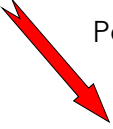


From the American Academy of Pediatrics

Il ruolo cruciale della ricreazione a scuola

Pediatrics 2013;131;183 – originally published online December 31, 2012.

 **Traduzione amatoriale** in lingua italiana dal testo originale pubblicato online su <http://pediatrics.aappublications.org/content/131/1/183>

ABSTRACT

La ricreazione è al centro di un acceso dibattito sul ruolo delle scuole nel promuovere lo sviluppo ottimale interiore del bambino. Una tendenza crescente verso la riallocazione del tempo a scuola per aumentare il tempo per le attività didattiche ha messo a rischio questo importante aspetto della giornata scolastica del bambino. La ricreazione serve come una pausa necessaria dai rigori del confronto accademico in classe. Ma altrettanto importante è il fatto che l'interruzione certa e ben controllata offre benefici cognitivi, sociali, emotivi e fisici che potrebbero non essere pienamente compresi quando si decide di ridurla. La ricreazione ha una propria unicità rispetto all'educazione fisica e ne è complementare, non un sostituto. L'American Academy of Pediatrics ritiene che la ricreazione sia una componente cruciale e necessaria dello sviluppo di un bambino e, come tale, non dovrebbe essere negata per ragioni punitive o didattiche. *Pediatrics 2013; 131: 183–188*

I BENEFICI DELLA RICREAZIONE PER IL BAMBINO

I Centri per il controllo e la prevenzione delle malattie definiscono la ricreazione come "periodi regolarmente programmati durante la giornata della scuola elementare per attività fisica e gioco non strutturati".[1] La letteratura che esamina i benefici globali della ricreazione per il benessere cognitivo, emotivo, fisico e sociale di un bambino è stata recentemente rivista.[2] Tuttavia, recenti indagini e studi hanno indicato una tendenza a ridurre la ricreazione per concedere tempo aggiuntivo per le materie accademiche oltre all'eliminazione per motivi punitivi o comportamentali.[3-6] Inoltre, il tempo assegnato alla ricreazione diminuisce con la crescita del bambino ed è meno abbondante tra i bambini di condizione socioeconomica inferiore e nell'ambiente urbano.[4,7]

Così come l'educazione fisica e la forma fisica portano benefici ben riconosciuti per il rendimento personale e accademico, la ricreazione offre propri vantaggi specifici. La

ricreazione rappresenta una essenziale e pianificata pausa da rigide attività cognitive. Offre un tempo per riposarsi, giocare, immaginare, pensare, muoversi e socializzare. [8-11]

Dopo la ricreazione per i bambini o dopo una corrispondente pausa per gli adolescenti, gli studenti sono più attenti e usano meglio le capacità cognitive. [12-16]

Inoltre, la ricreazione aiuta i bambini piccoli a sviluppare abilità sociali che altrimenti non sarebbero acquisite nell'ambiente più strutturato dell'aula. [8,11,17]

BENEFICI COGNITIVI / ACCADEMICI

I bambini sviluppano costrutti intellettuali e comprensione cognitiva attraverso esperienze interattive e manipolative. Questo tipo di esperienza esplorativa è una caratteristica del gioco in un ambiente sociale non strutturato. [8,18]

L'elaborazione cognitiva ottimale in un bambino richiede un periodo di interruzione dopo un periodo di istruzione concentrata.[19,20] I benefici di queste interruzioni sono generati meglio da interruzioni non strutturate piuttosto che semplicemente spostandosi da un compito cognitivo ad un altro, per diminuire lo stress e distrazioni che interferiscono con i processi cognitivi.[9,11,15,20] Diversi studi hanno dimostrato che la ricreazione, sia all'interno che all'esterno, ha reso i bambini più attenti e più produttivi in classe.[11-13,16,19,21]

Quanto scoperto era reale sebbene, in molti casi, gli studenti trascorressero gran parte del loro tempo libero a socializzare. Infatti la capacità di uno studente di rimettere a fuoco le proprie abilità cognitive si è dimostrata stimolata più dalla pausa fuori dall'ambiente classe che dal tipo di attività svolta durante quella pausa; qualsiasi tipo di attività durante la ricreazione ha portato in seguito benefici alle prestazioni cognitive.[14] Sebbene il tempo specifico concesso per la ricreazione diminuisca con l'età, i benefici delle pause periodiche nella giornata accademica per ottimizzare i processi cognitivi si sviluppano allo stesso modo tra gli adolescenti e i bambini più piccoli.

