विद्यालय सम्बन्धित स्वस्थजनक दैनिकी:

- अत्याधिक निष्कृयपन (लामो समय हलचल नगरी बस्ने) अन्त्यको लागि निर्धारित तथा अनिर्धारित शारीरिक क्रियाकलापहरू गर्ने
    - पाँचदेखि एघार वर्ष उमेर समूहको लागि प्रत्येक आधि घण्टामा कम्तिमा एकपटक
    - बाह्रदेखि अठार वर्ष उमेर समुहको लागि प्रत्येक घण्टामा कम्तिमा एकपटक
    - यस्ता क्रियाकलाप गर्दा विभिन्न मात्रा (छिटो वा ढिलो) र समयको (लामो वा छोटो) ख्याल गर्नुपर्दछ (जस्तैः-उभिनु, हातखुट्टा तन्काउनु, अर्को कक्षाकोठामा हिडेर जानु, सक्रियपाठ, सक्रियविराम)।

- गृहकार्य दिँदा सम्भव भएसम्म शारीरिक चालयुक्त क्रियाकलापहरु (जस्तै शरीरलाई भार नपर्ने गरी शरीरका अंगहरु चलाउने क्रियाकलाप र मध्यम देखि कठिन परिश्रमयुक्त शारीरिक गतिविधिहरू) समावेश गर्ने र निष्कृय भइ गरिने गृहकार्यलाई हरेक कक्षा अनुसार दिनको दश मिनेट भन्दा कम गर्ने । उदारहणको लागि नेपालमा यस्ता निष्कृय गृहकार्य एक कक्षाका विद्यार्थीहरूको लागि प्रतिदिन १० मिनेट भन्दा कम, पाँच कक्षाका विद्यार्थीहरूको लागि प्रतिदिन ५० मिनेट भन्दा कम हुनुपर्ने व्यबस्था छ[१]।
- जुनसुकै स्थानमा पनि विद्यालय सम्बन्धि चित्रपट (स्क्रीन) समय अर्थपूर्ण, मानसिक वा शारीरिकरुपमा सक्रिय, र विशेष शैक्षिक उदेश्य प्राप्तिको लागि हुनु पर्दछ जसले सिकाइलाई अन्य उपाय भन्दा अझै उत्कृष्ठ बनाओस्। विद्यालय सम्बन्धि चित्रपट (स्क्रीन) समय अत्यावश्यक भएमा:
    - चित्रपट (स्क्रीन) सम्बन्धि उपकरण हेर्ने समय कम गर्ने, विशेष गरेर पाँचदेखि एघार बर्षसम्मका विद्यार्थीहरुका लागि
    - प्रत्येक ३० मिनेटमा चित्रपट (स्क्रीन) सम्बन्धि उपकरणलाई रोकेर आराम गर्ने
    - कक्षाकोठामा तथा गृहकार्यगर्दा संचारमाध्यममा बहुकार्य (मेडिया-मल्टिटास्किङ) गर्न निरुत्साहित गर्ने
    - चित्रपट (स्क्रीन) सम्बन्धि गृहकार्य सुत्ने समयको एक घण्टा भित्र गर्न वर्जित गर्ने
- निष्कृय सिकाईलाई शारीरिक चालयुक्त सिकाईको क्रियाकलापबाट तथा चित्रपट सम्बन्धि सिकाइलाई चित्रपट रहित सिकाइको क्रियाकलापबाट प्रतिस्थापन गर्दा विद्यार्थीहरूलाई स्वस्थ तथा तन्दुरुस्त रहन बल पुग्दछ।

[१]अन्य देशहरूको बारेमा थाहा पाउन यस ठेगानामा जानुहोला।