

Zu einem gesunden Schultag gehören:

- Unterbrechung von längeren Sitzzeiten durch geplante und ungeplante Bewegungspausen
 - Mindestens einmal pro halbe Stunde für die Altersgruppe 5-11 Jahre.
 - Mindestens einmal pro Stunde für die Altersgruppe 12-18 Jahre.
 - In verschiedener Intensität und Dauer (z. B. Stehen, Dehnungspausen, Wechsel in ein anderes Klassenzimmer, aktiver Unterricht, aktive Pausen).

- Einbeziehung verschiedener Arten von Bewegung in die Hausaufgaben, wann immer dies möglich ist (z.B. Aktivitäten in leichter Intensität, welche die Bewegung beliebiger Körperteile erfordern und Aktivitäten in mittlerer bis hoher Intensität, die größere körperliche Anstrengungen erfordern) und Begrenzung der Hausaufgaben, die im Sitzen erledigt werden müssen, auf höchstens 10 Minuten pro Tag und Klassenstufe. In Deutschland bedeutet dies zum Beispiel in der Regel nicht mehr als 10 Minuten pro Tag in der 1. Klasse oder 60 Minuten pro Tag in der 6. Klasse¹.

- Unabhängig vom Ort sollten schulbezogene Bildschirmzeiten sinnvoll sein, geistige oder körperliche Aktivität erfordern und einem bestimmten pädagogischen Zweck dienen, der das Lernen besser fördert als alternative Methoden. Wenn schulbezogene Bildschirmzeit gerechtfertigt ist:
 - Begrenzen Sie die Zeit am Gerät, insbesondere für Schülerinnen und Schüler im Alter von 5-11 Jahren.
 - Unterbrechen Sie die Gerätenutzung mindestens alle 30 Minuten durch eine Pause.
 - Raten Sie von Medien-Multitasking im Klassenzimmer und bei den Hausaufgaben ab.
 - Vermeiden Sie bildschirmgestützte Hausaufgaben in der Stunde vor dem Schlafengehen.

- Sowohl das Ersetzen von Lernaktivitäten im Sitzen durch Lernaktivitäten in Bewegung (einschließlich Stehen) als auch das Ersetzen von Lernaktivitäten mit Bildschirmnutzung durch Lernaktivitäten ohne Bildschirmnutzung (z. B. Unterricht im Freien) können die Gesundheit und das Wohlbefinden der Schülerinnen und Schüler weiter fördern.

¹. Beispiele aus anderen Ländern finden Sie unter <http://www.sedentarybehaviour.org>

Umsetzung der Empfehlungen²:

Pädagogen, Schulleitungen, politische Entscheidungsträger, Eltern/Erziehungsberechtigte, Betreuer, Ärzte und Gesundheitsdienstleister können diese Empfehlungen folgendermaßen umsetzen:

- Begrenzung von Aktivitäten im Sitzen.
 - Siehe obige Empfehlungen.
- Förderung von sinnvoller Bildschirmnutzung.
 - Priorisieren Sie persönliche Interaktionen gegenüber der Bildschirmnutzung.
 - Nutzen Sie Bildschirme, wenn sie das beste pädagogische Tool für eine bestimmte Tätigkeit sind und ihre Nutzung das Lernen fördert.
 - Nutzen Sie Bildschirme eher für geistige und körperliche Aktivitäten als zum passiven Zusehen.
 - Schalten Sie in der Schule und bei den Hausaufgaben Bildschirme aus, wenn sie nicht benutzt werden, einschließlich Fernsehen oder Videos im Hintergrund.
 - Vermeiden Sie die Nutzung von Bildschirmen während Essens- und Snackzeiten.
 - Vermeiden Sie, Bildschirme als Standardmethode für die Vermittlung von Inhalten oder die Unterrichtsführung zu nutzen.
 - Ermutigen Sie Schülerinnen und Schüler, ihre Bildschirmnutzung zu überprüfen und selbst zu regulieren, und planen Sie Zeit für Spiel und Bewegung im Freien ein.
- Pädagogen, Gesundheitsdienstleister, Eltern und Betreuer sollten eine gesunde und sinnvolle Bildschirmnutzung vorleben.
- Achten Sie auf Anzeichen einer problematischen Bildschirmnutzung und wenden Sie sich an einen Arzt oder Gesundheitsdienstleister, wenn Bedenken aufkommen. Anzeichen für problematischen Bildschirmgebrauch können sein:
 - Klagen darüber, sich ohne Zugang zur Technologie zu langweilen oder unglücklich zu sein.
 - Schwierigkeiten, die Begrenzung von Bildschirmzeiten zu akzeptieren.
 - Beeinträchtigung von Schule, Familienaktivitäten, Schlaf, körperlicher Aktivität, Offline-Spielen oder persönlichen Interaktionen durch Bildschirmnutzung.
 - Negative Emotionen im Anschluss an das Spielen von Videospiele, das Schreiben von Textnachrichten oder die Nutzung sozialer Medien.

²Übernommen mit Genehmigung der Kanadischen Pädiatrischen Gesellschaft (Canadian Paediatric Society, 2019).