

Một ngày học lành mạnh ở trường bao gồm:

- Giảm việc ngồi tại chỗ trong thời gian dài bằng cách đan xen các hoạt động nghỉ giải lao vận động theo thời khóa biểu và không có trong thời khóa biểu.
 - Giải lao ít nhất 1 lần mỗi 30 phút cho trẻ nhỏ từ 6 – 11 tuổi
 - Giải lao ít nhất 1 lần mỗi giờ cho trẻ từ 12 -18 tuổi
 - Áp dụng nhiều hoạt động với cường độ và thời lượng vận động khác nhau, ví dụ: đứng, các bài thể dục giữa giờ, di chuyển sang phòng học khác, các bài tập vận động, vận động trong giờ giải lao
- Có thể kết hợp đưa nhiều bài tập vận động vào trong bài tập về nhà, (ví dụ: vận động nhẹ sử dụng bất kỳ bộ phận nào của cơ thể, và vận động cường độ trung bình tới cao đòi hỏi tiêu hao nhiều năng lượng), giảm thời gian ngồi làm bài tập xuống ít hơn 10 phút mỗi ngày tùy theo từng khối. Ví dụ, ở Canada khối lớp 1 thường có thời gian làm bài tập về nhà không quá 10 phút một ngày, còn khối lớp 6¹ thì không quá 60 phút mỗi ngày.
- Bất kể ở trường học hay tại nhà, thời gian xem màn hình (dùng thiết bị điện tử) chỉ nên thực hiện khi đó là hoạt động cần thiết có ý nghĩa và có kết hợp vận động thể chất hoặc vận động tinh thần. Việc xem màn hình cần phục vụ cho mục đích giáo dục và tăng cường khả năng tiếp thu so với các phương pháp khác. Khi việc sử dụng thiết bị điện tử/xem màn hình trong học tập tại trường là cần thiết, cần chú ý :
 - Giới hạn thời gian sử dụng, đặc biệt đối với trẻ từ 6 -11 tuổi.
 - Nghỉ ngơi ít nhất 1 lần sau 30 phút sử dụng thiết bị
 - Không khuyến khích trẻ làm nhiều việc cùng một lúc trên thiết bị điện tử, dù ở trên lớp cũng như khi làm bài tập về nhà.
 - Tránh làm bài tập cần dùng thiết bị điện tử/ xem màn hình trong vòng 1 tiếng trước giờ đi ngủ.
- Việc thay thế các hoạt động học tập ngồi tại chỗ bằng các cách học có kèm vận động (bao gồm cả đứng yên) và thay thế cách học qua màn hình/dùng thiết bị điện tử sang việc học không sử dụng thiết bị (ví dụ học ngoài trời) có thể mang lại lợi ích về sức khỏe tinh thần và thể trạng tốt cho học sinh.

¹Ví dụ ở các quốc gia khác có thể được truy cập tại: www.sedentarybehaviour.org.