

# Fit en geconcentreerd in de klas

TEKST: MARTIN VAN DEN BOGAERDT  
BEELD: JONGEREN OP GEZOND GEWICHT

**Dit najaar was in Rotterdam het officiële startschot van de Daily Mile Nederland: elke dag een kwartier bewegen om fit en geconcentreerd in de klas te zitten.**

**D**e Daily Mile komt overwaaien uit Schotland. De directeur van een basisschool daar werd geconfronteerd met dikke leerlingen die er ongezond uitzagen en een slechte conditie hadden. Met het invoeren van de Daily Mile bracht zij hierin verandering. De leerlingen vielen af en werden fitter. Bovendien gingen ze na het rennen geconcentreerder aan het werk en kwam er meer rust in de school. Het doel van de Daily Mile is dus niet alleen het verbeteren van de fysieke gezondheid van kinderen, maar ook van hun emotionele en sociale gezondheid.

## Gewoon even tussendoor

Schaatser Erben Wennemars en de Rotterdamse sportwethouder Adriaan Visser hebben dit najaar in Rotterdam het officiële startschot gegeven voor de Daily Mile Nederland. Dat deden ze bij openbare basisschool De Toermalijn in Rotterdam-Zuid. 'Er zijn heel veel discussies over wat er allemaal moet op een school, maar dit kost eigenlijk geen tijd, dit kan er gewoon even tussendoor', vertelde Wennemars. 'De kinderen zijn enthousiast, de leraren ook, het kost niks en het levert veel op. Ga naar buiten, ga rennen en binnen een kwartier ben je weer in de klas!' Directeur Anneke Heerkens van openbare basisschool De Kleine Wereld in Oss deelt het enthousiasme. Haar school doet sinds september mee aan de Daily Mile. Elke ochtend rond 9 uur gaan alle leerlingen van groep 1 tot en met 8 - dat zijn er in totaal



Erben Wennemars loopt met de kinderen van obs De Toermalijn in Rotterdam.

*'Even buiten rennen kost niks en levert veel op'*

70 - een kwartiertje naar buiten. 'We rennen rond ons gebouw, dus we hoeven niet ver weg. De meesten rennen, maar er zijn er ook die liever wandelen. We gaan daar niet heel strikt mee om. Je ziet dat de kinderen fris in de klas terugkomen. Ze weten heel goed hun balans te vinden. Ook de ouders zijn enthousiast. Ze vinden dat alle scholen in Nederland dit zouden moeten doen.'

## Drie rondjes van 500 meter

Een andere openbare basisschool die de Daily Mile heeft omarmd, is De Tweespan in het dorp Heenvliet bij Spijkenisse. Locatieleider Sanne Moonen: 'Wij stimuleren onze leerlingen om veel te bewegen, dus dit past daar precies in. We krijgen hulp van een moeder die runningtherapeute is. Zij leert de kinderen wat een goede loophouding is en hoe ze hun ademhaling kunnen reguleren.' De ongeveer 60 leerlingen uit de groepen 4 tot en met 8 maken elke dag drie rondjes van 500 meter door de verkeersluwe wijk waarin de school staat. 'In januari willen we een loop organiseren, dus de kinderen werken echt naar iets toe.'

**The Daily Mile past bij de campagne Gratis Bewegen: gewoon doen! van het platform Jongeren Op Gezond Gewicht. Meer informatie staat op de website [thedailymile.co.nl](http://thedailymile.co.nl).** ◀