BENEFICI SOCIALI ED EMOZIONALI

La ricreazione promuove l'apprendimento e lo sviluppo sociale ed emotivo dei bambini, offrendo loro il tempo per interagire tra pari praticando e giocando le abilità sociali essenziali.[8,17,18,22,23] Questo tipo di attività, sotto la supervisione di un adulto, estende il proprio effetto all'apprendimento in classe e accresce la qualità del clima sociale della scuola. Attraverso il gioco durante la ricreazione, i bambini apprendono preziose capacità di comunicazione, tra cui negoziazione, cooperazione, condivisione e risoluzione dei problemi, nonché strategie di adattamento, come la perseveranza e

l'autocontrollo.[8-11,15,17,22] Queste abilità diventano strumenti personali fondamentali per tutta la vita.

La ricreazione offre a un bambino un'opportunità fondamentale e socialmente strutturata per gestire lo stress. Adattandosi e regolandosi al complesso ambiente scolastico, i bambini aumentano ed ampliano il loro sviluppo cognitivo in classe. [15,17]

BENEFICI FISICI

Esiste una vasta letteratura pubblicata sulla necessità e il beneficio dell'attività fisica e sportiva, non solo per il benessere fisico di un bambino ma anche per la maturazione accademica e sociale.[5,12,22-33] Sebbene non tutti i bambini giochino intensamente durante la ricreazione, essa offre l'opportunità ai bambini di essere attivi nel modo che preferiscono e di praticare il movimento e le abilità motorie. È importante sottolineare che la ricreazione permette ai bambini piccoli un'attività libera per la pura gioia di farla.[34] Anche un movimento minimo durante la ricreazione controbilancia il tempo di sedentarietà a scuola e a casa e aiuta il bambino a raggiungere i 60 minuti raccomandati di attività da moderata a intensa al giorno, uno standard fortemente supportato dalla politica dell'American Academy of Pediatrics (AAP), che può portare a un minor rischio di obesità. [5,12,30-35]

SICUREZZA E SUPERVISIONE

La sicurezza di un bambino durante la ricreazione è una preoccupazione per molti genitori, insegnanti e amministratori. Alcune scuole hanno persino scelto di vietare giochi o attività ritenute non sicure e, in alcuni casi, di interrompere del tutto la ricreazione alla luce delle molte questioni legate alla sicurezza dei bambini.[10,36] Anche se le scuole dovrebbero vietare giochi e attività non sicure, non dovrebbero impedire la ricreazione tutti insieme solo a causa delle preoccupazioni legate alla sicurezza dei bambini. Esistono diverse misure che le scuole possono adottare per affrontare queste preoccupazioni e proteggere i bambini preservando il gioco durante la ricreazione.[5,11,24,28,34,37,38] Il rispetto del Manuale sulla sicurezza del parco giochi della Commissione per la sicurezza dei prodotti di consumo ([http:// www.cpsc.gov/CPSCPUB/PUBS/325.pdf](http://www.cpsc.gov/CPSCPUB/PUBS/325.pdf)) contribuisce a garantire la corretta manutenzione delle attrezzature per parchi giochi che soddisfano tutte le seguenti linee guida federali applicabili:

1. Fornitura di spazi e strutture sicuri adeguati.
2. Manutenzione di attrezzature sviluppate in modo adeguato con ispezioni regolari.
3. Istituzione e applicazione delle norme di sicurezza.

4. Implementazione di programmi di ricreazione nelle ore di educazione fisica per insegnare giochi, regole e risoluzione dei conflitti.
5. Definizione di una politica chiara a livello scolastico per prevenire il bullismo o comportamenti aggressivi.
6. Fornitura di un'adeguata supervisione da parte di adulti qualificati che possano intervenire nel caso in cui la sicurezza fisica o emotiva di un bambino sia in pericolo.

Alcune aree giochi in zone ad alto rischio di violenza possono richiedere misure protettive aggiuntive per garantire la sicurezza dei bambini.

