




Lazer e Trabalho





Otimização do tempo livre

TEMPO
LIVRE





O tempo livre, é aquele de que se dispõe para realizar qualquer atividade que apeteça, sem obrigações. Pode-se dizer que o tempo livre corresponde às horas em que não se estuda nem se trabalha.



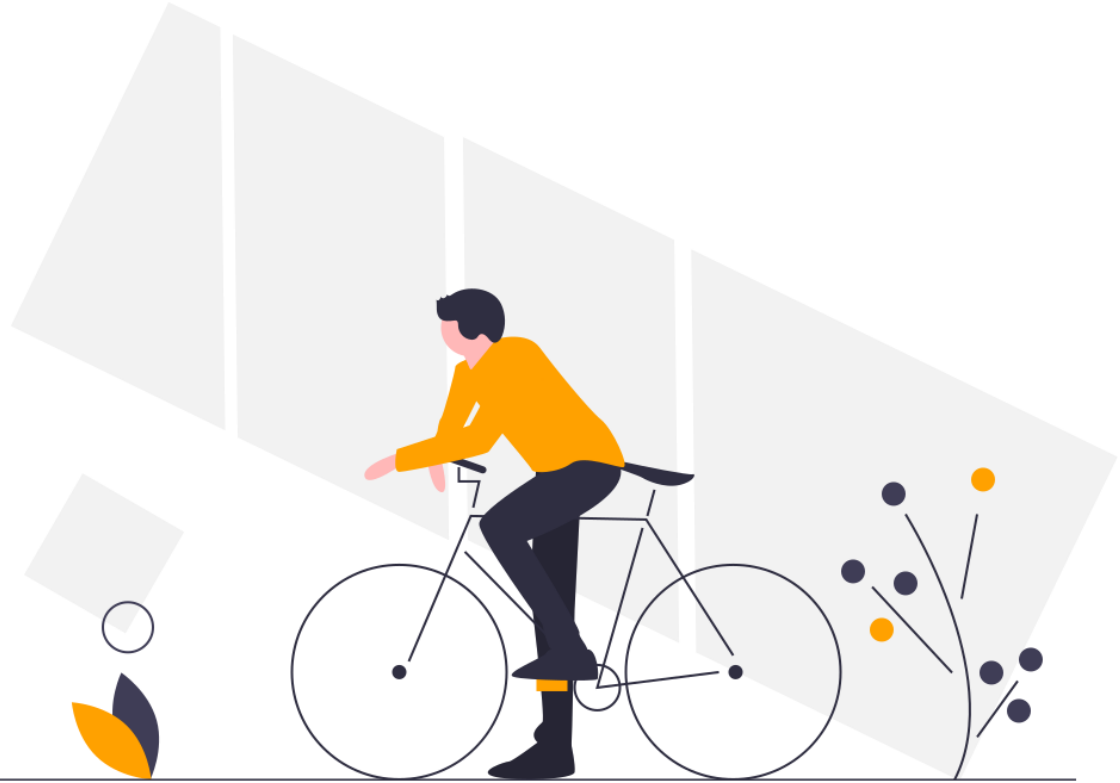
Nas sociedades modernas, o tempo livre é escasso para a maioria das pessoas. Os longos dias de trabalho, as lides domésticas e as obrigações familiares, e mesmo as deslocações casa-trabalho requerem muitas horas, limitando o tempo de lazer.

Existem diversas maneiras de desfrutar do tempo livre. Há quem opte por descansar ao passo que outros preferem aproveitar para realizar atividade física ou praticar desporto. O tempo livre, por outro lado, pode ser passado em casa como num ambiente diferente.

Ver televisão, ler um livro, ir ao cinema, fazer compras, ver lojas, navegar na Internet, encontrar-se com amigos e realiza visitas familiares são outras das atividades mais populares na hora de desfrutar do tempo livre.



