

INCLUSIVE BREAK

Project number: 2021-1-ES01-KA220-SCH-000032638

Investigația: Pauza școlară ca spațiu de învățare

CEIPES

aspaym
castilla y león

Federación
de Centros
Juveniles
DON BOSCO
CASTILLA Y LEÓN



GAMA INSTITUTE
Știință, Educație, Cercetare

Inclusive Break_Investigation © 2023 is licensed under CC BY-NC-SA 4.0

CC BY-NC-SA 4.0 DEED
Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International



Co-funded by
the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Cuprins

Introducere	3
Capitolul 1	5
Ce se întâmplă cu elevii cu oportunități reduse în timpul pauzelor școlare?	
Implicații socio-psihologice	
Capitolul 2	8
Beneficiile fizice ale pauzei școlare	
Capitolul 3	10
Beneficiile psihice ale pauzei școlare	
Capitolul 4	16
Beneficiile sociale ale pauzei școlare	
Ce sunt pauzele școlare? Câteva definiții	
Ce vedem în zilele noastre în timpul pauzelor școlare?	
Care sunt beneficiile sociale ale pauzelor?	17
Capitolul 5	18
Rolul adulților	
Bibliografie	21

Introducere

Pauzele regulate de-a lungul zilei de școală – de la pauze scurte în sala de clasă, până la pauzele mai lungi, de recreere – nu sunt doar timpi de inactivitate pentru elevi. Astfel de pauze le cresc productivitatea și le oferă oportunități de a-și dezvolta creativitatea și abilitățile sociale.

Cercetări recente arată că creierul nostru nu este inactiv atunci când facem pauze – lucrează din greu să proceseze amintirile și să ne ajute să înțelegem ceea ce trăim. Într-un studiu revoluționar din 2012, Mary Helen Imordino-Yang și colegii săi de la USC și MIT au folosit un scanner fMRI pentru a examina activitatea neuronală în timpul „modului implicit” al creierului - o stare de odihnă care este de obicei asociată cu luarea unei pauze sau cu lăsarea minții să răătăcească. În această stare, creierul este încă foarte activ, cu un set diferit de regiuni activate față de momentele în care suntem concentrați pe lumea exterioară.

Experimente ulterioare au arătat că acest mod implicit este crucial pentru consolidarea amintirilor, reflectarea asupra experiențelor trecute și planificarea viitorului - cu alte cuvinte, ajută la modelarea modului în care dăm sens vieții noastre. Pauzele ne mențin creierul sănătos și joacă un rol cheie în abilitățile cognitive, cum ar fi înțelegerea citirii și gândirea divergentă”. ”Odihna nu este într-adevăr lenevie și nici nu este o oportunitate pierdută pentru productivitate”, scriu Imordino-Yang și colegii ei. Deci, pauzele sunt o parte esențială a învățării. Pauzele mai lungi, cum ar fi pauzele sau timpul de joacă, oferă copiilor oportunități de a învăța abilități importante de viață. Cercetările arată că, atunci când copiii se joacă împreună, ei învață să își aștepte rândul, să rezolve conflicte și să rezolve probleme. Ei învață, de asemenea, cum să-și gestioneze propriile emoții și comportamente - abilități fundamentale pentru viață. În concluzie, renunțarea la pauză este o greșală, potrivit Academiei Americane de Pediatrie: Pauza este o „componentă crucială și necesară a dezvoltării unui copil”, iar sacrificarea ei pentru a realiza mai multă activitate intelectuală este contraproductivă.

Timpul de joacă nestructurat oferă o oportunitate de joacă imaginară și creativă și le permite copiilor să practice gândirea divergentă. Ei beneficiază de libertatea de a explora idei noi, fără teama de eșec sau de stresul notelor, iar expunerea regulată la experiențe noi le poate crește, de asemenea, flexibilitatea cognitivă, pregătindu-i pentru provocările academice.

Pauza este partea preferată a școlii de către mulți copii, ceea ce înseamnă că îmbunătățirea incluziunii pentru toți elevii este unul dintre cele mai bune lucruri de făcut. Mulți copii pot deveni anxioși și nervoși atunci când vine recreerea, dacă simt că nu se pot conecta și nu se pot bucura de spațiul de distracție la fel de mult ca alții. Este datoria noastră ca adulți să îi ajutăm pe copii să se simtă apreciați în diferite aspecte ale vieții, motiv pentru care ne interesează cum să creștem incluziunea în pauză.

Jocurile incluzive implică elevii diferiți în ceea ce privesc punctele forte, provocările și istoriile sociale. Aceste activități permit diverselor populații de elevi să se implice și să experimenteze succesul, fără a se baza pe abilități care pot fi slab dezvoltate. Același

elev, care nu a putut performa în sporturile tradiționale organizate în timpul orelor, poate experimenta acum adevărata învățare și dezvoltarea abilităților.

Toți copiii au beneficii din timpul petrecut afară, interacțiunea cu mediul lor, învață din natură și se dezvoltă prin joacă. Aceste experiențe pot fi deosebit de puternice pentru copiii cu dizabilități, iar jocul incluziv face ca aceste oportunități să fie disponibile tuturor copiilor, indiferent de abilități și de background. Jocul incluziv nu înseamnă că fiecare element este accesibil tuturor, dar înseamnă că combinarea de experiențe aduce ceva la fel de grozav pentru fiecare copil. Unii copii nu pot urca în vârful unei frânghii, alții nu vor, alții chiar au nevoie. Același lucru este valabil și în cazul activităților mai liniștite, mai creative. Sunt necesare oportunități diverse și flexibile.

Nu trebuie să fie complicat, dar necesită gândire. Înseamnă să ne gândim la ce pot avea acces diferiți copii - cu ce se poate implica un copil dacă folosește un scaun cu roțile sau dacă are autism sau este distras ușor? Se pot juca împreună prietenii și colegii cu și fără dizabilități?

Jocul este prin natura sa diversitate - cum se pierde acest lucru atât de des în designul jocului? Jocul poate fi fizic, zgomotos și provocator, dar, în egală măsură, poate fi liniștit, creativ și reflexiv. Unii copii iubesc aspectele sociale, alții au nevoie de mai mult spațiu contemplativ.

Unii copii vor să se încerce, iar alții sunt mai fericiți să se joace în liniște într-o groapă de nisip. Unii vor fi mai predispuși la răni de la ceilalți care le lovesc.

Unii copii folosesc scaune cu roțile, fie tot timpul, fie parțial, iar unii folosesc ajutoare pentru mers. Copiii cu anumite afecțiuni de sănătate au rezistență redusă sau pot fi nevoiți să evite jocurile zgomotoase.

