

CENTRO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA PAULA SOUZA

Etec PROFESSOR APRÍGIO GONZAGA

ENSINO TÉCNICO INTEGRADO AO MÉDIO EM SECRETARIADO

ELIZABETH MIRELLY MARTINS DA SILVA

LAZER E TRABALHO

OTIMIZAÇÃO DO TEMPO LIVRE.

SÃO PAULO

2020

LAZER E TRABALHO

- I. Descreva os significados e respostas conforme os itens a seguir, no máximo em cinco linhas para cada um.

A. Possibilidades com dinheiro.

R: o dinheiro evidentemente é o grande responsável por contribuir com o aproveitamento de tempo livre, com ele é possível fazer viagens, de variados meios de transporte, fazer compras, sair, entre outras coisas.

B. possibilidades sem dinheiro.

R: por mais que o dinheiro seja um grande incentivo e facilitador para o acesso de variadas coisas, não é o único meio existente para o aproveitamento de tempo livre. Pode-se considerar também passeios a lugares públicos, aproveitar a companhia de quem se gosta para um filme em casa, observar a natureza.

C. importância individual

R: é de extrema importância que a pessoa tire um tempo para si, para que assim consiga se recuperar de uma semana exaustiva e se preparar para a próxima correria, principalmente referente a escola, faculdade ou trabalho.

D. Importância coletiva.

R: se for avaliar que um tempo para si é importante, deve-se considerar também um tempo com as pessoas mais próximas para que possam desestressar de maneira coletiva, além de se aproveitar para relaxar, proporciona também uma boa socialização dos indivíduos.

E. Benefícios gerais.

R: existem diversos benefícios, sendo a maioria benéficos a saúde mental e física.

F. malefícios possíveis.

R: por mais que viver somente no lazer tenha diversas vantagens, temos que saber dosar, uma vez que se não aplicado de maneira correta pode levar a procrastinação constante e ao sedentarismo. Deve-se sempre manter um equilíbrio entre o lazer e as tarefas a serem realizadas.

G. Aspecto social

R: o lazer ajuda a manter um relacionamento agradável e saudável as pessoas que estão a sua volta, uma vez que a falta de lazer gera estresse oque acaba distanciando as pessoas e prejudicando o convívio.

H. Aspecto emocional.

R: pode-se perceber que o lazer auxilia no controle das emoções, uma vez que existe um descanso oque ajuda a desestressar e relaxar, o que resulta em um bom emocional.

I. promoção da saúde.

R: nota-se que o lazer é benéfico tanto para saúde mental como a física, com este tempo livre conseguimos fazer com que nosso corpo relaxe, trazendo então diversos benefícios a saúde.

J. Riscos de vícios ou costumes nocivos.

R: é obvio que os vícios são práticas nocivas ao corpo, o que prejudica no lazer, já que o individuo se mantém preso nesta atividade, tendo seus pensamentos voltados a isto, prejudicando a ele a aos que estão a sua volta.

Trabalho:

K. Importância individual.

R: o trabalho possui não apenas a conservação econômica do indivíduo, traz também a visão da importância e utilidade para o ser humano.

L. Importância coletiva.

R: o trabalho quando realizado em equipe, fortalece o vínculo existente dentro do ambiente, fortalecendo os vínculos de amizade promovendo uma boa socialização, o que resulta em bons resultados como dedicação e capricho nos serviços executados.

M. Benefícios gerais.

R: um dos principais benefícios do trabalho é que ele é uma excelente ferramenta para entretenimento quando é feito algo que se gosta e com prazer.

N. malefícios possíveis.

R: do mesmo modo que o trabalho pode servir como ferramenta de distração, ele pode levar o indivíduo a um surto, se o trabalho for visto como algo obrigatório, que leva embora todo seu tempo de lazer, pode-se tornar prejudicial para saúde física e mental da pessoa.

O. Aspecto Social.

R: o trabalho é uma das ferramentas existentes que mais atua com a socialização do indivíduo, uma vez que é trabalhado principalmente acerca do trabalho em equipe.

P. Aspecto financeiro.

R: o trabalho entra como parte fundamental da sobrevivência do indivíduo, uma vez que ele necessita trabalhar para conseguir seu sustento e conseguir sobreviver.

Q. Aspecto emocional.

R: quando o trabalho se torna um ambiente acolhedor, que traz tranquilidade ao indivíduo, torna-se uma ferramenta fundamental para emoções bem controladas e sentimentos bons.

R. promoção da saúde.

R: o trabalho ele atua como grande agente da saúde, uma vez que se bem efetuada tem um grande impacto na saúde mental do indivíduo.

S. Riscos à saúde.

R: o excesso no trabalho pode ser muito prejudicial a saúde, uma vez que exagerar não ponderando seu tempo de lazer pode causar diversos danos físicos e mentais ao trabalhador.

T. Riscos de aquisição de vícios nocivos.

R: O vício em drogas também é prejudicial à saúde, principalmente para o trabalho, os alvos neste vício não terão mais um desempenho particularmente bons empregos.

A RELAÇÃO ENTRE:

Lazer, Trabalho e Otimização do Tempo Livre

O trabalho se tornou um ofício um tanto quanto fundamental ao ser humano, uma vez que é o que torna correto e meritório, por todo esforço depositado nesta atividade. Por outro lado, o lazer também é um apetrecho imprescindível para um bom prosseguimento do cidadão, uma vez que proporciona diversas possibilidades principalmente de tirar um tempo para cuidar do seu interior. Se estabelecido então uma conexão entre trabalho e lazer, vai encontrar que eles necessitam estar do mesmo lado, estabelecendo sempre uma ligação essencial, visto que os dois são necessários para o indivíduo, tendo que ter certo equilíbrio para que não o prejudique e possa aproveitar os dois sem exageros.

Segundo estudos realizados por um sociólogo é necessário que tenhamos estabelecido uma relação com trabalho e tempo livre, uma vez que é de extrema importância, para que possamos então nos reconectarmos com nosso interior, trabalhar então nossas emoções e sentimentos no geral. Visto isso, nota-se que é incontestável esta ideia de que tudo precisa de um certo equilíbrio, manter uma boa relação entre trabalho no tempo livre, é, no entanto, a chave para otimização de suas atividades.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

GARCIA, JHEAN. Tempo e lazer. Disponível em: <https://www.entreriosjornal.com.br/coluna-tempo-e-lazer-1339>. Acesso em 14 de setembro de 2020.

AQUINOL, CÁSSIO e MARTINSL, JOSÉ. Ócio, lazer e tempo livre na sociedade do consumo e do trabalho. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-61482007000200013. Acesso em 14 de setembro de 2020.

SESC. Em tempos de isolamento social, o que fazer com o tempo livre? Disponível em: <https://medium.com/sesctv/em-tempos-de-confinamento-pensar-e-repensar-a-pr%C3%B3pria-ess%C3%A2ncia-do-%C3%B3cio-e-do-tempo-livre-se-faz-1f7c385c3628>. Acesso em 14 de setembro de 2020.