L'EMERGENTE QUESTIONE DELLA RICREAZIONE STRUTTURATA

La ricreazione strutturata è una ricreazione basata sul gioco strutturato, durante la quale i giochi e le attività fisiche vengono insegnati e condotti da un adulto formato (insegnanti, personale scolastico o volontari). I sostenitori della ricreazione strutturata fanno notare che i bambini spesso hanno bisogno di aiuto nello sviluppo di giochi e richiedono suggerimenti e incoraggiamento a partecipare alle attività fisiche. Di recente, i responsabili politici e gli enti di finanziamento hanno chiesto di incrementare l'attività quotidiana come mezzo per affrontare l'obesità infantile. Questo ha rafforzato la discussione sul mantenimento o il ripristino della ricreazione come parte integrante della giornata scolastica.[12,25,30,34] Sebbene questa nuova dimensione del dibattito sulla ricreazione abbia aumentato l'attenzione sul suo ruolo, ha anche creato tensione. Alcuni hanno infatti promosso la ricreazione come soluzione per aumentare l'attività fisica dei bambini e combattere l'obesità. Se la ricreazione presuppone un tale ruolo, allora dovrà essere pianificata e diretta come l'educazione fisica, per garantire che tutti i bambini partecipino ad un'attività fisica moderatamente intensa.[4,7,12,31,33,38] Gli operatori sanitari pediatrici, i genitori e i funzionari scolastici dovrebbero essere consapevoli, tuttavia, che nel progettare una ricreazione strutturata, sacrificheranno la nozione di ricreazione come una pausa non strutturata ma supervisionata che appartiene al bambino; cioè, un momento in cui il bambino può fare una scelta personale tra opzioni sedentarie, fisiche, creative o sociali.[2,8-10,18,22-24,30,34,37,39] Tuttavia, sono da considerare molti vantaggi della pausa strutturata che vengono citati, tra cui[12]:

- I bambini più grandi delle elementari possono trarre beneficio dalla spiegazione del gioco e dall'incoraggiamento ad una inclusione totale.
- I bambini possono allenarsi a sviluppare abilità interpersonali per un'appropriata risoluzione dei conflitti.

- Più bambini possono partecipare attivamente ad attività regolari, indipendentemente dal loro livello di abilità.
- Aneddoticamente, gli insegnanti hanno segnalato un miglioramento del comportamento e dell'attenzione in classe dopo una pausa intensa e strutturata.

Per essere efficace, la ricreazione strutturata richiede che il personale scolastico (o volontari) riceva una formazione adeguata in modo che siano in grado di affrontare e incoraggiare le diverse esigenze di tutti gli studenti.[12,38] Un aspetto della supervisione dovrebbe essere quello di facilitare le relazioni sociali tra i bambini incoraggiando l'inclusione nei giochi. Un problema sorge quando le attività strutturate di ricreazione sono promosse in sostituzione dell'educazione fisica del bambino. La sostituzione dell'educazione fisica con la ricreazione minaccia l'insegnamento e l'acquisizione di nuove capacità motorie da parte degli studenti, l'esplorazione di sport e regole e un concetto di forma fisica permanente.[24,30,34]Esistono modi per incoraggiare una ricreazione fisicamente attiva senza necessariamente aggiungere giochi strutturati, pianificati e guidati da adulti, come:

- offrire attrezzature da gioco attraenti e sicure per stimolare il gioco libero;
- disegnare giochi/spazi sul terreno di gioco;
- o spiegare dei giochi ai bambini, come quattro cantoni o campana. [37,38,40]

Questi tipi di attività possono variare da completamente strutturate (con la direzione e la partecipazione dell'adulto) a parzialmente non strutturate (con adulti che forniscono supervisione e spiegazione iniziale) a completamente non strutturate (supervisione e orientamento sociale). In ambienti strutturati, parzialmente strutturati o non strutturati, i livelli di attività variano ampiamente in base alla politica scolastica, alle attrezzature fornite, all'incoraggiamento, al gruppo di età, al genere e alla provenienza culturale[4,7,30,38,40]. Di conseguenza, i potenziali benefici della partecipazione obbligatoria di tutti i bambini in una ricreazione puramente strutturata devono essere soppesati rispetto al potenziale compromesso sociale ed emotivo di limitare l'acquisizione di importanti opportunità di sviluppo. In ogni caso, qualunque sia lo stile scelto, la ricreazione dovrebbe essere vista come un supplemento all'acquisizione delle abilità motorie durante le lezioni di educazione fisica. [5,23,24,33,34]