Dacă vrem să-i punem pe copii să joace un joc în pauză, atunci trebuie să ne asigurăm că acele jocuri pot include pe toată lumea. Nimic nu ar trebui să fie prea complex sau prea competitiv, deoarece acest lucru îi va face pe elevi să se simtă incapabili să participe și s-ar putea chiar să se închidă. Trebuie să le alegem pe acelea pe care copiii le cunosc și să ne asigurăm că toată lumea se poate alătura. Mulți copii au dificultăți să intre în joc, așa că pierd jocul distractiv. Stabiliți clar regulile și aveți un părinte sau un profesor în jurul jocului, pentru a vă asigura că toată lumea joacă corect.

Crearea unei pauze bine concepute poate implica elevii, poate îmbunătăți climatul școlar, poate dezvolta abilități sociale și emoționale valoroase, poate reduce incidentele comportamentale și poate promova un stil de viață sănătos.

Capitolul 1

Ce se întâmplă cu elevii cu oportunități reduse în timpul pauzelor?

Implicații socio-psihologice

Pauza școlară reprezintă un spațiu nestructurat și nederajat de profesori și educatori, în care dinamica grupului iese în mod spontan. De la naștere, suntem membri ai unor grupuri precum cel familial, cel școlar, cel de cuplu și așa mai departe. De fapt, ne putem gândi la școală ca la un sistem social cu organizare proprie în interior, în care avem săli de clasă cu roluri, identități specifice și **dinamică psiho-socială** proprie, care afectează membrii și întreaga instituție. Deloc surprinzător, școala este a doua agenție de socializare a ființei umane, imediat după grupul familial.

Colegii de clasă și profesorii sunt cei mai apropiați de elevi, dar în unele cazuri și în timpul pauzei, este posibil să socializezi cu alte grupuri formate din prieteni sau alți colegi, pentru a fi confortabil. Sunt diverse scenarii, dar în cazul incapacității de integrare, situația poate depăși nivelul normal și poate fi disfuncțională. Înseamnă că, dacă un elev nu este bine inclus într-un grup, el poate experimenta frustrare, anxietate, disconfort, izolare socială și implicații psihologice. De fapt, toată lumea aparține unui grup mai mare, bazat pe clasificare. De exemplu, un elev cu mai puține oportunități poate fi etichetat și considerat parte dintr-un grup stereotip și generalizat, precum cel defavorizat sau cel cu dizabilități, luând asupra sa toate imaginile aferente. Acest fenomen se numește etichetare, care se referă la teoria etichetării dezvoltată pentru prima dată de sociologul Émile Durkheim și bazată pe rolurile pe care le are fiecare în societate, precum și pe nevoia acestuia din urmă de a controla comportamentul.

Teoria etichetării a fost introdusă în sociologia devianței, dar reprezintă unul dintre mecanismele intrinseci ale societății responsabile de crearea stigmei și a prejudecăților, așa cum au studiat academicienii în cazurile de grupuri discriminate.

Putem defini teoria ca:

“O abordare în sociologia devianței, care se concentrează asupra modalităților în care agenții controlului social atașează stereotipuri stigmatizante unor grupuri particulare și modalităților în care cei stigmatizați își schimbă comportamentul odată etichetați.” (Nickerson, 2021)¹.

Acest postulat este legat de altul prin care putem vedea cum clasificarea celui alt ne poate afecta comportamentele și convingerile: teoria profeției auto-împlinite dezvoltată de sociologul Merton în 1948.

¹ Nickerson, C. (2021, Oct 09). Labeling theory. *Simply Psychology*.
www.simplypsychology.org/labeling-theory.html

El a presupus că un rol sau o etichetă este alcătuită din așteptări care, prin interacțiuni sociale, afectează și întăresc atât de mult persoana, încât concepțiile sunt interiorizate și devin adevărate, chiar dacă nu erau înainte. Credințele pot fi puse în practică în acțiuni și reacții sociale, influențând persoana vizată. Acesta din urmă va acționa în modul așteptat, influențând proprietarul convingerilor și confirmând din ce în ce mai mult relația așteptări-rol.

² *“Profeția care se împlinește este, la început, o definiție falsă a situației evocând un nou comportament care face ca, concepția inițial falsă să devină realitate.” (Merton, 1948, p.195).*

³ Să vedem un experiment realizat în lumina teoriei profeției auto-împlinite în 1968, chiar într-un cadru școlar, în special într-o școală elementară. Rosenthal și Jacobsen au arătat cum așteptările profesorilor pot afecta învățarea elevilor într-un mod pozitiv sau negativ. Cu ocazia unui test de IQ, cercetătorii le-au spus profesorilor care elevi nu vor depăși standardul și care au un potențial bun. Membrii acestor grupuri au fost aleși aleatoriu fără nicio legătură cu testul, dar după opt luni, cadrele universitare au aflat că grupul compus din studenți cu „potențial bun” a avut scoruri IQ mai mari decât elevii reprezentând scorurile „standard”. Fenomenul a luat numele de **efectul Pygmalion**. Prin acest experiment, s-a dovedit modul în care elevii pot încorpora așteptările rolurilor educaționale în conceptul de sine și pot acționa în consecință.

Este clar cum aceste dinamice afectează zonele psihologice și sociale ale oamenilor/elevilor, așa cum este posibil să se observe și în timpul pauzei școlare. De fapt, **stigmatizarea** îi poate conecta pe cei care poartă povara, se pot simți confortabil cu cine este asemănător cu ei și are aceleași probleme. În școală există momente academice specifice în care se așteaptă agregarea unor elevi cu dificultăți similare, care să rămână departe de restul sălilor de clasă, de exemplu în cazul activităților desfășurate cu un singur elev cu dizabilități (sau mai mulți). În acest fel, elevii petrec mult timp împreună, iar membrii grupului devin persoanele cu care să se simtă cel mai bine. Rezultatul este că o vor face mai ales în intervalul de timp în care nu sunt deseori supravegheați de personalul educațional (cum ar fi în pauză), așa că vor petrece timp cu cine reprezintă imaginea unui prieten. Fiind stigmatizați, ei pot experimenta toate consecințele implicate în aceasta, cum ar fi episoadele de lipsă de respect sau de bullying. Ei pot experimenta, de asemenea, toleranța falsă sau incluziunea parțială. De exemplu, li se poate acorda o atenție specială, dar nu sunt acceptați pe deplin de către colegii de școală în grupurile lor. De câte ori ați văzut un elev desfășurând o activitate cu un coleg de clasă cu dizabilități, dar nu a vrut să petreacă timp cu el în momentele de timp liber? Sau, din nou, câți elevi sunt izolați, chiar dacă nu sunt dezavantajați, dar participă la activitățile academice cu colegii de clasă? Există diverse implicații psihologice care se reflectă asupra identității lor, asupra dezvoltării abilităților și asupra cercurilor lor sociale. Profesorii și educatorii fac tot posibilul pentru a sprijini fiecare elev, cu mai puține oportunități sau nu.

