এই সুপারিশগুলি কিভাবে বাস্তবায়ন করা যেতে পারে[২]?

শিক্ষাবিদ, স্কুল প্রশাসক, নীতি নির্ধারক, পিতামাতা/অভিভাবক, তত্ত্বাবধায়ক, চিকিৎসক এবং স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীরা চারটি "**M**" পদ্ধতি ব্যবহার করে এই সুপারিশগুলি বাস্তবায়ন করতে পারে:

- উপরের সুপারিশগুলি বিবেচনা করে অলস ভাবে বসে না থাকার ব্যবস্থা (**Manage**) গ্রহণ করুন।

- অর্থপূর্ণ (**Meaningful**) স্ক্রিন ব্যবহারে উৎসাহিত করুন:
    - স্ক্রীন ব্যবহারের চেয়ে মুখোমুখি শিক্ষাকে অগ্রাধিকার দিন।
    - শেখার জন্য স্ক্রিন ব্যবহার করা যেতে পারে যদি সেটা শিক্ষার জন্য সর্বোত্তম হয়, এবং শিক্ষার উন্নয়নে সহায়তা করে।
    - নিষ্ক্রিয়ভাবে স্ক্রিন ব্যবহারের পরিবর্তে মানসিক এবং শারীরিক সংপৃক্ততার জন্য স্ক্রিন ব্যবহারকে অগ্রাধিকার দিন।
    - স্কুল বা হোমওয়ার্ক করার সময় ব্যাকগ্রাউন্ডে টিভি বা ভিডিও সহ অন্যান্য স্ক্রিন ব্যবহার বন্ধ রাখুন।
    - নাস্তা এবং অন্যান্য খাবারের সময় স্ক্রিন ব্যবহার এড়িয়ে চলুন।
    - শিক্ষা উপাদান বিতরণ বা শ্রেণীকক্ষ পরিচালনার জন্য সচরাচর (ডিফল্ট) পদ্ধতি হিসাবে স্ক্রিন ব্যবহার এড়িয়ে চলুন।
    - ছাত্র-ছাত্রীদের তাদের স্ক্রীন ব্যবহার পর্যালোচনা এবং নিয়ন্ত্রিত করতে উৎসাহিত করুন এবং সেই সাথে ঘরের বাইরের খেলা এবং শারীরিক কার্যকলাপকে উৎসাহিত করুন।

- স্বাস্থ্যকর এবং অর্থপূর্ণ স্ক্রীন ব্যবহারে শিক্ষাবিদ, স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী, পিতামাতা এবং তত্ত্বাবধায়কদের রোল মডেল (**Model**) হওয়া উচিত।

- সমস্যাযুক্ত স্ক্রীন ব্যবহারের লক্ষণগুলির দিকে লক্ষ্য (**Monitor**) রাখুন এবং তা উদ্বেগজনক হলে একজন চিকিৎসক বা স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে পরামর্শ করুন।

  সমস্যাযুক্ত স্ক্রীন ব্যবহারের লক্ষণগুলি হতে পারে:
    - স্ক্রীন ব্যবহার করতে না পেরে বিরক্ত বা অসুখী হওয়ার অভিযোগ।
    - স্ক্রিন ব্যবহারের সময়সীমা মেনে নিতে অসুবিধা।
    - স্ক্রীন ব্যবহার যা স্কুল, পারিবারিক বা শারীরিক কার্যকলাপ, ঘুম, নন-স্ক্রিন খেলা বা মুখোমুখি সংযোগকে ব্যাহত করে।
    - ভিডিও গেম খেলে, টেক্সট পাঠিয়ে বা সোশ্যাল মিডিয়া ব্যবহার করে সময় কাটানোর পর নেতিবাচক আবেগ।

[২]কানাডিয়ান পেডিয়াট্রিক সোসাইটি (কানাডিয়ান পেডিয়াট্রিক সোসাইটি, ২০১৯) থেকে অনুমতি নিয়ে অভিযোজিত।