DURATA E TEMPO DI RICREAZIONE

Negli Stati Uniti, la durata e la tempistica delle ricreazioni variano in base all'età, al grado, al distretto scolastico e talvolta all'edificio.[4,7] La maggior parte delle scuole elementari offrono una pausa pranzo dopo che gli studenti hanno pranzato.[4,37,41-44] Molti Consigli

per il benessere scolastico hanno adottato il concetto di "Recess Before Lunch", che nasce da studi che hanno esaminato lo spreco alimentare degli studenti in relazione ai tempi della loro pausa.[42-44] Quando gli studenti hanno una pausa prima di pranzo, si prendono più tempo per il pranzo e si spreca meno cibo. Inoltre, insegnanti e ricercatori hanno notato un miglioramento nel comportamento degli studenti durante i pasti, che prosegue in classe nel pomeriggio. I Centers for Disease Control and Prevention e il Dipartimento dell'Agricoltura degli Stati Uniti sostengono il concetto di programmare la pausa prima del pranzo come parte della politica di benessere di una scuola. [2,45]

La ricerca peer-reviewed ha esaminato i tempi e il tipo di attività durante la ricreazione e ha descritto i numerosi vantaggi della ricreazione per i bambini, senza stabilire una durata ottimale.[2,8,12,13,18,19,21] Vi è consenso sulla necessità di una ricreazione regolare programmata sulla base di linee guida nazionali, anche se la durata del periodo di ricreazione non è stata stabilita con certezza. Nelle scuole, la durata dell'intervallo varia ampiamente, da 20 a 60 minuti al giorno.[24,30] In altri Paesi, come il Giappone, i bambini in età scolare hanno una pausa di 10-15 minuti ogni ora, e questo è pensato perché la capacità di attenzione inizia a diminuire dopo 40-50 minuti di lezione.[46] Sulla base di questa premessa, per massimizzare i benefici cognitivi, la ricreazione dovrebbe essere programmata a intervalli regolari, fornendo ai bambini tempo sufficiente per distrarsi prima che la lezione continui e poi riprendere la concentrazione.

CONCLUSIONI

L'obbligo scolastico rappresenta un'opportunità unica per affrontare il tema dell'alimentazione e della forma fisica. Ogni giorno 55 milioni di studenti statunitensi frequentano la scuola, che occupa quasi la metà delle loro ore di veglia.[47] Alla luce dell'aumento dei tassi di sovrappeso e obesità, le scuole sono state oggetto di un maggiore controllo. All'interno dell'ambiente scolastico, ci sono richieste contrastanti per standard più rigorosi e maggiori risultati accademici, nonché richieste di fornire maggiori opportunità per l'attività quotidiana non sedentaria. Anche con ampie prove di un beneficio per il bambino proveniente dalla ricreazione, significative pressioni esterne (come test cognitivi standardizzati imposti dalle riforme scolastiche) hanno portato alcuni a vedere la ricreazione come un tempo che sarebbe meglio spendere per attività didattiche.[4] Il tempo precedentemente dedicato ad attività fisiche quotidiane a scuola, come l'educazione fisica e la ricreazione, viene ridistribuito per far posto a un'istruzione accademica aggiuntiva.

Ironia della sorte, ridurre al minimo o eliminare la ricreazione può essere controproducente per il rendimento scolastico, poiché un sempre maggior numero di prove suggerisce che

la ricreazione promuove non solo la salute fisica e lo sviluppo sociale, ma anche le prestazioni cognitive.[10,37] Sebbene la ricreazione e l'educazione fisica promuovano entrambe l'attività e uno stile di vita sano, solo la ricreazione vigilata ma non strutturata offre ai bambini l'opportunità di giocare effettivamente in modo creativo. In questo senso, quindi, il sostegno dei pediatri alla ricreazione è un'estensione della dichiarazione politica dell'AAP a sostegno del gioco libero come componente fondamentale della normale crescita e sviluppo di un bambino.[16] Sulla base dell'abbondanza di studi scientifici, la sospensione della ricreazione per motivi punitivi o didattici sembra essere controproducente per i risultati attesi e potrebbe avere conseguenze non intenzionali in relazione all'acquisizione di importanti abilità di vita da parte del bambino.