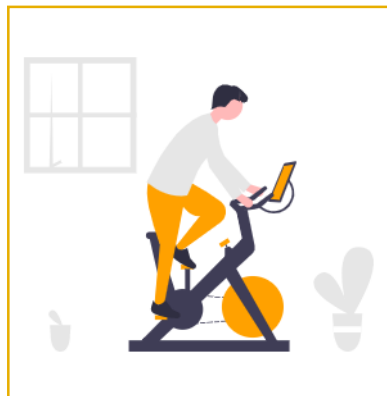
LAZER





O Lazer, que vem do latim 'licere' – ser lícito, ser permitido -, é normalmente definido como uma série de atividades que o ser pode praticar em seu tempo livre, ou seja, naquele momento em que não está trabalhando, em tarefas familiares, religiosas ou sociais, e que lhe proporcionam prazer.

Neste contexto ele tem a oportunidade de relaxar, descansar, se distrair, exercer alguma forma de recreação.




É preciso não esquecer, porém, que o Lazer não é apenas um grupo qualquer de ocupações sem propósito algum senão preencher o tempo livre do sujeito.

Ele pode e deve, como a animação cultural, ter uma conotação crítica e até mesmo transformadora da ordem instituída, mesmo que isso implique em desconstruir antigos mitos e convenções

É preciso não esquecer, porém, que o Lazer não é apenas um grupo qualquer de ocupações sem propósito algum senão preencher o tempo livre do sujeito.

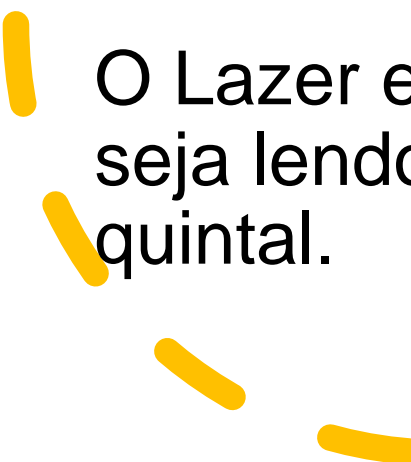
Ele pode e deve, como a animação cultural, ter uma conotação crítica e até mesmo transformadora da ordem instituída, mesmo que isso implique em desconstruir antigos mitos e convenções.






Lazer em casa

Espaços dedicados ao lazer em casa surgem como a saída para quem curte ser anfitrião. A proposta é privilegiar os momentos de diversão sem abrir mão da personalidade do projeto. Para atender a essa demanda, os projetos de arquitetura e decoração privilegiam cada vez mais os ambientes destinados à diversão dos clientes.




O Lazer em casa pode ser encontrado de diversas maneiras, seja lendo um livro em sua sala de estar, ou jogando jogos no quintal.



Lazer no trabalho

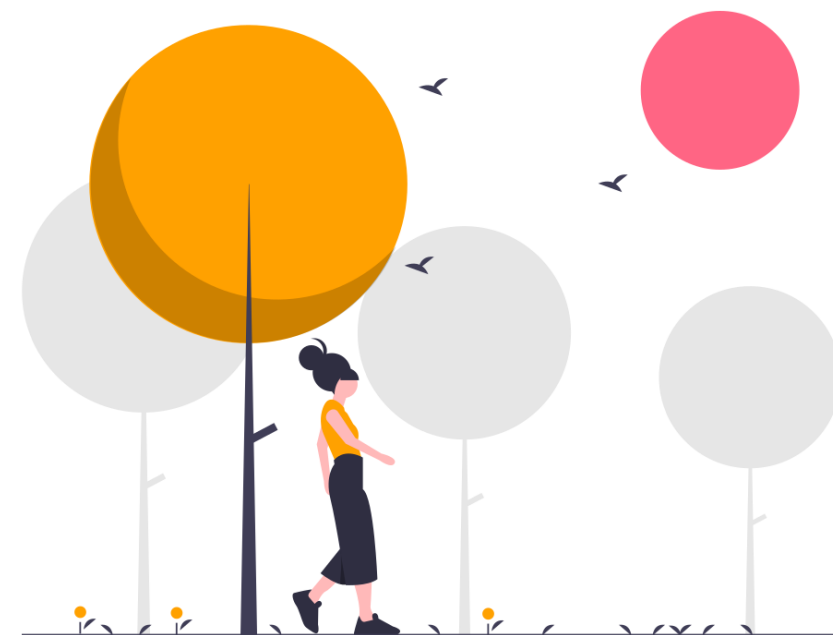
Para gerar bons resultados na carreira é essencial combinar uma série de fatores como competência, planejamento, trabalho e inspiração. Sendo que essa última está intimamente correlacionada ao lazer. Pessoas tranquilas e descansadas são mais “inspiradas” do que as pessoas nervosas e estressadas.