² Merton, Robert K. (1948) “The Self-Fulfilling Prophecy.” *The Antioch Review*, 8(2), 193–210

³ Schaedig, D. (2020, Aug 24). Self-fulfilling prophecy and the pygmalion effect. *Simply Psychology*. www.simplypsychology.org/self-fulfilling-prophecy.html

În diverse contexte, scenariile pot fi mai bune decât altele, dar pauza școlară poate fi întotdeauna un spațiu de învățare în care să promoveze valorile și o incluziune reală, precum și să se oprească dinamica ilustrată.

Capitolul 2

Beneficiile fizice ale pauzei școlare

Beneficiile fizice

Pauza școlară este un spațiu care ar trebui considerat parte a curriculumului, deoarece este un spațiu de învățare în care ar trebui încurajată interacțiunea tuturor elevilor din școală. Pauza școlară le permite elevilor dezvoltarea fizică și socială pe tot parcursul, unde aceștia ar trebui să se simtă în siguranță, respectați și nejudecați, deoarece de multe ori acest sentiment nu corespunde realității.

Trebuie avut în vedere că nu toți copiii interacționează în același mod. Fiecare copil are nevoi diferite care variază în funcție de mulți factori, de la faptul că are sau nu dizabilități, până la tipul de educație pe care a primit-o. Prin urmare, copiii din locul de joacă sunt grupați în grupuri diferite diferențiate din motive diferite, culturi similare, același sex, dizabilități sau gusturi similare.

Din acest motiv, pauza ar trebui să fie un spațiu sigur, unde presiunea poate fi eliberată, unde stresul poate fi redus, în care stima de sine poate fi crescută și unde integrarea și interacțiunea dintre copii poate fi încurajată. Trebuie să ținem cont de faptul că timpul de joacă ar trebui să fie un spațiu în care copiii ar trebui să se simtă în siguranță, iar profesorii ar trebui să se asigure că nicio joacă nu poate provoca vătămări fizice sau psihice, astfel încât dezvoltarea, nu numai mentală, ci și cea experimentală să fie pozitivă pentru copil. Așadar, pauza școlară nu este benefică doar copiilor normali, ci și copiilor cu nevoi speciale, care își pot îmbunătăți abilitățile fizice, poate ajuta la îmbunătățirea coordonării, orientării, echilibrului, previne îmbolnăvirea, îmbunătățește circulația sângelui și dezvoltă mușchii.

Activitatea fizică ajută, de asemenea, la construirea încrederii și a învăța că poți atinge obiectivele personale, precum integrarea socială și profesională.

Deși este adevărat că una dintre cele mai mari probleme, care în cele mai multe cazuri se agravează în timpul pauzei, este hărțuirea față de copii, în special copiii cu dizabilități, pentru că aceștia sunt adesea ținta ridicolului și uneori există abuzuri din partea colegilor.

Unul dintre cele mai importante elemente de care de multe ori nu ținem cont este locul de joacă al școlii, care este un spațiu educațional în care, prin jocuri, sunt favorizate procese educaționale precum creșterea stimei de sine, reducerea stresului sau îmbunătățirea funcțiilor cognitive.

Construirea de spații de joacă încurajează jocul și mișcarea copiilor, dar favorizează și incluziunea, fie prin eliminarea barierelor, introducând de exemplu, leagăne adecvate, sau prin acoperirea nevoilor de joacă ale elevilor.

Efectuarea diferitelor activități fizice favorizează dezvoltarea unui organism sănătos, care, ținând cont de beneficiile fiziologice, favorizează prevenirea afecțiunilor cardiovasculare; chiar dacă efortul cardiovascular la pauză nu întrunește în mare măsură nivelurile recomandate, ar putea fi suficient.

Una dintre cele mai mari probleme la copii este stilul de viață sedentar, deoarece mulți dintre ei nu fac nicio activitate fizică după școală, ceea ce poate fi un factor de risc pentru obezitate. Așadar, pauza contribuie la exercițiul zilnic, îmbunătățește sistemul imunitar și promovează un stil de viață sănătos. Activitatea fizică controlată ajută la prevenirea bolilor, îmbunătățește coordonarea, îmbunătățește funcțiile cognitive și încurajează contactul cu natura, ceea ce îi ajută pe copii să experimenteze lumea și le încurajează curiozitatea și cunoașterea lumii din jurul lor.

Un alt factor de luat în considerare este că recreerea promovează concentrarea, deoarece eliberarea de endorfine ajută la îmbunătățirea stimei de sine. Și îmbunătățește concentrarea, reduce gândurile și comportamentele negative, deoarece o pauză de calitate ajută la performanța școlară.

La pauză există o varietate mică de jocuri, există feudalism teritorial, care se traduce prin băieții pe terenul de fotbal și fetele care stau pe bănci. Acest lucru poate duce la puțină activitate fizică și amuzantă. Prin urmare, acest proiect se bazează pe o muncă dinamică, în care sunt generate activități care încurajează activități incluzive, la care poate participa toată lumea, promovând astfel abilitățile sociale. Acest lucru se referă și la copiii care învață să joace jocuri sigure, precum și capacitatea de a învăța să interacționeze cu semenii lor într-un mod sănătos și să coopereze unii cu alții.

Timpul de joacă este un timp terapeutic, în care copiii își pot dezvolta responsabilitatea, abilitățile, luarea deciziilor, rezolvarea problemelor și pot interacționa cu semenii lor. Acest lucru va favoriza dezvoltarea optimă a elevului prin promovarea conștientizării de sine, a autoacceptării, a imaginației și a creativității și chiar va îmbunătăți vocabularul elevului.

Capitolul 3

Beneficiile psihologice ale pauzei școlare

În acest capitol ne concentrăm asupra beneficiilor psihologice ale diferitelor tipuri de pauze.

Acum este larg acceptat că timpul de joacă promovează dezvoltarea și învățarea la copiii mai mici și mai mari. Ar trebui considerată o caracteristică fundamentală a zilei de școală, deoarece oferă copiilor posibilitatea de a experimenta și exersa emoțiile, promovând reziliența și relațiile sociale. Elevii care se luptă la școală își petrec pauzele recuperând temele în clasă și, prin urmare, au mai puține oportunități de a beneficia de învățarea și dezvoltarea care are loc în timpul pauzelor. Reducerea și suspendarea pauzelor nu numai că încalcă dreptul copilului la joacă, ci afectează și învățarea și dezvoltarea copilului. Cei care au probleme de comportament pierd timp prețios eliberând energie făcând pauze ca pedeapsă. Reducerea pauzelor mărește timpul petrecut în clasă și elimină activități valoroase de agrement, care în sine oferă oportunități importante de învățare.⁴