RACCOMANDAZIONI

Nel loro ruolo di esperti di salute infantile, i pediatri dell'AAP sottolineano la seguente prospettiva a genitori, insegnanti, amministratori scolastici e responsabili politici:

1. La ricreazione è una pausa necessaria nella giornata per ottimizzare lo sviluppo sociale, emotivo, fisico e cognitivo del bambino. In sostanza, la ricreazione dovrebbe essere considerata il tempo personale di un bambino e non dovrebbe essere negata per motivi didattici o punitivi.
2. L'elaborazione cognitiva e il rendimento scolastico dipendono da regolari pause dal lavoro di concentrazione in classe. Questo vale sia per gli adolescenti che per i bambini più piccoli. Per essere efficaci, la frequenza e la durata delle pause dovrebbero essere sufficienti per consentire allo studente di decomprimersi mentalmente.
3. La ricreazione è un complemento, ma non un sostituto, dell'educazione fisica. L'educazione fisica è una disciplina accademica. Mentre entrambe hanno il potenziale per promuovere l'attività e uno stile di vita sano, solo la ricreazione (in particolare la ricreazione non strutturata) fornisce i benefici creativi, sociali ed emotivi del gioco.
4. La ricreazione può servire come contrappeso al tempo sedentario e contribuire ai 60 minuti raccomandati di attività da moderata a intensa al giorno, uno standard fortemente supportato dalla politica AAP come mezzo per ridurre il rischio di sovrappeso.
5. Che sia strutturata o meno, la ricreazione deve essere sicura e ben vigilata. Sebbene le scuole debbano vietare i giochi e le attività non sicure, non dovrebbero interrompere del tutto la ricreazione solo a causa delle preoccupazioni legate alla sicurezza dei bambini. Le condizioni ambientali, attrezzature da gioco

ben tenute e supervisori ben formati sono i componenti fondamentali di una ricreazione sicura.

6. Le interazioni tra pari durante la ricreazione sono un completamento dell'attività della classe. Le competenze che vengono così acquisite per tutta la vita nella comunicazione, la negoziazione, la cooperazione, la condivisione, la risoluzione dei problemi e la capacità di adattamento non sono solo le basi per uno sviluppo sano, ma anche attività fondamentali dell'esperienza scolastica.

AUTORI PRINCIPALI

Robert Murray, MD

Catherine Ramstetter, PhD

COMITATO ESECUTIVO DEL CONSIGLIO PER LA SALUTE SCOLASTICO, 2011–2012

Cynthia Devore, MD, Chairperson

Mandy Allison, MD, MSPH

Richard Ancona, MD

Stephen Barnett, MD

Robert Gunther, MD, MPH

Breena Welch Holmes, MD

Jeffrey Lamont, MD

Mark Minier, MD

Jeffery Okamoto, MD

Lani Wheeler, MD

Thomas Young, MD

FORMER EXECUTIVE COMMITTEE MEMBER

Robert Murray, MD, Immediate Past Chairperson

CONSULENTE

Catherine Ramstetter, PhD

LIAISONS

Mary Vernon-Smiley, MD, MPH – Centers for Disease Control and Prevention, Division of Adolescent and School Health

Linda Grant, MD, MPH – American School Health Association

Veda Johnson, MD – National Assembly on School-Based Health Care

Carolyn Duff, RN, MS, NCSN – National Association of School Nurses

FORMER LIAISON

Linda Davis-Alldritt, RN, MA, PHN – National Association of School Nurses

STAFF

Madra Guinn-Jones, MPH

RIFERIMENTI

1. Centers for Disease Control and Prevention. Promoting better health for young people through physical activity and sports; 2000. Appendix 7. Available at: <http://www2.ed.gov/offices/OSDFS/physedapndc.pdf>. Accessed September 13, 2011
2. Ramstetter CL, Murray R, Garner AS. The crucial role of recess in schools. *J Sch Health*. 2010;80(11):517–526
3. McMurrer J. NCLB Year 5: Choices, Changes, and Challenges: Curriculum and Instruction in the NCLB Era. Washington, DC: Center on Education Policy; 2007. Available at: www.cep-dc.org/displayDocument.cfm?DocumentID=312. Accessed September 13, 2011
4. Lee SM, Burgeson CR, Fulton JE, Spain CG. Physical education and physical activity: results from the School Health Policies and Programs Study 2006. *J Sch Health*. 2007;77(8):435–463
5. Centers for Disease Control and Prevention. Guidelines for school and community programs to promote lifelong physical activity among young people. *MMWR Recomm Rep*. 1997;46(RR-6):1–36
6. Henley J, McBride J, Milligan J, Nichols J. Robbing elementary students of their childhood: the perils of No Child Left Behind. *Education*. 2007;128(1):56–63
7. Parsad B, Lewis L. Calories In, Calories Out: Food and Exercise in Public Elementary Schools, 2005. Washington, DC: US Department of Education, National Center for Education Statistics; 2006. Publication No. NCES 2006-057

