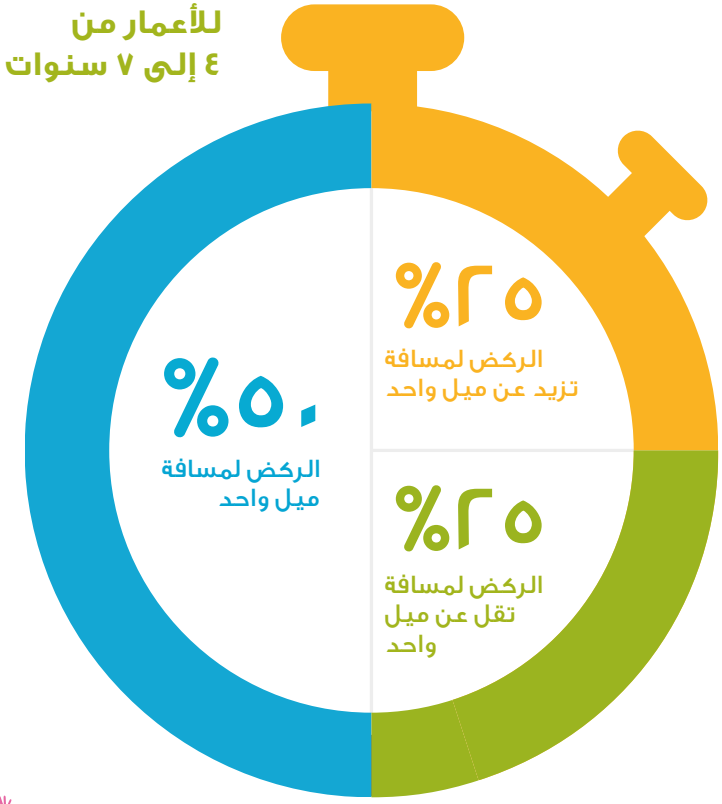
- **السرعة** – يجب أن يستغرق الأمر ١٥ دقيقة فقط
- **المرح** – القيام به في بيئة اجتماعية
- **١٠٠٪** – الشمولية التامة، حيث يمكن لجميع الأطفال المشاركة في البرنامج، بما في ذلك الأطفال الذين يُعانون من صعوبة في الحركة
- **الطقس** – اصطحب الأطفال في الخارج ما لم يكن الطقس شديد الحرارة
- **المسار** – يجب أن يكون الركض على أرض مستوية
- **الخطر** – تقييم مسار الركض لضمان السلامة
- **متى يمكننا الركض** - طوال الوقت الدراسي، وما لا يقل عن ثلاث مرات في الأسبوع
- **الملابس** – الركض بثياب المدرسة
- **على قدر سرعتهم** - يركض أو يَعدو الأطفال على قدر سرعتهم، ويسيرون ببطء لالتقاط أنفاسهم
- **البساطة** – حافظ على بساطة الأمر

برنامج ميل يومياً ضمن المقرر الدراسي

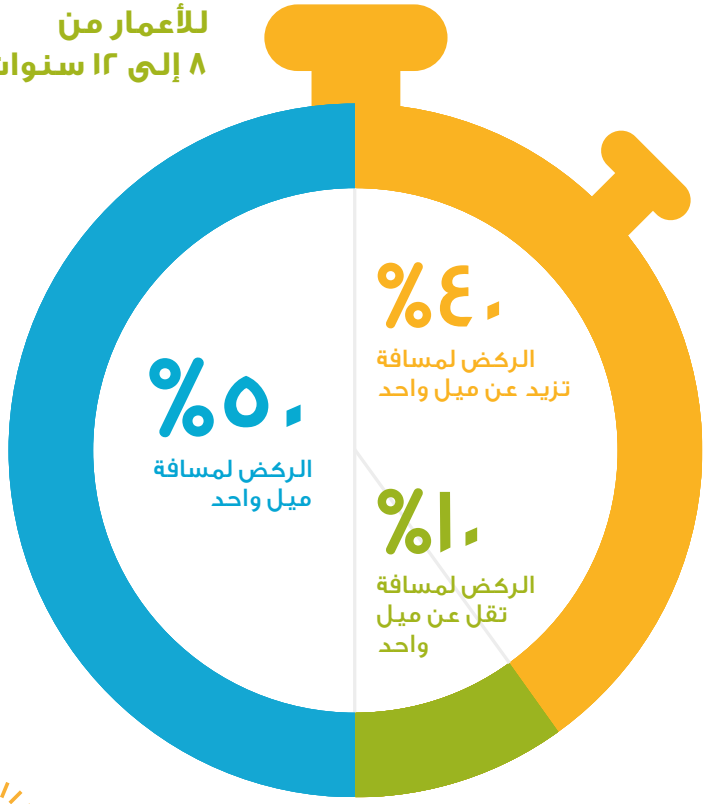
- اتباع نهج عملي لتحسين المهارات الاجتماعية والعاطفية والبدنية للأطفال، وتعزيز عافيتهم وصحتهم العقلية
- تحسين السلوك والتركيز
- يساعد النشاط البدني المنتظم على زيادة التحصيل الدراسي
- إن البرنامج ليس جزءاً من حصة التربية الرياضية ولكنه مساعداً لها
- يساهم في قضاء الوقت الذي ينصح به لممارسة النشاط البدني يومياً
- لن يمثل عبئاً إضافياً على العاملين في المدرسة
- يستغرق ١٥ دقيقة فقط في اليوم
- يُفضل القيام به في الوقت الذي يحدده المعلم
- يمكن الجمع بين طلاب الفصول المختلفة
- مجاني دائماً

