স্কুলের-দিনকে স্বাস্থ্যকর করতে প্রয়োজন:

- দীর্ঘক্ষণ অলস ভাবে বসে না থেকে নড়াচড়ার জন্য পরিকল্পিত বা অপরিকল্পিত বিরতি নেওয়া:
    - ৫-১১ বছর বয়সীদের জন্য প্রতি ৩০ মিনিটে অন্তত একবার বিরতি নেওয়া ।
    - ১২-১৮ বছর বয়সীদের জন্য প্রতি ঘন্টায় অন্তত একবার বিরতি নেওয়া ।
    - বিভিন্ন তীব্রতা এবং সময়কাল বিবেচনা করে বিরতি নেওয়া (যেমন উঠে দাঁড়ানো, চারপাশে হাঁটা, স্ট্রেচ করা, নড়াচড়া করা ইত্যাদি)।

- যখনই সম্ভব হয়, হোমওয়ার্কের সময় বিভিন্ন ধরনের নড়াচড়া (যেমন, হালকা কার্যকলাপ যাতে শরীরের যেকোনো অঙ্গের নড়াচড়ার প্রয়োজন হয় এবং মাঝারি থেকে ভারী কার্যকলাপ যার জন্য বেশি শারীরিক পরিশ্রমের প্রয়োজন হয়) সংযুক্ত করতে হবে। বসা অবস্থায় হোমওয়ার্ক প্রতি শ্রেণীর জন্য দিনে ১০ মিনিটের মধ্যে সীমাবদ্ধ রাখতে হবে । উদাহরণস্বরূপ, কানাডায় এর অর্থ হল সাধারণত ১ম শ্রেণীতে দিনে সর্বাধিক ১০ মিনিটের বা ষষ্ঠ শ্রেণীতে দিনে সর্বাধিক ৬০ মিনিটের বেশি বসে হোমওয়ার্ক নয়[১] ।

- অবস্থান নির্বিশেষে, স্কুলে স্ক্রিনের ব্যবহার অর্থপূর্ণ করতে হবে, যা মানসিক বা শারীরিক ভাবে সক্রিয় হতে হবে। লক্ষ্য রাখতে হবে যে স্কুলে স্ক্রিনের ব্যবহার যেন একটি নির্দিষ্ট শিক্ষার উদ্দেশ্য পূরণে বিকল্প (নন-স্ক্রিন) পদ্ধতির তুলনায় ভাল কাজ করে।

  স্কুল-সম্পর্কিত স্ক্রীন টাইম যখন প্রয়োজন?
    - ডিভাইসের ব্যবহার সীমিত করতে হবে, বিশেষ করে ৫-১১ বছর বয়সী শিক্ষার্থীদের জন্য।
    - প্রতি ৩০ মিনিটে অন্তত একবার ডিভাইস ব্যবহার থেকে বিরতি নিতে হবে।
    - ক্লাসরুমে এবং হোমওয়ার্ক করার সময় মিডিয়া-মাল্টিটাস্কিং (দুই বা ততোধিক ধরনের মিডিয়া একই সাথে ব্যবহার করা) নিরুৎসাহিত করতে হবে।
    - ঘুমানোর এক ঘণ্টা আগে থেকে স্ক্রিন-ভিত্তিক হোমওয়ার্ক এড়িয়ে চলতে হবে।

- অলস ভাবে বসে বসে শেখার চেয়ে নড়াচড়া করে শেখা (যেমন দাঁড়িয়ে) এবং স্ক্রীন-ভিত্তিক শিক্ষার পরিবর্তে নন-স্ক্রিন-ভিত্তিক শিক্ষা (যেমন, ক্লাসরুমের বাইরে শিক্ষা) কে উৎসাহিত করতে হবে, যা কিনা শিক্ষার্থীদের স্বাস্থ্য এবং সুস্থতাকে আরও সহায়তা করতে পারে।

---

[১] অন্যান্য দেশের উদাহরণের জন্য দেখুন: www.sedentarybehavour.org