

Hari Sekolah yang sehat meliputi:

- Terdapat selingan waktu pada periode perilaku sedenter yang panjang dengan melakukan gerakan aktif, baik yang terjadwal maupun tidak terjadwal. Lakukan gerak aktif berikut:
 - o setidaknya lakukan gerak aktif setiap 30 menit sekali untuk siswa berusia 5-11 tahun.
 - o setidaknya lakukan gerak aktif setiap satu jam sekali untuk siswa berusia 12-18 tahun.
 - o disarankan melakukan gerak aktif yang melibatkan intensitas dan durasi yang beragam (misalnya: berdiri, peregangan, bergerak ke kelas lain, melakukan pelajaran aktif, melakukan istirahat aktif).

- Gabungkan berbagai jenis gerakan (misalnya dengan menggabungkan aktivitas ringan, yang memerlukan gerakan bagian tubuh manapun, dengan aktivitas berintensitas sedang hingga berat, yang membutuhkan upaya fisik yang lebih besar) saat mengerjakan pekerjaan rumah bila memungkinkan dan membatasi pekerjaan rumah yang bersifat sedenter tidak lebih dari 10 menit per hari untuk per tingkat kelas. Sebagai contoh, sekolah dapat menerapkan aturan 10 menit per hari untuk Kelas 1 dan 60 menit per hari untuk Kelas 6.

- Terlepas dari tempat pelaksanaan, *screen time* yang berhubungan dengan sekolah haruslah bermakna, aktif secara mental atau secara fisik, dan memiliki manfaat pedagogis untuk meningkatkan pembelajaran dibandingkan jika menggunakan metode alternatif lain. Untuk kegiatan yang melibatkan penggunaan layar, sekolah harus menjamin dapat:
 - o Membatasi waktu untuk penggunaan perangkat (handphone, laptop, dll) terutama untuk siswa berusia 5-11 tahun.
 - o Menyediakan waktu istirahat dari penggunaan perangkat (handphone, laptop, dll) setidaknya setiap 30 menit sekali.
 - o Mengurangi penggunaan media secara *multitasking* saat di kelas maupun saat mengerjakan pekerjaan rumah.
 - o Menghindari pekerjaan rumah yang membutuhkan penggunaan layar satu jam menjelang waktu tidur.

- Mengganti kegiatan belajar yang bersifat sedenter dengan kegiatan belajar yang melibatkan gerakan (termasuk berdiri) dan mengganti aktivitas pembelajaran berbasis layar dengan kegiatan pembelajaran non-layar (misalnya, pelajaran di luar ruangan) karena keduanya dapat lebih mendukung kesehatan dan kesejahteraan siswa.

Bagaimana Cara Menerapkan Rekomendasi Ini²:

Pendidik, pihak sekolah, pembuat kebijakan, orang tua/wali, pengasuh, dokter dan pemberi layanan kesehatan lain dapat menerapkan rekomendasi ini dengan menggunakan pendekatan

Empat M:

- **Mengelola** perilaku sedenter.
 - o Lihat rekomendasi di atas.
- **Mendorong** penggunaan layar secara lebih bermakna.
 - o Prioritaskan interaksi tatap muka daripada interaksi melalui layar.
 - o Gunakan layar hanya jika itu merupakan alat terbaik untuk pembelajaran dan memiliki manfaat besar dalam meningkatkan pembelajaran.
 - o Prioritaskan penggunaan layar yang melibatkan aspek mental dan fisik, bukan untuk penggunaan pasif.
 - o Matikan layar saat tidak digunakan, termasuk TV atau video saat mengerjakan tugas sekolah atau pekerjaan rumah.
 - o Hindari penggunaan layar selama waktu makan dan camilan.
 - o Hindari menggunakan layar sebagai metode bawaan untuk penyampaian konten atau pengelolaan ruang kelas.
 - o Dorong siswa untuk meninjau dan mengatur sendiri penggunaan layar mereka dan menyusun rencana waktu bermain di luar ruangan dan aktivitas fisik.

- Pendidik, pemberi layanan kesehatan, orang tua, dan pengasuh harus **Memberi Teladan** penggunaan layar yang sehat dan bermakna.

- **Monitor** tanda-tanda penggunaan layar yang bermasalah, kemudian tindak lanjuti dengan dokter atau pemberi layanan kesehatan lain jika muncul keluhan yang mengkhawatirkan. Tanda-tanda penggunaan layar yang bermasalah dapat mencakup:
 - o Merasa bosan atau tidak bahagia tanpa akses ke teknologi.
 - o Kesulitan menerima aturan terkait pembatasan waktu penggunaan layar.
 - o Penggunaan layar yang mengganggu sekolah, aktivitas keluarga, tidur, aktivitas fisik, bermain, atau interaksi tatap muka.
 - o Menunjukkan emosi negatif setelah menghabiskan waktu untuk bermain video game, mengirim SMS, atau menggunakan sosial media.

²Diadaptasi dengan izin dari *Canadian Pediatric Society* (Canadian Pediatric Society, 2019).

Translaters:

1. Dr. Agus Mahendra, Head of Elementary School PETE study program, Universitas Pendidikan Indonesia-Indonesia.
2. Wulandari Putri, Lecturer of Elementary School PETE study program, Universitas Pendidikan Indonesia-Indonesia.