Au existat cercetări ample despre pauză și impactul pe care l-ar avea asupra copiilor și adolescenților. S-a demonstrat că pauzele în școli pot fi folosite funcțional și uneori impropriu. O pauză este foarte esențială în timpul studiilor continue care au loc. Pauza îi ajută pe elevi să socializeze și să-i implice în multe activități și jocuri și astfel îi menține motivați și energizați, cu mintea deschisă pentru următoarea sesiune de cursuri. Timpul de pauză, cu tipul potrivit de sistem implementat, ar putea fi transformat în momente de frumusețe, care ar putea fi prețuite în fiecare copil, pe măsură ce crește.⁵

În ultimele decenii, s-au produs schimbări substanțiale în școli și educație în Anglia, cu campanii care se concentrează pe îmbunătățirea alimentației școlare și pe creșterea nivelului de activitate fizică în rândul copiilor și, la fel, au apărut preocupările legate de sănătatea mintală a copiilor și tinerilor. Studiul BaSiS (Breaktime and Social Life in Schools) a colectat informații despre principalele caracteristici ale timpului de pauză și de prânz, despre funcția timpilor și despre comportamentul elevilor în pauze. De asemenea, a realizat un sondaj privind experiența elevilor cu privire la viața socială în școală și în afara ei și asupra modului de abordare a pauzei de masă și a ofertei de educație școlară. Rezultatul studiului arată că fiecare elev din școală ar trebui să aibă posibilitatea de a face pauze în timpul zilei de școală. Aceste momente sunt importante, ca o scurtă pauză plăcută de la intensitățile de învățare. Dar oferă, de asemenea, oportunități cruciale pentru copii și adolescenți deopotrivă de a se angaja cu colegii și prietenii în activități distractive alese de ei într-un cadru sigur și de sprijin.

⁴*School break and lunch times and young people's social lives: A follow-up national study Executive Summary* Ed Baines and Peter Blatchford- Department of Psychology and Human Development UCL Institute of Education- May 2019 Research funded by the Nuffield Foundation.

⁵*The importance of school break times* 9 March 2020 Article Education systems Learning & Education Play Unstructured play helps students to learn- Author Annie Brookman-Byrne.

Este important să recunoaștem contribuțiile valoroase pe care le aduc pauzele la dezvoltarea socială, emoțională, mentală și fizică a copiilor și tinerilor. Pauza este o necesitate în școli și, pentru a le face mai semnificative și într-o manieră pozitivă, ar trebui să fie considerate o parte ce nu este negociabilă a zilei de școală..⁶

Studii recente au arătat că pauzele regulate din timpul activităților școlare au efecte benefice din punct de vedere psihologic, deoarece cresc productivitatea elevilor și îi ajută să-și dezvolte abilitățile sociale și creativitatea. Pauzele regulate îi ajută pe elevi să fie mai puțin distrași, menținând concentrarea și reducând stresul. Ele sunt o parte importantă a învățării. Beneficiile nu sunt legate doar de bunăstarea psihologică a elevilor, ci pot fi o modalitate eficientă de a reduce comportamentul perturbator. Aceste pauze, însă, nu trebuie înțelese ca momente de inactivitate: creierul nostru continuă, de fapt, să lucreze procesând amintirile.⁷

Întreruperile ne mențin creierul sănătos și sunt foarte importante în dezvoltarea abilităților cognitive, cum ar fi înțelegerea unui text sau capacitatea de a avea sens sau de a genera idei noi.⁸

S-a demonstrat că practicarea exercițiilor fizice, cum ar fi yoga, ajută la crearea unei atmosfere de încredere, entuziasm și necompetitivitate, în care toată lumea poate avea succes.

Mai multe studii au arătat că pauzele din timpul zilei de școală au repercusiuni pozitive în procesul de predare-învățare, deoarece dezvoltă bunăstare psihofizică.

Mișcarea este importantă, deoarece stimulează producția de endorfine și serotonină, neurotransmițători care, eliberați în cantități potrivite, produc stări de euforie, liniște și bunăstare.

Activitatea fizică, jocul, mișcarea în general stimulează neurogeneza, sinaptogeneza și angiogeneza. Mișcarea contribuie la creșterea atenției, a memoriei, a concentrării, la construirea unei stime de sine solide, acești factori cognitivi contribuind la îmbunătățirea învățării și a performanței academice.

⁶*School break and lunch times and young people's social lives: A follow-up national study Executive Summary* Ed Baines and Peter Blatchford- Department of Psychology and Human Development UCL Institute of Education- May 2019 Research funded by the Nuffield Foundation. The BaSiS Breaktime and Social Life in Schools) study is directed by Ed Baines and Peter Blatchford at the UCL Institute of Education.

⁷*Rest Is Not Idleness: Implications of the Brain's Default Mode for Human Development and Education*, Mary Helen Immordino-Yang, Joanna A. Christodoulou, Vanessa Singhfirst, 2012 in PubMed: <https://doi.org/10.1177/1745691612447308>.

⁸Youki Terada, *Research-Tested Benefits of Breaks Students are easily distracted, but regular, short breaks can help them focus, increase their productivity, and reduce their stress* in <https://www.edutopia.org/article/research-tested-benefits-breaks>.

Organizația Mondială a Sănătății subliniază: „S-a demonstrat că activitatea fizică regulată ajută la prevenirea și gestionarea bolilor netransmisibile, cum ar fi bolile de inimă, accidentul vascular cerebral, diabetul și diferite tipuri de cancer. De asemenea, ajută la prevenirea hipertensiunii arteriale, la menținerea unei greutate corporale sănătoase și poate îmbunătăți sănătatea mintală, calitatea vieții și bunăstarea” (OMS, 2010).⁹

Cercetarea consultată susține utilitatea mișcării ca catalizator educațional, favorizând dezvoltarea cognitivă și construirea unei viziuni pozitive despre sine, factori indispensabili care susțin învățarea.

Un studiu de cercetare a fost realizat în Texas prin programul Liink¹⁰ „Let's inspire innovation 'N Kids” cu scopul de a cerceta diferențele de stări emoționale, de joc liber și activități fizice, comparând două școli primare private, în care ziua școlară a fost structurată diferit. Rezultatele acestui program evidențiază, prin Acțiuni Pozitive, legătura dintre jocul liber și creșterea stărilor emoționale pozitive. Academia Americană de Pediatrie numește timpul de joacă „o componentă crucială și necesară a dezvoltării unui copil”. Debbie Rhea, profesor de kinesiologie de la Texas Christian University a descris funcționalitatea recreării: „Recess repornește sistemul, astfel încât, atunci când se întorc, sunt gata să învețe, sunt concentrați”. Conform unui studiu realizat în Grecia, de Pateraki, L., & Houndoumadi, A. (2001) *“Bullying în rândul copiilor de școală primară din Atena, Grecia”* Activitățile teatrale experiențiale sporesc abilitățile sociale și emoționale ale elevilor, având ca scop combaterea agresivității în școlile primare. Elevii se explorează mai întâi pe ei înșiși și pe ceilalți, dezvoltând factori cognitivi, psiho-emoționali și sociali care favorizează acceptarea, conștientizarea, stima de sine, cooperarea, empatia, sociabilitatea, sentimentele capabile să creeze un climat pozitiv în clasă, propice promovării învățării și combaterii bullying-ului.