Trabalho x Lazer

Em algumas fases da vida, uma carga extra de trabalho pode ser necessária, quando, por exemplo, estamos próximos da conclusão de um projeto importante. Porém, é muito difícil manter um longo período de trabalho mais pesado, sem perder qualidade. Por outro lado, algumas pessoas também possuem um ritmo muito abaixo do necessário, como as que se impõem limites abaixo do esperado pelas empresas, o que, definitivamente, pode comprometer suas carreiras.

Se você parar alguns minutos para analisar as pessoas à sua volta, poderá perceber que as que mais produzem e com melhor qualidade são as que, ao mesmo tempo, além de trabalharem, praticam esportes, participam de eventos sociais, realizam trabalhos voluntários, entre outras atividades.



Lazer em família

O lazer em família pode fortalecer os laços familiares, contribuindo para a maior sensação de conforto e segurança, tanto para os filhos quanto para o casal. Ao praticar esportes ou fazer atividades juntamente com a família, uma equipe é formada e todos devem interagir trocando carinho, amizade e cumplicidade.



Quando se tem momentos de lazer, o humor e a sensação de bem-estar ficam sempre presentes no dia a dia. Além disso, o contato com a natureza e as atividades ao ar livre podem impulsionar uma melhora na qualidade de vida de cada um dos membros do núcleo familiar.



O lazer em família pode ser uma das melhores terapias aplicadas nos dias de hoje.

Lazer virtual

O lazer virtual é o tempo que o individuo dedica a si mesmo na rede, sendo possível ver vídeos, ler livros, artigos, posts em redes sociais e também é possível jogar jogos on-line.

O lazer é um meio de acalmar a mente e dedicar um pouco de tempo a si mesmo, ao próprio bem do individuo, seja através de um Hobbie como a leitura, ou uma pratica física, como um esporte complexo ou apenas uma atividade simples, como a caminhada.



LAZER E DINHEIRO





Com dinheiro:

É possível a realização do lazer com e sem o dinheiro.

Com o dinheiro, temos mais opções de lazer; como lugares para ir que geralmente cobram taxas de entrada, como por exemplo, o cinema, teatro, clubes, entre outros.

Além desses lugares, o lazer com o uso do dinheiro pode nos proporcionar diversas possibilidades, como fazer compras, viajar, entre outros.

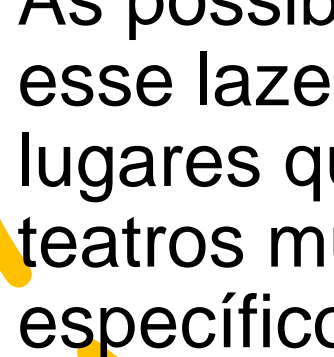
Mas, com ou sem esse dinheiro, é possível ter lazer.





Sem dinheiro:

Sem o dinheiro, ter o lazer em casa, lendo livros, estudando, assistindo filmes, séries e novelas. Podemos praticar algum esporte dentro de casa, ou podemos exercitar a nossa mente com algum jogo de raciocínio, como damas e xadrez, por exemplo.



As possibilidades são inúmeras também, pode ser realizado esse lazer em casa, ou até mesmo fora, com a entrada de lugares que não cobram taxas de entrada, como em parques, teatros municipais, bibliotecas municipais, museus em dias específico, entre outros.

