

Dezembro

## Férias

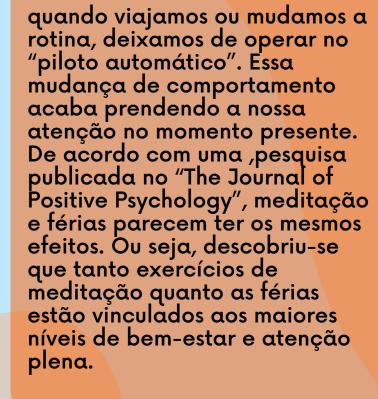
Na era digital, o mundo segue em uma velocidade bastante acelerada. Por isso, estamos desaprendendo a descansar. Para muitas pessoas, o ócio se transforma em algo assustador, principalmente aquelas que estão 24 horas absorvendo conteúdo e informações.



Uma boa dica para relaxar e descansar com mais facilidade é se conectar com a natureza. Estudos apontam que o tempo de exposição à natureza tem uma relação direta com a nossa capacidade de memória e atenção, especialmente para as crianças.

Um grande número de pessoas estão adquirindo o hábito de adiar as férias ou mesmo convertendo parte delas em remuneração. A sociedade da hiper produtividade vėm nos ensinando que descansar gera culpa. Entretanto, a nossa saúde mental já vem dando sinais de que precisamos de térias para a nossa qualidade de vida e equilíbrio. Protessores são um dos profissionais que mais sofrem com o, burnout, para os educadores, portanto, esse período deve ser sagrado.







A Coordenação Pedagógica deseja a todos boas férias!