

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 समूहको लागि प्रत्येक घण्टामा कम्तिमा एकपटक
 - यस्ता क्रियाकलाप गर्दा विभिन्न मात्रा (छिटो वा ढिलो) र समयको (लामो वा छोटो) ख्याल गर्नुपर्दछ (जस्तै:-उभिनु, हातखुट्टा तन्काउनु, अर्को कक्षाकोठामा हिंडेर जानु, सक्रियपाठ, सक्रियविराम)।
- गृहकार्य दिँदा सम्भव भएसम्म शारीरिक चालयुक्त क्रियाकलापहरू (जस्तै शरीरलाई भार नपर्ने गरी शरीरका अंगहरू 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 व्यवस्था छ^१।
- जुनसुकै स्थानमा पनि विद्यालय सम्बन्धि चित्रपट (स्क्रीन) समय अर्थपूर्ण, मानसिक वा शारीरिकरूपमा सक्रिय, र विशेष शैक्षिक उदेश्य प्राप्तिको लागि हुनु पर्दछ जसले सिकाइलाई अन्य उपाय भन्दा अझै उत्कृष्ट बनाओस्। विद्यालय सम्बन्धि चित्रपट (स्क्रीन) समय अत्यावश्यक भएमा:
 - चित्रपट (स्क्रीन) सम्बन्धि उपकरण हेर्ने समय कम गर्ने, विशेष गरेर पाँचदेखि एघार वर्षसम्मका विद्यार्थीहरूका लागि
 - प्रत्येक ३० मिनेटमा चित्रपट (स्क्रीन) सम्बन्धि उपकरणलाई रोकेर आराम गर्ने
 - कक्षाकोठामा तथा गृहकार्यगर्दा संचारमाध्यममा बहुकार्य (मेडिया-मल्टिट्यास्किङ) गर्न निरुत्साहित गर्ने
 - चित्रपट (स्क्रीन) सम्बन्धि गृहकार्य सुत्ने समयको एक घण्टा भित्र गर्न वर्जित गर्ने
- निष्कृय सिकाइलाई शारीरिक चालयुक्त सिकाइको क्रियाकलापबाट तथा चित्रपट सम्बन्धि सिकाइलाई चित्रपट रहित सिकाइको क्रियाकलापबाट प्रतिस्थापन गर्दा विद्यार्थीहरूलाई स्वस्थ तथा तन्दुरुस्त रहन बल पुग्दछ।

^१अन्य देशहरूको बारेमा थाहा पाउन यस ठेगानामा जानुहोला।