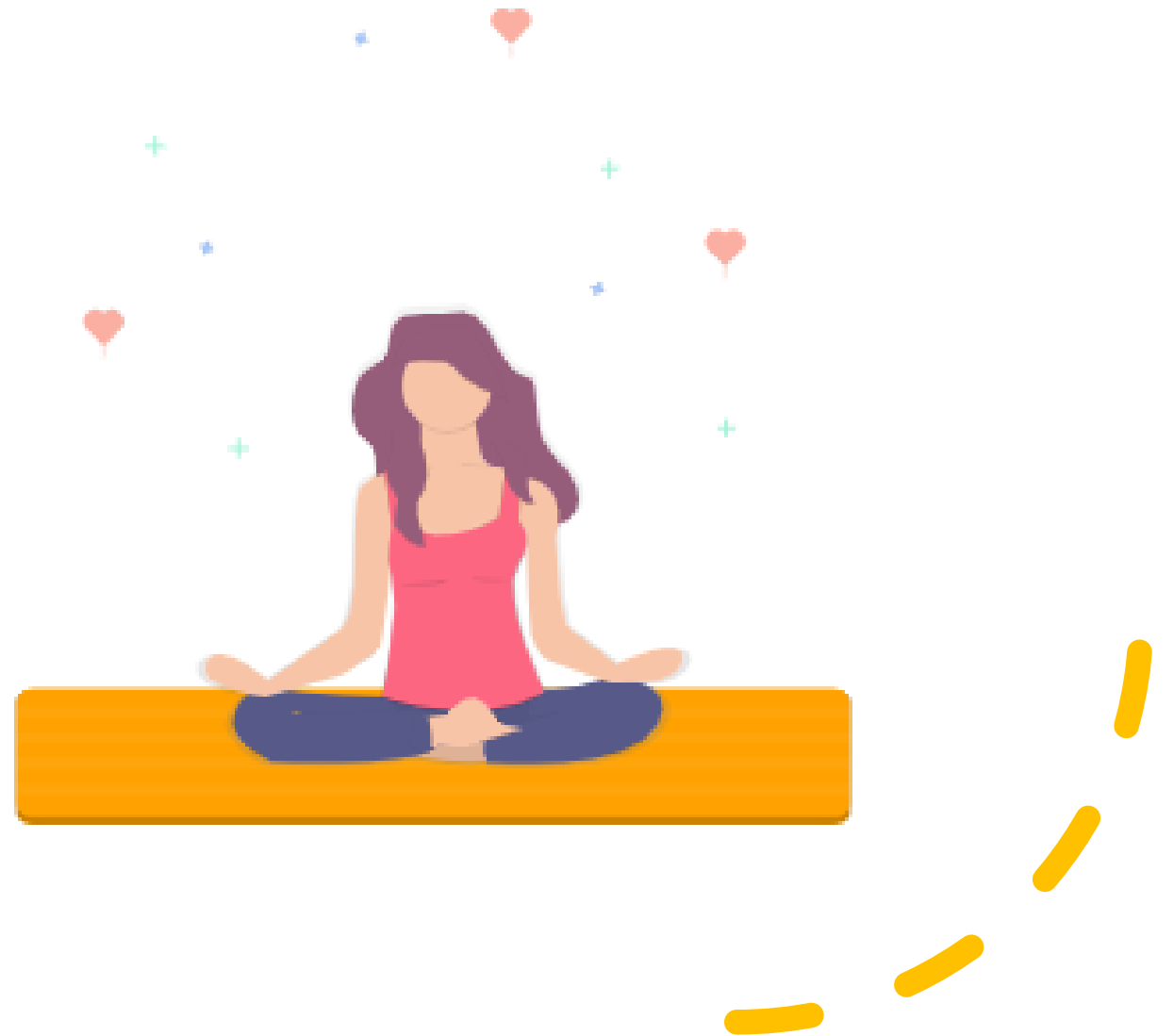
IMPORTANTE

No atual momento que que a sociedade global se encontra, é de extrema importância optar pelo lazer em casa, sendo ele com ou sem dinheiro.