Cel de-al treilea obiectiv al Agendei 2030 *„Sănătate și bunăstare”* este unul dintre obiectivele care contribuie la implementarea unei societăți rezistente, capabilă să susțină bunăstarea individuală și socială.¹¹

Daniela Lucangeli, Profesor Titular de Psihologia Dezvoltării la Universitatea din Padova, pornind de la emoțiile pozitive care stau la baza principală a învățării conștiente, implementează predarea pentru a structura inteligențe. Pauzele sunt promotoare ale învățării sociale și emoționale și sporesc beneficiile acesteia, dezvoltând empatia, compasiunea, înțelegerea, toleranța, cooperarea și colaborarea, factori indispensabili pentru a fi bine împreună. Cercetarea consultată susține utilitatea mișcării ca catalizator educațional, favorizând dezvoltarea cognitivă și construirea unei viziuni pozitive despre sine, factori indispensabili care susțin învățarea.

⁹ World Health Organization. (2010). Global recommendations on physical activity for health. WHO, Geneva - 2008 Physical Activity. Guidelines for Americans.

¹⁰“The Liink Project: Comparisons of Recess, Physical Activity, and Positive Emotional States in Grades K-2 Children” (article of International Journal of Childhood Health and Nutrition). <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/2331186X.2016.1233843>; <https://liinkproject.tcu.edu/publications>; <https://www.youtube.com/watch?v=CTBgX06Th1g>

¹¹ *Agenda 2030 (Sustainable Development Goals – SDG)*, ONU 2015.

Un studiu pilot¹² de la Universitatea din Potsdam 21 a documentat deja în anii 90 influența pozitivă a exercițiilor motorii pentru dezvoltarea emisferelor cerebrale care îmbunătățesc abilitățile de calcul, citire și scriere ale copiilor. Preluând acest rezultat, a fost dezvoltat conceptul de școală în mișcare 21 (grupul de cercetare Erasmus 2002-2005), iar din 2010 metode de predare și învățare care includ mișcarea au fost testate în mai multe școli italiene și berlineze.¹³ Rezultatele acestei cercetări-acțiune au arătat că intercalarea rutinei școlare cu momente de mișcare stimulează atenția copiilor în timpul lecțiilor, îmbunătățește capacitatea de memorare și concentrare, crește plăcerea și succesul în învățare, favorizează relaxarea, acționează pozitiv asupra motivației elevilor și contribuie la crearea unei atmosfere școlare bazată pe bunăstarea psiho-fizică a elevilor și profesorilor.

Acest lucru reduce foarte mult factorii perturbatori în timpul unei lecții (de exemplu, discuții între colegi, distragere frecventă a atenției, zgomote de fond) care creează agitație, produc o senzație de pierdere sau lipsă de timp și în unele cazuri duc la episoade de agresivitate.

Toate acestea se întâmplă pentru că – după cum au arătat mai multe studii psihologice – ființa umană este un ansamblu de corp, minte și emoții, strâns legate între ele, iar performanța școlară este o consecință firească a funcționării corecte a fiecăreia dintre aceste părți: fiecare copil merge la școală nu numai cu rucsacul, ci și cu propria lui experiență, emoțiile, simțurile și corpul tău.

Rezultatele „Proiectului Snail – formarea are nevoie de sănătate” desfășurat în Hesse au confirmat înființarea programului Moving School 21, arătând că îmbunătățirea echilibrului fizic are o influență pozitivă asupra performanței școlare a materiilor germane și matematică. Aceasta arată că dezvoltarea abilităților de citire, scriere și calcul depinde și de starea de sănătate și bunăstarea generală a copiilor.

Prin introducerea unei scanări ritmice a zilei și săptămânii școlare, elevul devine protagonistul procesului de învățare, participă activ la controlul și gestionarea timpului școlar, dezvoltând o capacitate mai mare de autoreglare, responsabilitate și autonomie și învață să interacționeze pozitiv cu alții.

În acest fel se schimbă percepția despre timpul școlar - nu mai este un moment plictisitor de evitat ci un moment plăcut de împărtășit cu semenii - și în același timp se schimbă percepția despre sine pentru că acest tip de activitate permite fiecăruia să-și recunoască și să-și experimenteze resurse, și să dezvolte simțul autoeficacității care stă la baza unei dezvoltări armonioase a ființei umane. În acest fel, apare o nouă concepție despre învățare, care are loc nu numai prin minte, ci și prin corp, senzații și emoții.

În acest fel, participarea devine incluzivă, deoarece diferitele resurse ale fiecăruia sunt recunoscute și valorizate și se construiește un mediu rezistent, capabil să facă față dificultăților și să îmbunătățească relația dintre elevi și profesori: mișcarea, de fapt, înțeleasă ca un element integral și strategic, parte a metodei de predare/învățare, conduce la o organizare diferită a predării și permite introducerea unor activități

¹² R. Mulato e Stephan Riegger, *MAESTRA FACCIAMO UNA PAUSA? Migliorare il clima in classe e favorire l'apprendimento dei bambini*. Ed. La Meridiana-Parthenze.

¹³ *Ibid.*, p. 25 e ss.

diferențiate cu sarcini și materiale eterogene, conform metodologiei clasei active care implică în mod participativ diferiții actori ai școlii (profesori, educatori, părinți și directori de școală) oferind tuturor o condiție de lucru de o mai mare bunăstare psiho-fizică.

Studiile din întreaga lume examinează modul în care întâlnirile personale cu natura și cu organismele naturale în timpul educației și școlii au efecte psihologice. Interacțiunile cu natura și activitățile din grădină ar putea fi combinate cu abilități emoționale și în pauză incluzivă, care ar putea fi un moment specific de dezvoltare a atitudinilor și percepțiilor de sine ale elevilor. Emoțiile sunt o parte importantă a bunăstării, iar satisfacerea nevoilor elevilor duce la un sentiment crescut de bunăstare.

Un studiu recent¹⁴ începe de la Întrebarea „Ce emoții au fost percepute de elevi în timpul lecțiilor din clasă și din grădina școlii?”

Cinci clase de clasa a VI-a s-au predat alternativ, săptămânal, pe o perioadă de 10 săptămâni, în grădina școlii și în sala de clasă în aceleași condiții. După fiecare lecție din clasă și din grădina școlii a fost oferit elevilor un „jurnal de emoții” auto-raportat. Este un fel de listă de verificare, un test pe hârtie și creion, prin care emoțiile elevilor erau investigate săptămânal în timpul lecțiilor.