8. National Association of Early Childhood Specialists in State Departments of Education. Recess and the Importance of Play: A Position Statement on Young Children and Recess. Washington, DC: National Association of Early Childhood Specialists in State Departments of Education; 2002. Available at: www.naecs-sde.org/recess-play.pdf. Accessed September 13, 2011
9. Jarrett O. Recess in elementary school: what does the research say? ERIC Digest. ERIC Clearinghouse on Elementary and Early Childhood Education; July 1, 2002. Available at: www.eric.ed.gov/PDFS/ED466331.pdf. Accessed September 13, 2011
10. Sibley B, Etnier J. The relationship between physical activity and cognition in children: a meta-analysis. *Pediatr Exerc Sci*. 2003;15: 243–256
11. National Association for Sport and Physical Education. Physical Activity for Children: A Statement of Guidelines for Children Ages 5-12. 2nd ed. Reston, VA: National Association for Sport and Physical Education; 2004
12. Robert Wood Johnson Foundation. Recess Rules: Why the Undervalued Playtime May Be America's Best Investment for Healthy Kids and Healthy Schools Report. Princeton, NJ: Robert Wood Johnson Foundation; 2007. Available at: www.rwjf.org/files/research/sports4kidsrecessreport.pdf. Accessed September 13, 2011
13. Jarrett O, Maxwell DM, Dickerson C, Hoge P, Davies G, Yetley A. Impact of recess on classroom behavior: group effects and individual differences. *J Educ Res*. 1998;92(2): 121–126
14. Stellino MB, Sinclair CD. Intrinsically motivated, free-time physical activity: considerations for recess. *J Phys Educ, Recreat Dance*. 2008;79(4):37–40
15. Bjorklund DF, Brown RD. Physical play and cognitive development: integrating activity, cognition, and education. *Child Dev*. 1998;69 (3):604–606
16. Ginsburg KR; American Academy of Pediatrics Committee on Communications; American Academy of Pediatrics Committee on Psychosocial Aspects of Child and Family Health. The importance of play in promoting healthy child development and maintaining strong parent-child bonds. *Pediatrics*. 2007;119(1):182–191
17. Pellegrini A, Kato K, Blatchford P, Baines E. A short-term longitudinal study of children's playground games across the first year of school: implications for social competence and adjustment to school. *Am Educ Res J*. 2002;39(4):991–1015

18. Action for Healthy Kids. Action for Healthy Kids Commitment to Change. Chicago, IL: Action for Healthy Kids; 2008. Available at: www.actionforhealthykids.org/resources/files/commitmenttochange.pdf. Accessed September 13, 2011
19. Pellegrini AD. Recess: Its Role in Education and Development. Mahwah, NJ: Erlbaum; 2005
20. Barros RM, Silver EJ, Stein RE. School recess and group classroom behavior. *Pediatrics*. 2009;123(2):431–436
21. Pellegrini A, Huberty P, Jones I. The effects of recess timing on children's playground and classroom behaviors. *Am Educ Res J*. 1995;32(4):845–864
22. Council on Sports Medicine and Fitness; Council on School Health. Active healthy living: prevention of childhood obesity through increased physical activity. *Pediatrics*. 2006;117(5):1834–1842
23. Centers for Disease Control and Prevention. Promoting better health for young people through physical activity and sports, 2000. Available at: www.fitness.gov/betterhealth/ppar.pdf. Accessed September 13, 2011
24. National Association for Sport and Physical Education. Recess for Elementary School Students. Reston, VA: National Association for Sport and Physical Education; 2006
25. Grissom J. Physical fitness and academic achievement. *J Exerc Physiol*. 2005;8(1):11–25. Available at: www.asep.org/files/Grissom.pdf. Accessed September 13, 2011
26. Stanford University, Stanford Prevention Research Center and Stanford University School of Medicine. Building "Generation Play": addressing the crisis of inactivity among America's children, 2007. Available at: www.playeveryday.org/Stanford%20Report.pdf. Accessed September 13, 2011
27. Strong WB, Malina RM, Blimkie CJ, et al. Evidence based physical activity for school-age youth. *J Pediatr*. 2005;146(6):732–737
28. US Department of Health and Human Services and US Department of Agriculture. Dietary Guidelines for Americans, 2005. 6th ed. Washington, DC: US Government Printing Office; 2005. Stock Number 001-000-04719-1
29. US Department of Health and Human Services. The Surgeon General's call to action to prevent and decrease overweight and obesity: overweight in children and adolescents, 2007. Available at: www.surgeongeneral.gov/topics/obesity/calltoaction/fact_adolescents.htm. Accessed September 13, 2011