Em casa, podemos fazer diversas atividades que nos façam bem, tanto mentalmente quanto fisicamente. Isso inclui, jogar jogos, lives de cantores, exercícios, meditações, ligação com os amigos, pintura, cursos, entre outros. O importante é permanecer em casa, e assim, salvar a sua vida e a do próximo.



BENEFÍCI
OS
MALEFICI
OS E
EMOCION
AL



Lazer



Os benefícios do lazer são inúmeros, entre eles; a redução de estresse e concentração.

É extremamente importante pausas durante o trabalho e estudos, e isso está relacionado ao lazer, que é o que nos ajuda a relaxar para aumentar a nossa produtividade



A Norma regulamentadora 17, que trata de Ergonomia regulamenta as pausas e dá ênfase a sua importância para o trabalhador.

Mas, assim como tudo, o lazer também tem os seus malefícios se realizado em excesso.

Como por exemplo, o lazer realizado durante as pausas do trabalho, se ultrapassado o tempo, pode acabar gerando uma procrastinação.

Com a procrastinação, a concentração e o foco ficam afetados, e acaba diminuindo a produtividade.

Trabalho

O trabalho pode nos trazer inúmeros benefícios, como o convívio com pessoas diferentes, acesso a diferentes conhecimentos, prática do conhecimento, remuneração e contato com o mundo.

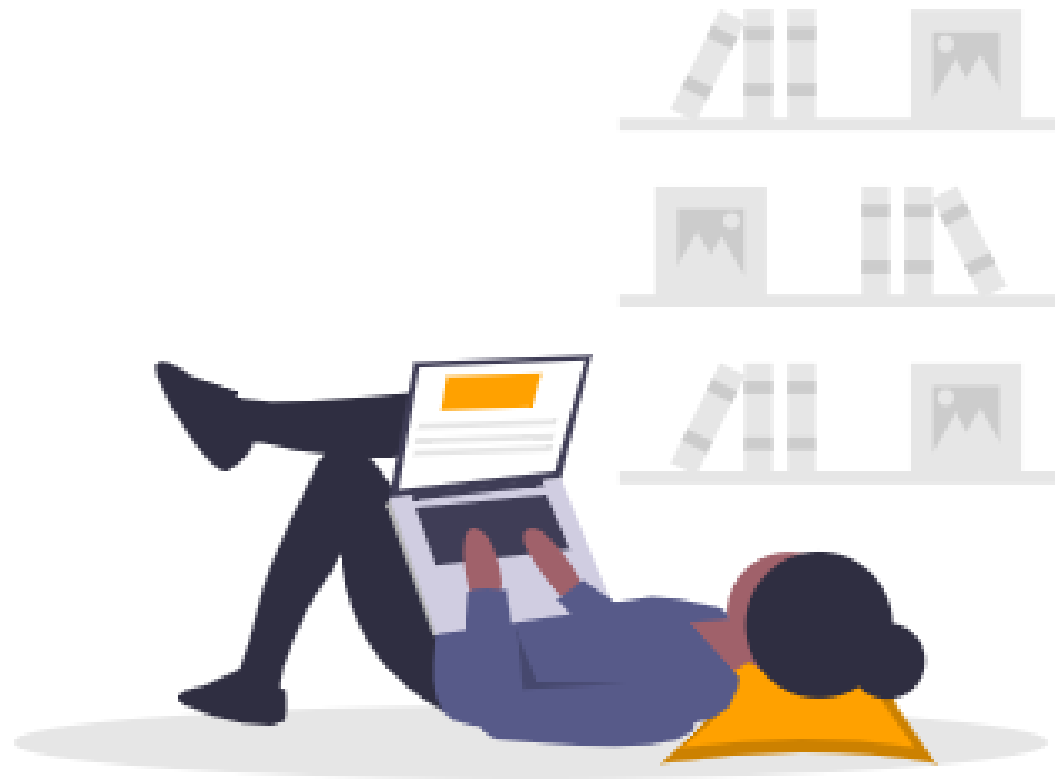
Quando realizamos algum tipo de trabalho, é como uma ponte entre você, as pessoas e o mundo independentemente se o trabalho trata diretamente com clientes, pois sempre haverá um supervisor e ele será a pessoa com quem teremos contato.