Lecțiile din grădina școlii au fost predate în condițiile nevoilor de bază - competență, autonomie și relație - ale Teoriei Autodeterminării (SDT).¹⁵ Nevoile psihologice de bază sunt următoarele: competență - să se experimenteze ca subiect capabil să acționeze, să îndeplinească sarcini pe cont propriu; autonomie - a experimenta atingerea obiectivelor prin acțiune proprie, autodeterminată; și înrudirea – sentimentul conectat și acceptat de un grup.¹⁶

Rezultatele arată că emoțiile în grădina școlii sunt declarate cu 43% mai frecvent decât în sala de clasă. În plus, emoțiile pozitive din grădina școlii sunt intens percepute - în contrast cu emoțiile negative - și emoțiile precum fericirea, mândria și surpriza/mirația au fost percepute mai frecvent decât în sala de clasă. Intensitatea emoțiilor în sala de clasă este în general scăzută.

Accentul, în învățarea în grădinile școlare dar și în eventualele pauze inclusive bazate pe activități cu ființe vii, este pe motivație și bunăstare. Mai exact, responsabilitatea pentru propriul pat de plante poate promova în rândul elevilor motivația și o atitudine grijulie.

¹⁴ Pollin, S., Retzlaff-Fürst, C., *The School Garden: A Social and Emotional Place*, Front. Psychol., Sec. Environmental Psychology, (2021) (<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.567720>).

¹⁵ Deci, E. L., and Ryan, R. M. (eds.). *Handbook of Self-Determination Research* (Softcover Edn). Rochester, NY: University of Rochester Press (2004).

¹⁶ Pollin, S., Retzlaff-Fürst, C., *The School Garden: A Social and Emotional Place*, Front. Psychol., Sec. Environmental Psychology, (2021) (<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.567720>) p. 4.

După cum arată un alt Studiu¹⁷ recent, utilizarea sticlelor pentru animale de companie în construcția grădinilor verticale de legume oferă oportunitatea unei activități pedagogice de mediu în grădina școlii dar și în școlile fără grădină și spații deschise.

În concluzie, din cele explicate mai sus, efectele psihologice pozitive derivă din pauzele organizate și în diferite tipuri de activități. Fie că este vorba despre mișcarea corpului, jocuri de rol sau contactul cu natura, pauza are efecte pozitive asupra elevilor.

¹⁷ Dullius, A.I., Dullius, R. L., Ansuji Pellegrini, A. et al. *Reuse Technology: Use of pet bottles in the construction of vertical bevegetable gardens in early childhood education schools*, International Symposium on technological innovation (ISTI), Aracaju, Sergipe, Brazil (2019).

Capitolul 4

Beneficiile sociale ale pauzei școlare

Adesea, pauza școlară este doar o perioadă de timp în care orele sunt întrerupte: există o pauză pentru elevi și profesori. Rutina unei zile obișnuite de școală și volumul mare de muncă al profesorilor înseamnă că uneori comportamentul elevilor nu este respectat. Mai mult, această relaxare generală duce la conflicte, atitudini negative (sexiste, superioritate, violență, abuz...), plictiseală, comportament necivic. Din toate aceste motive, este necesar să reflectăm asupra valorii pedagogice a pauzelor școlare și să atingem beneficiile sociale pe care le aduce.

Ce sunt pauzele școlare? Câteva definiții

Iată câteva definiții ale pauzelor școlare de la autori recunoscuți:

Pellegrini și Smith (1993) definesc pauza școlară ca *o pauză pentru elevi, de obicei în afara clădirii. În comparație cu restul zilei de școală, pauza este un moment în care au mai multă libertate de a alege ce să facă și cu cine.*

Jarret și Maxwell (2002) susțin că *pauza școlară nu este doar un moment al zilei școlare pe care elevii îl așteaptă cu nerăbdare, ci un moment de mare importanță, deoarece oferă copiilor beneficii cognitive, socio-emoționale și fizice.*

Deși legile educației din multe țări acordă puțină importanță pauzelor școlare, ele se bazează pe Convenția cu privire la drepturile copilului (2005). Legile au la bază două articole care se referă la joacă, pauze și dezvoltare holistică, pentru a oferi spații de recreere în timpul zilei de școală.

Ce percepem astăzi dintr-o pauză școlară?

Deși fiecare școală este unică, cu caracteristici foarte diferite, studii recente afirmă că există aspecte îngrijorătoare care se reproduc în multe pauze școlare la toate etapele educaționale: jocuri puține, elevii în colțuri cu grupurile lor de prieteni, ocuparea spațiilor de către unele grupuri, puțină activitate fizică, puțină interacțiune... Aceasta este situația care trebuie să se schimbe și să țină cont de aspectele pozitive care se regăsesc în pauze.

Mai mulți experți spun că pauzele școlare ar trebui folosite ca spațiu și timp cel mai dorit de elevi pe ziua lor de școală, pentru a continua cu linia educațională. Mai mult, nu ar trebui să fie un spațiu în care elevul să-l înțeleagă ca „să vedem ce pot face” ci ca o oportunitate de a „face ceva nou” dincolo de persiunea învățatului teoretic și obținerea de note (calificative).

Nu totul este negativ. Există metodologii noi care pledează pentru schimbarea tendinței de pasivitate și încearcă să evidențieze beneficiile educaționale și sociale ale pauzelor școlare.

De exemplu, Asociația Națională pentru Sport și Educație Fizică (2006) spune: *pauzele școlare nu trebuie privite ca o recompensă, ci ca un sprijin educațional necesar; din acest motiv nu se poate refuza pauza, ca metoda de pedeapsa sau ca timp pentru teme.*

Cu aceste argumente ne putem concentra pe tema noastră: beneficiile sociale ale pauzelor școlare. Pentru a face acest lucru, coborâm la un alt nivel în cadrul valorilor educaționale: beneficiile sociale.

Care sunt beneficiile sociale ale pauzelor școlare?

Este important de reținut că Asociația Națională pentru Sport și Educație Fizică (2006) să țină cont de câteva premise despre pauzele școlare: un spațiu de joc nestructurat, care are prezența unor profesioniști (profesori, monitori...) și unde nu este o ora de educație fizică.

În acest moment, mulți experți fac aluzie la numeroasele beneficii ale pauzelor școlare pentru elevi. Sunt multe categorii: cognitive, comportamentale, odihnă și relaxare, performanțe academice etc., toate legate de cele sociale. Aici sunt câțiva dintre ele:

- Pentru a îmbunătăți abilitățile de rezolvare a conflictelor.
- Să dezvolte abilitățile de comunicare, în principal cu colegii.
- Să încurajeze cooperarea prin joc.
- Pentru a ajuta la dezvoltarea abilităților de negociere în relațiile cu colegii.
- Respectarea diferențelor, unde, sub premisa libertății, fiecare alege ce să se joace, pe ce să-și petreacă timpul de joacă, ce spațiu să ocupe.
- Este un spațiu potențial integrator, unde dispar diferențele culturale, religioase, etnice....
- etc

Aceste beneficii sociale contribuie la dezvoltarea holistică a elevilor. Cu toate acestea, echipele educaționale trebuie să ofere resurse, să supravegheze și să participe la dezvoltarea și funcționarea lor corespunzătoare.