كم المسافة التي يقطعها الأطفال عند الركض لمدة ١٥ دقيقة؟

للأعمار من
٤ إلى ٧ سنوات



للأعمار من
٨ إلى ١٢ سنوات



The Daily Mile™
children fit for life

إزالة الحواجز التي تعوق القيام بالأنشطة الرياضية

- لا حاجة لثياب إضافية، لذا:
  - لا حاجة لثياب مخصصة للبرد / أو لثياب مخصصة للطقس غير البارد
  - لن يكون هناك فقدان أو نسيان للثياب
  - لا حاجة لقضاء وقت في تغيير الملابس
  - ليس هناك مشكلات حول شكل الجسم
- لا حاجة للمعدات أو للاستعدادات أو للترتيب أو الإحماء
- الركض بالخارج في الهواء النقي، ما لم يكن الطقس شديد الحرارة
- لا حاجة لأن تكون رياضياً أو تنافسياً
- لا حاجة لميزانية مالية أو تدريب
- لا حاجة لتعقيد الأمور – فتيسير الأمر يزيد من
- الاستفادة بالبرنامج
- الالتزام بتقييم المخاطر
- تقديم نشاط يتسم بالشمولية التامة
- الالتزام بمجانية برنامج ميل يومياً

الأطفال من أصحاب الهمم

- ستزيد فعالية البرنامج مع وجود أحكام خاصة سارية
- نجاح جميع الأطفال أياً كانت أعمارهم أو قدرتهم أو ظروفهم – فليس هناك فشلاً أو إخفاقاً
- مشاركة الأطفال الذين يُعانون من صعوبة في الحركة بانتظام مع تقديم الدعم المناسب لهم
- سرد العديد من قصص النجاح من جميع أنحاء العالم
- توفير فرص للأطفال المنعزلة غير الاجتماعية للاختلاط بغيرهم
- يساعد البرنامج في التخفيف من حدة التجارب السلبية في مرحلة الطفولة
- ساعد البرنامج مع مجموعة من التشخيصات الطبية في علاج: مثل مرض السكري، والربو،وهشاشة العظام، والشلل الدماغي، والتليف الكيسي، وخلل الأداء

الفوائد

- تحسن واضح في صحة الأطفال وعافيتهم
- سيصبح الأطفال أكثر لياقة وسيمكنهم اللعب في حصة التربية الرياضية بشكلٍ أفضل
- تقليل السلوك الخمولي
- زيادة النشاط البدني بنسبة متوسطة إلى عالية
- زيادة المرونة والإرادة

"يتحمس الأطفال كثيراً ويسعدون عندما أخبرهم إنه قد حان وقت برنامج ميل يومياً." – معلم

ما الذي يميز برنامج ميل يومياً؟

- تجدونه أينما يتواجد أطفالنا يومياً
- يسهل تنفيذه
- لا يحتاج إلى تدريب أو معدات
- برنامج دائم وسيظهر مفعوله على المدى البعيد
- يستمتع به الأطفال
- يلبي احتياجات الأطفال من مرح وحرية وانطلاق ولعب في هواء نقي مع أصدقائهم
- سيصبح الأطفال أكثر لياقة في ٤ أسابيع، كما يمكنهم الحفاظ على
- هذا المستوى من اللياقة أو الوصول لمستوى أفضل
- تقديم منهج عملي، وليس مجرد رسالة

The Daily Mile™

children fit for life

supported by

INEOS

in partnership with

أدنوك

ADNOC

لمعرفة المزيد من المعلومات عن برنامج ميل يومياً، يُرجى الإتصال ب كريستوفر كوراندر، مدير تنفيذي، إنتركات

M: +971 50 744 8701 | E: christopher@interact-events.com

The Daily Mile
children fit for life