



PELAMERKURSKÓLI

Mílan ([The daily mile](#))

Hver dagur í Pelamerkurskóla hefst á Mílugöngu nemenda og starfsfólks.

Mílan er hugmynd sem á upptök sín í Skotlandi, en markmiðið með Mílunni er að efla andlega og líkamlega heilsu nemenda og starfsfólks. Búið er að stika 400 metra hring við skólann, gengnir eru lágmark fjórir hringir, eða um 1,6 km, og tekur gangan um 15-20 mínútur. Nemendur eiga þess jafnframt kost að breyta leiðinni ögn og ganga í staðinn tvær ferðir út í Mörk. Í Mílunni anda allir að sér súrefni á meðan þeir spjalla um daginn og veginn ýmist við félagasína eða starfsfólk skólans, njóta umhverfisins í ró með sjálfum sér á sínum hraða eða taka á sprett og líta á þetta sem góða hlaupaæfingu í morgunsárið.

Tilgangur mílunnar er að auka heilbrigði og vellíðan nemenda og starfsfólks. [Rannsóknir](#) á áhrifum Mílunnar hafa sýnt fram á aukið líkamlegt og andlegt heilbrigði, svo sem:

- sterkari bein, vöðva og hjarta
- aukið hreysti
- aukið sjálfstraust nemenda
- meiri gleðihormón í líkamanum
- minni kvíða
- betri einbeitingu
- betra minni
- betri námsárangur.

Undir þessum hlekk er hægt að lesa um míluna og skoða niðurstöður rannsókna.

Undir þessum hlekk er hægt að sjá myndir frá mílugöngunni.