



SKARÐSHLÍÐARSKÓLI
SAMVINNA · VINÁTTA · ÞRAUTSEIGJA

Mílan



Fimmtudaginn 20. september kl. 10:00 byrjum við Míluna hér í Skarðshlíðarskóla. Það væri gaman ef þú gætir komið og farið með okkur fyrstu MÍLUNA. Leiðin er einföld, farið verður frá skólanum um göngustíg í u.þ.b. 800 metra. Þar setja allir þátttakendur fingrafarið sitt á stein í litum skólans og síðan er farið til baka, hver á sínum hraða. Foreldrafélagið ætlar að bjóða upp ávexti og að lokum fara allir til sinna starfa, endurnærðir og tilbúnir í verkefni dagsins.

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 og ganga, skokka eða hlaupa. Rannsóknir hafa sýnt fram á mikinn ávinninginn fyrir alla með þessari einföldu leið. Má þar nefna betri líðan, aukið sjálfstraust, betri einbeiting, 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 spennt að fara af stað!

Þetta er ekki keppni, bara félagsskapur og gleði, allir fara á sínum forsendum. Nemendur geta hlaupið, skokkað eða gengið í 15 mínútur. Reynslan hefur sýnt að margir fara um eina mílu (1.6 km) á 15 mínútum og þess vegna heitir þetta *The Daily Mile* en við höfum ákveðið að nota nafnið „Mílan“.

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

Hlökkum til að sjá þig!

Starfsfólk Skarðshlíðarskóla