

## Zdravi školski dan podrazumijeva:

- Prekidanje perioda dugotrajnog sedentarnog ponašanja pauzama za kretanje koje mogu biti planirane ili ne planirane, i to:
  - najmanje jednom svakih 30 minuta za dob 5 – 11 godina
  - najmanje jednom svakih sat vremena za dob 12 – 18 godina i
  - tako da se pri odabiru aktivnosti u obzir uzmu različiti intenziteti i trajanje (npr. stajanje, pauza za istezanje, promjena učionice, aktivna nastava, aktivni odmor).
- Uključivanje različitih vrsta kretanja (npr. lagane aktivnosti koje uključuju pokrete bilo kojeg dijela tijela i aktivnosti umjerenog do visokog intenziteta koje zahtijevaju veći fizički napor) u domaću zadaću kad god je to moguće i ograničavanje sedentarne domaće zadaće na najviše 10 minuta dnevno u prvom razredu, uz mogućnost povećanja trajanja od po 10 minuta dnevno u svakom narednom razredu. Primjerice, u Hrvatskoj bi to značilo najviše 10 minuta dnevno u prvom razredu, 20 minuta dnevno u drugom razredu, odnosno 80 minuta dnevno u osmom razredu<sup>1</sup>.
- Da je, neovisno o lokaciji, vrijeme provedeno pred ekranima rješavajući školske zadatke smisleno, mentalno ili tjelesno aktivno i da ima specifičnu pedagošku svrhu koja poboljšava ishode učenja u odnosu na druge metode. U slučaju kada je neophodno provoditi vrijeme pred ekranima rješavajući školske zadatke:
  - ograničite vrijeme provedeno koristeći uređaje, posebno kod učenika u dobi 5 – 11 godina;
  - napravite pauzu od korištenja uređaja najmanje jednom svakih 30 minuta;
  - destimulirajte istovremeno korištenje različitih medija u učionici i tijekom rješavanja domaće zadaće;
  - sat vremena prije spavanja, izbjegavajte rješavanje domaće zadaće koja zahtjeva korištenje ekrana.
- Zamjenu učenja u sjedenju s učenjem u pokretu (uključujući i stajanje) i zamjenu učenja uz ekrane s učenjem bez ekrana (npr. nastavni sat na otvorenom), što može dodatno doprinijeti zdravlju i blagostanju učenika.

<sup>1</sup> Primjere iz drugih zemalja pronađite na [www.sedentarybehaviour.org](http://www.sedentarybehaviour.org)