Здоровый школьный день включает в себя:

- Плановые и внеплановые физически активные перерывы периодов длительной ограниченной подвижности
    - Не реже одного раза в 30 минут для детей от 5 до 11 лет.
    - Не реже одного раза в час для детей от 12 до 18 лет.
    - Принимая во внимание разнообразие интенсивности и продолжительности (например, положение стоя, перерывы на растяжку, переход в другую классную комнату, активные уроки, активные перерывы).

- Включение в домашнее задание, когда это возможно, различных видов движений (например, физической активности низкой интенсивности, требующей движения любых частей тела, и физической активности как умеренной, так и высокой интенсивности, требующей бóльших физических усилий), а также ограничение домашней работы, выполняемой в положении сидя, до не более 10 минут в день для каждого класса.

  Например, в Канаде это обычно означает не более 10 минут в день для учеников первого класса или 60 минут в день для учеников шестого класса[1].

- Связанное со школой экранное время, независимо от места проведения, должно быть осмысленным, умственно или физически активным и должно служить определенной педагогической цели, которая улучшает обучение по сравнению с альтернативными методами.

  Когда связанное со школой экранное время оправдано, то:
    - Ограничивайте время использования экранных устройств, особенно для учащихся 5-11 лет.
    - Делайте перерыв в работе с использованием экранных устройств не реже одного раза каждые 30 минут.
    - Не поощряйте одновременного использования нескольких медиа-источников при выполнении заданий в классе и дома.
    - Избегайте выполнения домашних заданий с использованием экранных устройств в течение часа до сна.

- Замена малоподвижной учебной деятельности подвижной учебной деятельностью (включая положение стоя) и замена учебной деятельности с использованием экранных устройств на учебную деятельность без использования экрана (например, уроки на свежем воздухе) могут дополнительно поддержать здоровье и благополучие учащихся.

[1]. Для примеров в других странах, посетите www.sedentarybehaviour.org.

Поскольку начальное и среднее школьное образование в России обычно начинается в возрасте 7 лет и длится 11 лет, рекомендуемые ограничения для домашней работы, выполняемой в положении сидя, могут быть увеличены на 10 минут (т.е. 10 минут/день/класс + 10 минут/день). Например, 10+10 мин/день в 1 классе и 60+10 мин/день в 6 классе.