O trabalho pode trazer alguns malefícios também, como o estresse e o conflito.

Se não houver harmonia entre os trabalhadores e o empregador, o trabalho pode ocorrer de forma estressante e desgastante, até mesmo afetando o psicológico do trabalhador.

Se o local de trabalho não segue as regulamentações e o trabalhador não possui os seus direitos, pode acontecer um desgaste mental por parte do funcionário.

ASPECTOS
SOCIAIS
EMOCIONAIS
E
FINANCEIROS



Aspectos sociais

O trabalho influencia drasticamente em aspectos sociais, como na nossa convivência com pessoas diferentes de nós e com pensamentos diferentes.

O trabalho nos ajuda a trabalhar em grupo e compreender mais o outro, assim gerando a empatia

Já o Lazer, pode nos influenciar socialmente de diversas formas, como na interação com outras pessoas, que pode ser considerado como lazer (EX: ligações com amigos, jogos online, vídeos da internet, redes sociais).

Se sentir bem tendo como lazer o contato com outras pessoas nos ajuda a ter empatia também, pois qualquer contato que nos faça compreender o próximo, nos faz evoluir como pessoa.

Aspectos emocionais

Tanto o trabalho como o lazer, trabalham aspectos emocionais, sendo eles negativos ou positivos.

Os aspectos negativos geralmente estão relacionados a; pressão, estresse, procrastinação e desinteresse. Que podem ocorrer tanto pelo lazer quanto o trabalho.

Em aspectos positivos, nos ajudam a relaxar e manter a calma, ajudando no controle da ansiedade e estresse.

Aspectos financeiros

Ambos (lazer e trabalho), estão relacionados ao financeiro. O trabalho se relaciona à remuneração recebida e o controle, e o lazer, geralmente na aplicação, independente de qual for.

É importante ser consciente com esse aspecto, pois se não houver um controle desse financeiro, a pessoa poderá entrar em dificuldade todo final de mais, e sendo assim, não sobrarão o extra que, geralmente, as pessoas utilizam para o lazer. (viajar, compras, clubes, cinema, entre outros)





Nome: Emilly Vazzoler | 2E – Segurança do trabalho



REFERÊNCIAS

SANTANA, Ana Lucia. Lazer. Infoescola. Disponível em:
<<https://www.infoescola.com/sociologia/lazer/>>

DE, Conceito. Conceito de tempo livre, 2016. Disponível em:
<<https://conceito.de/tempo-livre>>

OECONOMISTA. TrabalhoXLazer, 29Set2016. Oeconomista. Disponível em:
<<https://www.oeconomista.com.br/trabalho-x-lazer-como-conciliar-as-duas-coisas-para-ter-sucesso-na-carreira/#:~:text=Para%20gerar%20bons%20resultados%20na,as%20pessoas%20nervosas%20e%20estressadas.>>>

PISCINAS, Tibum. Qual a importância do lazer em família para a saúde do relacionamento familiar?, 19 Mai 2016. Disponível em: <http://tibumpiscinas.com.br/blog/qual-importancia-do-lazer-em-familia-para-saude-do-relacionamento-familiar/#:~:text=O%20lazer%20em%20fam%C3%ADlia%20pode,trocando%20carinho%2C%20amizade%20e%20cumplicidade.>

DANAS. Ed Física, 22 Nov 2017. Brainly. Disponível em:
<<https://brainly.com.br/tarefa/12686541>>

IMAGENS DISPONÍVEIS EM:

<<https://undraw.co/search>>