30. Centers for Disease Control and Prevention. Education and Community-Based Programs. Healthy People 2010. Washington, DC: US Government Printing Office; 2000. Available at: www.healthypeople.gov/document/HTML/Volume1/07Ed.htm. Accessed September 13, 2011
31. Zygmunt-Fillwalk E, Bilello TE. Parents' victory in reclaiming recess for their children. *Child Educ*. 2005;82(1):19–23
32. Kahan D. Recess, extracurricular activities, and active classrooms: means for increasing elementary school students' physical activity. *J Phys Educ, Recreat Dance*. 2008;79(2):26–39
33. Wechsler H, Devereaux AB, Davis M, Collins J. Using the school environment to promote physical activity and healthy eating. *Prev Med*. 2000;31:S121–S137
34. National Association for Sport and Physical Education. Comprehensive School Physical Activity Program. Reston, VA: National Association for Sport and Physical Education; 2008
35. Ridgers ND, Stratton G, Fairclough SJ, Twisk JW. Long-term effects of a playground markings and physical structures on children's recess physical activity levels. *Prev Med*. 2007;44(5):393–397
36. Stratton G, Leonard J. The effects of playground markings on the energy expenditure of 5-7 year old school children. *Pediatr Exerc Sci*. 2002;14(2):170–180
37. Pellegrini A, Bohn C. The role of recess in children's cognitive performance and school adjustment. *Educ Res*. 2005;34(1):13–19
38. McKenzie TL, Kahan D. Physical activity, public health, and elementary schools. *Elem Sch J*. 2008;108(3):171–180
39. United Nations, Office of the High Commissioner of Human Rights. Convention on the Rights of the Child. November 20, 1989. Available at: <http://www2.ohchr.org/english/law/crc.htm>. Accessed September 13, 2011
40. Holmes R, Pellegrini A, Schmidt S. The effects of different recess timing regimens on preschoolers' classroom attention. *Early Child Dev Care*. 2006;176(7):735–743
41. Pellegrini AD, Smith K. School recess: implications for education and development. *Rev Educ Res*. 1993;63(1):51–67
42. The University of Mississippi, National Food Service Management Institute. Bergman EA, Buerger NS, Englund A, Femrite T. Relationships

of meal and recess schedules to plate waste in elementary schools; 2003. Available at: www.nfsmi.org/ResourceOverview.aspx?ID=191. Accessed September 13, 2011

43. Getlinger MJ, Laughlin VT, Bell E, Akre C, Arjmandi BH. Food waste is reduced when elementary-school children have recess before lunch. *J Am Diet Assoc.* 1996;96(9): 906–908

44. The Montana Office of Public Instruction School Nutrition Programs. Pilot project report: a recess before lunch policy in four Montana schools, April 2003–May 2003. Available at: <http://opi.mt.gov/PDF/SchoolFood/RBL/RBLPilot.pdf>. Accessed September 13, 2011

45. Ralston K, Buzby JC, Guthrie JF. A healthy school meal environment. Washington, DC: US Department of Agriculture, Economic Research Service; July 2003. FANRR-34-5. Available at: www.ers.usda.gov/publications/fanrr34/fanrr34-5/fanrr34-5.pdf. Accessed September 13, 2011

46. Stevenson HW, Lee SY. Contexts of achievement: a study of American, Chinese, and Japanese children. *Monogr Soc Res Child Dev.* 1990;55(1–2):1–123

47. National Center for Education Statistics. Fast facts: enrollment trends. Available at: <http://nces.ed.gov/>. Accessed September 13, 2011

FROM THE AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS

Downloaded from www.aappublications.org/news by guest on December 8, 2020

The Crucial Role of Recess in School

COUNCIL ON SCHOOL HEALTH

Pediatrics 2013;131;183

originally published online December 31, 2012;

The online version of this article, along with updated information and services, is located on the World Wide Web at:

<http://pediatrics.aappublications.org/content/131/1/183>