

# Hundrað Mílna hátíð

## Boðskort



Fimmtudaginn 20. september hlupum við í Skarðshlíðarskóla okkar fyrstu „Mílu“. Miðvikudaginn 13. mars er stór dagur hjá okkur en þá förum við Míluna í hundraðasta skiptið. Í tilefni dagsins langar okkur að bjóða þér/ykkur að fagna með okkur og hlaupa með okkur Míluna klukkan 12:30. Skarðshlíðarskóli er við Hádegisskarð 1 í Hafnarfirði.

Verkefnið er að skoskri fyrirmynd sem heitir *The Daily Mile* . Um 5000 skólar víðs vegar um heiminn eru þátttakendur í verkefninu en Skarðshlíðarskóli er fyrsti íslenski skólinn sem tekur þátt. Daglega fara allir nemendur út í 15 mínútur og ganga, skokka eða hlaupa. Rannsóknir hafa sýnt fram á mikinn ávinning fyrir alla með þessari einföldu leið. Má þar nefna betri líðan, aukið sjálfstraust, betri einbeitingu, betri samskipti, minni streita og kvíði og aukin þrautseigja. Auk þess er þetta öflug leið til að bregðast við offitu og kyrrsetu. Það er til mikils að vinna og við erum nú þegar farinn að sjá mikinn árangur efir að hafa farið í Míluna hundrað sinnum!

Ef þú vilt kynna þér *The Daily Mile* nánar er mikið af upplýsingum á heimasíðunni: <https://thedailymile.co.uk/>

Hlökkum til að sjá þig!  
Nemendur og starfsfólk Skarðshlíðarskóla  
Hádegisskarð 1, 221 Hafnarfirði

