

اسکول میں ایک صحت مند دن مندرجہ ذیل باتوں پر مبنی ہوتا ہے۔

۱۔ لگاتار بیٹھے رہنے کے عمل (ساکت طرزِ زندگی) کی روک تھام کیلئے ترقیبی اور غیر ترقیبی بریک لینا۔

- پانچھ سے گیارہ برس کے بچوں میں ہر تیس منٹ بعد کم از کم ایک مرتبہ۔

- بارہ سے اٹھارہ برس کے بچوں میں ہر گھنٹے بعد کم از کم ایک مرتبہ۔

- مختلف شدت یا دورانیے پر غور کریں (مثلاً کھڑا ہونا، انگڑائی لینا، کسی اور کلاس میں جانا، متحرک ہوتے ہوئے (کھڑے ہو کہ یا چلتے پھرتے) سیکھنے کا عمل)۔

۲۔ ہوم ورک کرتے ہوئے جب بھی ممکن ہو متحرک رہیں (مثلاً ہلکی پھلکی شدت کے عوامل جن میں جسم کا کوئی بھی حصہ استعمال ہو یا درمیانہ تا بھرپور شدت کے عوامل جن میں زیادہ قوت درکار ہو)، اور کسی بھی کلاس کیلئے غیر متحرک ہوم ورک دس منٹ روزانہ سے زیادہ نہ ہو۔ مثلاً پاکستان میں اس سے مراد یہ ہے کہ کلاس اول کیلئے زیادہ سے زیادہ دس منٹ روزانہ اور کلاس پنجم کیلئے زیادہ سے زیادہ پچاس منٹ روزانہ کلاس کیلئے غیر متحرک ہوم ورک۔

۳۔ جگہ سے بلا تعلق، اسکول سے وابستہ اسکرین کا استعمال با معنی ہو، جسمانی یا ذہنی طور پر فعال ہو، اور کوئی خاص تدریسی مقصد فراہم کرے جس سے سیکھنے کے عمل میں متبادل طریقوں کی نسبتاً زیادہ اضافہ ہو۔ جب اسکول سے وابستہ اسکرین کا استعمال ناگزیر ہو تو:

- الیکٹرانک آلات پر وقت گزارنے کو قابو میں رکھیں، خاص کر پانچھ سے گیارہ برس کے بچوں میں۔

- الیکٹرانک آلات کے استعمال میں تیس منٹ میں کم از کم ایک بار وقفہ لیں۔

- کلاس میں یا ہوم ورک کرتے ہوئے میڈیا ملٹی ٹاسکنگ (بیک وقت ایک سے زیادہ کمپیوٹر یا الیکٹرانک آلات استعمال کرنا) کی حوصلہ شکنی کریں۔

- اسکرین پر مشتمل ہوم ورک کو سونے سے کم از کم ایک گھنٹہ پہلے ختم کر لیں۔

۴۔ غیر متحرک تدریسی عوامل کو متحرک تدریسی عوامل (بشمول کھڑے رہنے) میں تبدیل کرنے اور اسکرین پر مشتمل تدریسی عوامل کو اسکرین کے بغیر مشتمل تدریسی عوامل میں تبدیل کرنے سے طلباء کی صحت و عافیت کو تقویت ملے گی۔