

En helsefremmende skoledag inkluderer:

- Bryte opp perioder med langvarig stillesittende atferd med både timeplanfestede og ikke-timeplanfestede bevegelsespauser
  - Minst én gang hvert 30.minutt for barn i alderen 5 – 11 år
  - Minst én gang i timen for barn i alderen 12 – 18 år
  - Vurder en rekke intensiteter og varigheter (f.eks. stående, tøyepauser, flytte til et annet klasserom, aktiv undervisning, og aktive pauser)
- Benytt forskjellige typer bevegelser (f.eks. aktiviteter med lav fysisk anstrengelse hvor alle kroppsdeler er i bevegelse, og aktiviteter med moderat til høy fysisk anstrengelse) i lekser når det er mulig, og begrens stillesittende lekser til ikke mer enn 10 minutter per dag, per klasse nivå. I Norge betyr dette ikke mer enn 10 minutter med stillesittende lekser per dag i første klasse, eller 60 minutter per dag i sjette klasse<sup>1</sup>.
- Uavhengig av plassering bør skolerelatert skjermtid være meningsfullt, mentalt og fysisk aktiv, og med utgangspunkt i et spesifikt pedagogisk formål som fremmer læring.
  - Begrens tid på digitale enheter, spesielt for elever i alderen 5 – 11 år.
  - Ta pause fra digitale enheter minst en gang hvert 30. minutt.
  - Unngå multitasking med digitale enheter når det arbeides med skole og lekser.
  - Unngå skjermbaserte lekser innen en time før leggetid.
- Å erstatte stillesittende læringsaktiviteter med bevegelsesbaserte læringsaktiviteter (inkludert stående) og erstatte skjermbaserte læringsaktiviteter med ikke-skjermbaserte læringsaktiviteter (f.eks. undervisning utendørs), kan ytterligere støtte elevenes helse og velvære.

<sup>1</sup>. Eksempel i andre land, besøk [www.sedentarybehavior.org](http://www.sedentarybehavior.org).