



**GOVERNO DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO
MUNICÍPIO DE SANTO ANTÔNIO DE PÁDUA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**



Aluno: _____
Escola: _____
Data: ____/____/____
Professor (a): _____

Ano de Escolaridade: **9º**
Disciplina: **Educação Física**

Semana 22: de 05 a 10 de julho de 2021

Conteúdo(s) desenvolvido(s): Contradições entre o trabalho e lazer, situando a importância de cada um para vida em sociedade.

Motive-se! Aprenda! Vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=t3KyJdEj5ZM&t=22s>

Não é incomum, nos dias de hoje, vemos profissionais levando trabalho para terminar em casa ou ficando mais horas do que o necessário no escritório. Com isso, acabam deixando de lado o pouco tempo destinado ao lazer e, muitas vezes, entram em um ciclo vicioso de trabalho, que os consome. Mas será que é tão difícil assim equilibrar vida profissional e pessoal?

O trabalho em excesso é, infelizmente, uma realidade brasileira, e que os profissionais estão com as suas jornadas de trabalho cada vez mais longas. As pessoas estão sempre correndo, o trabalho exige demais delas, e a pressão é grande, então se tiverem que tirar alguém da agenda, preferem tiram elas próprias.

O tempo de lazer é extremamente importante para qualquer profissional, pois além de permitir que ele recupere a sua energia, o ajuda a manter o equilíbrio e a minimizar o impacto da rotina, além, claro, de aumentar a sua produtividade. Muitas vezes, ao querer trabalhar demais, por períodos muito prolongados, muitos profissionais terminam perdendo uma parte importante do seu trabalho que é a criatividade. E essa funciona no sentido exatamente oposto ao do cansaço mental. Então, digamos que o lazer é mais do que uma necessidade, é um benefício que a pessoa não tem como substituir.

As consequências do trabalho em excesso, podem gerar problemas tanto físicos, como emocionais e comportamentais. A relação com pessoas importantes, como parentes e amigos, também pode ser afetada, já que o profissional não consegue mais ter tempo para elas, deixando de lado até as coisas que ele gosta de fazer para se divertir.

Para evitar chegar a esse ponto de desgaste físico, mental e emocional, é importante incluir os momentos de lazer na agenda. Se durante a semana você terá um dia que será muito cansativo, então no outro dia tente, por exemplo, almoçar no shopping, e fazer aquelas massagens mais rápidas, ou algo que te ajude a relaxar.

Apesar de ser cada vez mais comum o número de pessoas que sobrecarregam o seu tempo com trabalho, conseguir equilibrar o tempo de lazer com o trabalho não é só importante, mas essencial. A pessoa que não tiver esse equilíbrio, com certeza terá problemas. É preciso colocar o tempo livre na agenda, e começar a buscar um lazer que esteja mais no seu dia a dia. É só parar e se preocupar com esse problema, pois às vezes o profissional não se preocupa, e deixa a rotina tomar conta da sua vida e não a vida tomar conta da rotina.

Administrando bem o seu tempo, a pessoa conseguirá ser mais criativa, ter mais qualidade no seu trabalho, além de mais satisfação e motivação. Lucrando, assim, tanto o profissional como a empresa.

ATIVIDADES

1 – Por que é importante o equilíbrio entre o trabalho e lazer?

2 – No seu tempo de lazer, qual a atividade que costuma realizar?
