

Vida Escolar

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 hiperprodutividade vem nos ensinando que descansar gera culpa. Entretanto, a nossa saúde mental já vem dando sinais de que precisamos de férias para a nossa qualidade de vida e equilíbrio. Professores são um dos profissionais que mais sofrem com o, burnout, para os educadores, portanto, esse período deve ser sagrado.



quando viajamos ou mudamos a rotina, deixamos de operar no "piloto automático". Essa mudança de comportamento acaba prendendo a nossa atenção no momento presente. De acordo com uma pesquisa publicada no "The Journal of Positive Psychology", meditação e férias parecem ter os mesmos efeitos. Ou seja, descobriu-se que tanto exercícios de meditação quanto as férias estão vinculados aos maiores níveis de bem-estar e atenção plena.



A Coordenação Pedagógica
deseja a todos boas férias!