Ilaçi më i mirë për ata që janë të frikësuar, të vetmuar ose të palumtur është të shëtisin diku ku mund të jenë të qetë midis parajsës, natyrës dhe Zotit.

-Ana Frank

Deprivimi i nxënësve nga koha e pushimit nga ana e mesimdhënësve, si një formë ndëshkimi është i dëmshëm- evidenton një studim i fundit. Një artikull në Healthline.com shpjegon se: "Sipas prindërve, janë të shumtë mësuesit të cilët përdorin këtë formë ndëshkimi, pavarësisht evidencave që tregojnë se mund të shkaktohet më shumë dëm sesa efektivitet. Jesse Staska Walker, një prind i shqëtësuar, tregon për Healthline se fëmija i saj në klasën e parë i lejohet të bëj vetëm 10 minuta pushim në ditë. "Nëse të gjithë nxënësit e një klase nuk janë sjellë mirë, atehërë ata deprivohen me 5 minuta nga koha e pushimit- thotë ajo. Unë jam kundër kësaj metode, por problemi im më i madh është se ata kanë vetëm 10 minuta të drejtë për të bërë pushim.

Por, edhe në zonat që koha e pushimit është e detyrueshme, shumica e fëmijëve nuk kanë mjaftueshmërisht mundësinë për të lëvizur dhe për të luajtur lirisht. Sipas AAP (Akademia Amerikane e Pediatërve), aktualisht rekomandohet çdo ditë ,60 minuta për të luajtur, por pjesa më e madhe e shkollave ofrojnë 20 deri në 30 minuta kohë pushimi.

Vicki Bohling në "the Out of the Box Kit, tek "Using the Power of Nature to help Children Heal" shpjegon sesi koha e përditshme e shpenzuar në natyrë është e shëndetshme dhe me përfitime për të gjithë fëmijët, por sidomos për fëmijët të cilët kanë përjetuar ngjarje traumatike. Ajo e fillon artikullin e saj me një citim: "Është diçka që të shëron pafundësisht në refrenin e përsëritur të natyrës- siguria se pas natës do të vijë mëngjesi dhe pas dimrit do të vij pranvera". Bohling vazhdon me shpjegimin: "Këto fjalë, të shkruaara më shumë se 40 vite më parë nga autorja dhe natyralistja e mirënjohur Rachel Carson në librin e saj, "A sense of Wonder" vazhdojnë të jenë të rëndësishme edhe sot- ndoshta më të rëndësishme krahasuar me kohën në të cilën janë shkruajtur për herë të parë- sepse klasat dhe shtëpitë tona janë të mbushura me fëmijë të cilët po dëmtohen në një mënyrë apo në një tjetër dhe kanë nevojë për ndikimin shëruese, për të zhvilluar një lidhje të ngushtë personale me natyrën.

Burimi : "Teachers Withholding Recess as a Punishment Does More Harm than Good [4]," _healthline.com_