Beneficiile sociale ale pauzelor școlare pentru elevi sunt multe. Ținând cont de ce este o pauză școlară și de modul în care este structurată, școlile și profesioniștii lor trebuie să ofere spații și timp, acordând o mare valoare pauzei școlare. O planificare a spațiilor, reguli, o pregătire prealabilă pentru ca toți elevii să profite la maximum de pauze.

Fiecare student va primi un anumit beneficiu. Totuși, nu trebuie să uităm dreptul la joacă, deoarece face parte din educația lor, parte din dezvoltarea lor integrală. Mai mult, poate fi completată de momente de reflecție plină de viață în sala de clasă; cu alte cuvinte, nu trebuie privit ca ceva izolat, ci ca parte a etapei educaționale pentru a obține beneficii sociale mai mari.

Capitolul 5

Rolul adulților

Rolul adulților în educația copiilor și perspectiva față de realitate este foarte important și în ceea ce privește educația, are un impact mare asupra modului în care copiii percep sistemul educațional, cu toate componentele acestuia.

Cei mai importanți adulți din viața unui copil sunt:

- Părinți
- Profesorii

Pauza este partea „uitată” a sistemului educațional (cel puțin cel formal) și de cele mai multe ori, atât profesorii, cât și părinții sunt concentrați mai mult pe realizările copiilor în timpul orelor și mai puțin pe modul în care copiii își petrec pauzele, nu doar la școală, ci și pauzele din timpul temelor.

Perspectiva unui copil cu privire la pauze este influențată de adulți (ca toate aspectele vieții - și în grila minții, în general) și dacă nu primește o atitudine sănătoasă cu privire la aceasta, vor ignora nevoia de a avea pauze și riscul este să intre (poate nu în timpul școlii, dar și mai târziu) în “burnout” sau muncă epuizantă.

Cum pot adulții să transmită o atitudine sănătoasă cu privire la pauze?

1. Părinții

Chiar dacă vorbim de pauze la școală, perspectiva părinților este foarte importantă, deoarece este stabilirea perspectivei copilului cu privire la modul în care ar putea sau ar trebui să petreacă pauzele. Majoritatea sistemelor educaționale nu au un cadru specific al pauzelor și apoi, copiii au tendința de a se comporta așa cum își văd părinții comportându-se în propriile pauze sau în timpul liber. De aceea, există diferențe mari în atitudinea copiilor, unii dintre ei fiind foarte sociali și implicându-se tot timpul în discuțiile sau jocurile cu alți copii, iar unii dintre ei sunt izolați, rămânând de cele mai multe ori singuri și simțindu-se excluși. Efectul negativ pe care îl poate avea izolarea în pauze este sentimentul de excludere, lipsa abilităților sociale, relațiile disfuncționale cu semenii (de cele mai multe ori, cu rigiditate în ceea ce privește opiniile celorlalți), stima de sine scăzută și responsabilitatea mai puțin asumată asupra bunăstării personale.

Recomandări:

- Luați în serios pauzele și discutați cu copilul despre activitățile pe care le face în timpul pauzelor școlare.
- Transmite mesajul că o pauză nu este un „decalaj/gol” în procesul de învățare, ci un obicei sănătos, normal în viața fiecăruia, care ajută la menținerea sănătății mintale și a bunăstării.
- Reflectați asupra relațiilor pe care copilul le are cu semenii din grupul de clasă și încurajați relațiile cu toți copiii, fără a denigra pe unii dintre ei, în ceea ce privește performanța educațională, viața profesională a părinților, statutul socio-economic sau starea de sănătate

- Vorbiți despre pauze și ajutați copilul să-și organizeze timpul pe durata temelor, astfel încât să-și poată lua 10 minute pauză pe o oră de lucru. Ghidează copilul cum să ia pauză:

- să fie în afara procesului de învățare,
- să ia puțin aer proaspăt dacă este posibil,
- să se conecteze cu ceilalți de acasă (alți membri ai familiei, animale de companie)
- să se hidrateze
- să rearanjeze mediul de lucru (deschide fereastra pentru a intra aer proaspăt, rearanjează cărțile și caietele pentru următorul subiect etc.

2. Profesorii

Când vorbim despre pauze în școală, rolul profesorului poate fi greu, deoarece în majoritatea școlii nu există nicio setare pentru pauze și profesorii se pot simți copleșiți de numărul de copii pe care trebuie să-i gestioneze și, de asemenea, de propria lor pauză. Între lecții, pauză normală. De aceea, atitudinea față de pauză este importantă și din partea profesorilor și riscul este a te întâlni cu două atitudini opuse: o atitudine rigidă în care profesorii sunt foarte stricti, foarte prezenți în mijlocul copiilor, dar într-un mod invaziv, limitând activitățile pe care copiii le pot face pentru relaxare și o atitudine foarte relaxată/absentă, în care profesorul nu este prezent deloc și nu îi îndrumă pe copii să relaționeze într-un mod sănătos, în pauze.

Ceea ce este foarte important de luat în considerare la o pauză la școală, ca obiective este:

- Să fie un moment de relaxare, în care creierul să ia o pauză de la procesul de învățare în ceea ce privește curricula
- Pentru a fi un moment de socializare în grupul de colegi - în acest proces (care este și un proces de învățare, fiind o educație informală) copiii pot învăța cum să se ocupe de relațiile cu ceilalți (de aceeași vârstă sau de altă vârstă), cum să comunice, cum să abordeze opinii diferite ale celorlalți sau preferințe diferite în ceea ce privește activitățile și hobby-urile, pot face schimb de experiență și pot învăța unii de la alții lucruri diferite (chiar și cunoștințe în diferite domenii).

Recomandări pentru profesori:

- Să transmită copiilor mesajul (și totodată atitudinea) că pauzele sunt importante, nu ca „timpul de a nu învăța”, ci un timp de învățare informală și oportunitatea de a-i cunoaște mai bine pe ceilalți
- Să aibă o atitudine relaxată în ceea ce privește „modul de relaxare” în care ar trebui să fie copiii în pauze, nu impunând ce să facă, ci mai mult, să-i îndrume și să le dea idei despre ce și cum să facă în pauze
- Să aibă o atitudine incluzivă în ceea ce privește implicarea tuturor copiilor în activități și să valideze inițiativele unor copii cu privire la activitățile pe care le propun, ca fiind importante pentru bunăstarea și fericirea lor

Să respecte timpul de pauză, nu numai pentru copii, ci și pentru ai lor, deoarece această

atitudine de respect de sine se transmite copiilor și atunci când văd un adult relaxat în apropiere, se pot relaxa și se simt îndreptățiți să ia pauze.

Referințe

- Nickerson, C. (2021, Oct 09). Labeling theory. *Simply Psychology*.
www.simplypsychology.org/labeling-theory.html
- Merton, Robert K. (1948) "The Self-Fulfilling Prophecy." *The Antioch Review*, 8(2), 193–210
- Schaedig, D. (2020, Aug 24). Self-fulfilling prophecy and the pygmalion effect. *Simply Psychology*. www.simplypsychology.org/self-fulfilling-prophecy.html
- Maderas y Recreo (S.F.) Beneficios de los juegos deportivos [Mensaje en Blog] Maderas y Recreo. Recuperado de:
<https://maderasyrecreo.es/beneficios-los-juegos-deportivos/>
- Drobnic, F (2013) La actividad física mejora el aprendizaje y el rendimiento escolar: los beneficios del ejercicio en la salud integral del niño a nivel físico, mental y en la generación de valores. Recuperado de:
https://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/documentos_ficha.aspx?id=3912
- Educo (2018) Beneficios de jugar al aire libre [Mensaje en Blog] Educo. Recuperado de:
<https://www.educo.org/Blog/beneficios-de-jugar-al-aire-libre>
- Escuela Andaluza de Salud Pública (2019) El recreo, un espacio saludable en los centros docentes. Recuperado de:
<https://www.easp.es/wp-content/uploads/2020/05/Recreos-Saludables-v5.pdf>
- Huneus, M. (2013). Beneficios del recreo [Mensaje en Blog] Patio vivo. Recuperado de: <https://patiovivo.cl/beneficios-del-recreo/>
- Uguet, S. (2014) Promoción de la actividad física en la escuela. Beneficios sobre la salud. Recuperado de:
[https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/2582/uguet sin.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/2582/uguet_sin.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Gaudino, S. (2019) El patio escolar, espacio de aprendizaje [Mensaje en Blog] Arquitas. Recuperado de:
[https://arquitas.com/el-patio-escolar-espacio-de-aprendizaje-sabrina gaudino/#:~:text=Es%20por%20esto%20que%20el,juego%20en%20sus%20m%C3%BAltiples%20 formas](https://arquitas.com/el-patio-escolar-espacio-de-aprendizaje-sabrina-gaudino/#:~:text=Es%20por%20esto%20que%20el,juego%20en%20sus%20m%C3%BAltiples%20formas)
- Otero, M. (2021) La importancia del patio en la escuela [Mensaje en blog] Covivimos. Recuperado de:
<https://convivimos.naranja.com/gratis/2021/la-importancia-del-patio-de-la-escuela/>
- Boillos, F. (2021) El patio escolar, la asignatura olvidada [Mensaje en blog] Magisnet. Recuperado de:
<https://www.magisnet.com/2021/01/el-patio-escolar-la-asignatura-olvidada/>
- Carter, D. (S.F.) Benefits of recess for kids [Mensaje en blog] Victor Mochere. Recuperado de: <https://victor-mochere.com/es/benefits-of-recess-for-kids>

Lee, S. M., Burgeson, C. R., Fulton, J. E., & Spain, C. G. (2007). Physical education and physical activity: results from the School Health Policies and Programs Study 2006. *Journal of school health*, 77(8), 435-463.

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1746-1561.2007.00229.x>

Pino, P. G., & Giménez, J. P. (2015). El recreo ¿Sólo para jugar?. *EmásF: revista digital de educación física*, (36), 18-27.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5391808>

Chaves Álvarez, A. L. (2013). Una mirada a los recreos escolares: El sentir y pensar de los niños y niñas. *Revista electrónica educare*, 17(1), 67-87.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4315628>

Aguilera, E. (2010). ¡Recreo!...¡Vamos a jugar! Espacios y juegos: una responsabilidad compartida. Fuente:

<http://www.colaborando.edu.ar/PcWeb/Contenido/Actividad4/File/Recreo,%20vamos%20a%20jugar.pdf>

Blández, J. (1995). La utilización del material y del espacio en EF. Editorial INDE. Barcelona

Gutiérrez Toca, Manuel (2014). Juegos Ecológicos con... ruedas y otros objetos.. Editorial INDE. Barcelona

Jarret, O. y Waite-Stupiansky, S. (2009). Recess –It’s indispensable! (El recreo es imprescindible) (Play Policy and Practice Interest Forum, NAEYC). Fuente:

[http://www.naeyc.org/files/yc/file/200909/On Our Minds 909.pdf](http://www.naeyc.org/files/yc/file/200909/On%20Our%20Minds%20909.pdf)

Martínez, S. (2015). Los españoles apenas reciclan uno de cada cinco kilos de basura urbana. *El Periódico*

<http://www.elperiodico.com/es/noticias/medio-ambiente/los-espanoles-apenas-reciclan-uno-cada-cinco-kilos-basura-urbana-4054129>

Pellegrini, A.D. y Davis, P.L. (1993). Relation between children’s playground and classroom behavior. *British Journal of educational psychology*, 63 (1), 88-95

Ortega, R. (1994). Violencia interpersonal en los centros educativos de Educación Secundaria. Un estudio sobre maltrato e intimidación entre compañeros. *Revista de Educación*, 304, 253-280

Pérez, L. y Collazos, T. (2007). Los patios de recreo como espacios para el aprendizaje en las instituciones educativas. *Sedes Pablo Sexto en el municipio de Dosquebradas*. Universidad tecnológica de Pereira. Colombia. Fuente:

<http://repositorio.utp.edu.co/dspace/bitstream/11059/761/1/371621P438lp.pdf>

Programa Perseo del Ministerio de Sanidad y Consumo (2015). Programa de actuación conjunta de la dirección provincial del MEC y de la dirección territorial de INGESA para la promoción de una alimentación saludable y el fomento de la actividad física en los escolares. Fuente:

http://www.perseo.aesan.msssi.gob.es/docs/docs/comunidades/hacia_salud_alimentacion_y_ejercicio_fisico.pdf

Rivadeneyra, M. (2001). Selección y optimización de recursos materiales

favorecedores del desarrollo de Educación Física. Revista Digital EF Deportes. Año 7. Nº35. Buenos Aires

Subirats, M. y Brullet, C. (1988). Rosa y azul. La transmisión de los géneros en la escuela mixta. Madrid: Instituto de la Mujer. Serie Estudios nº 19

Tortosa Ybáñez, M.T. (2007). Plan de actuación para la mejora de los tiempos libres y de recreo. Universidad de Alicante. Departamento de Psicología Evolutiva y Didáctica.

Fuente:

<http://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/12070/1/Plan%20actuaci%C3%B3n%20recreo.pdf>



INCLUSIVE BREAK

Thank you!