Zrównoważone Święta

Czas wolny

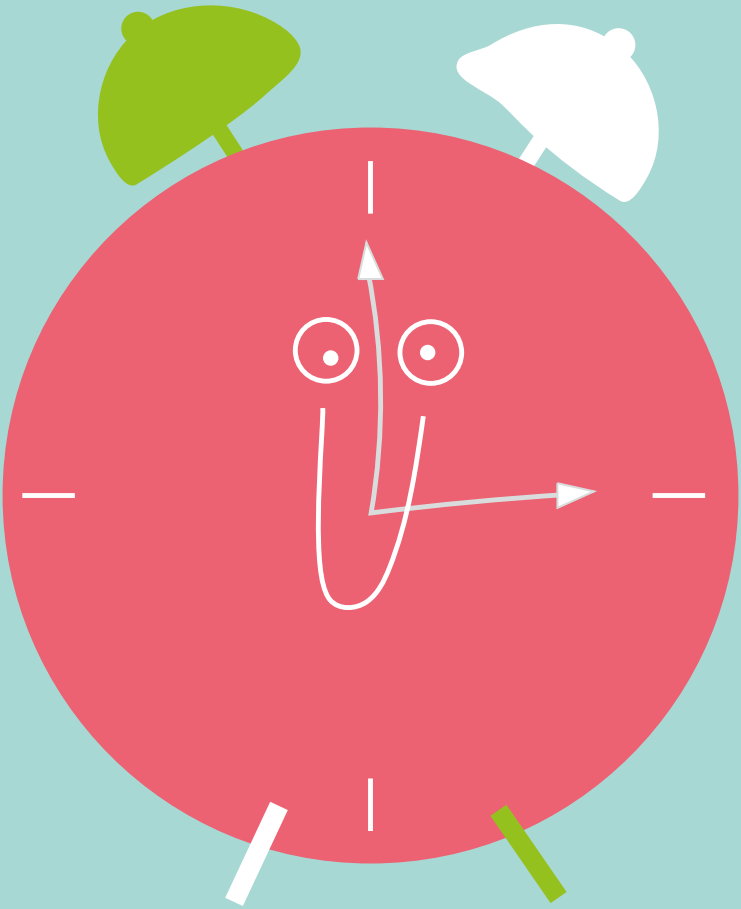
bez marnowania czyli w kierunku zero waste

poradnik ekologiczny

interzero®
zero waste solutions

CZAS WOLNY

Świąteczny czas płynie inaczej. To najlepszy moment na złapanie równowagi. Wolny od zawodowych obowiązków, możesz skupić się na sobie, bliskich, znaleźć czas na to, co ważne w życiu prywatnym. Niestety, w świątecznej gonitwie często tracimy tę okazję. Przede wszystkim wierzymy, że propozycje z poprzednich rozdziałów pomogą Ci tej gonitwy uniknąć. A gdy już skupisz się na byciu z rodziną, przyjaciółmi lub samotnych chwilach relaksu, mamy dla Ciebie zestaw propozycji, które dostarczą radości i refleksji.



Uroki spaceru

Krok za krokiem, dla zdrowia, dla przyjemności. Spacerowanie jest jak czarodziejska walizka, z której każdy wyjmuje, co chce. Trasa, tempo, towarzystwo – wszystko to zależy od Ciebie i jest dostępne zupełnie bezpłatnie. Pamiętaj, nie ma złej pory na spacer! Liczy się chęć i decyzja poparta działaniem – wstaję i ruszam w drogę.

Choć brzmi banalnie, podążenie bez określonego celu może wymagać zmiany stylu myślenia i to jest właśnie najcenniejsze, bo prowokuje do refleksji! Samo otworzenie się na możliwość ruszenia przed siebie pomaga zmienić sposób patrzenia na obowiązki, czas i otoczenie: gdzieś za oknem jest ta cała przestrzeń, którą można przebyć piechotą, więc po co czekać?

Radość czytania

Czytanie to okazja, aby poszerzyć swoją wiedzę, uciec w zupełnie inny świat lub po prostu skupić umysł na czymś odległym od otaczających Cię spraw. Zacznijmy od opcji nieoczywistej, bo kojarzonej głównie z czytaniem dzieciom: głośne czytanie. Pozwala wyrównać oddech, uspokoić się. Skupiasz się nie tylko na treści, ale też na tym jak ją odczytać: intonacja, nadawanie osobowości postaciom. Świetne ćwiczenie i przyjemność dla czytającego oraz tych obdarowanych chwilą przy lekturze.

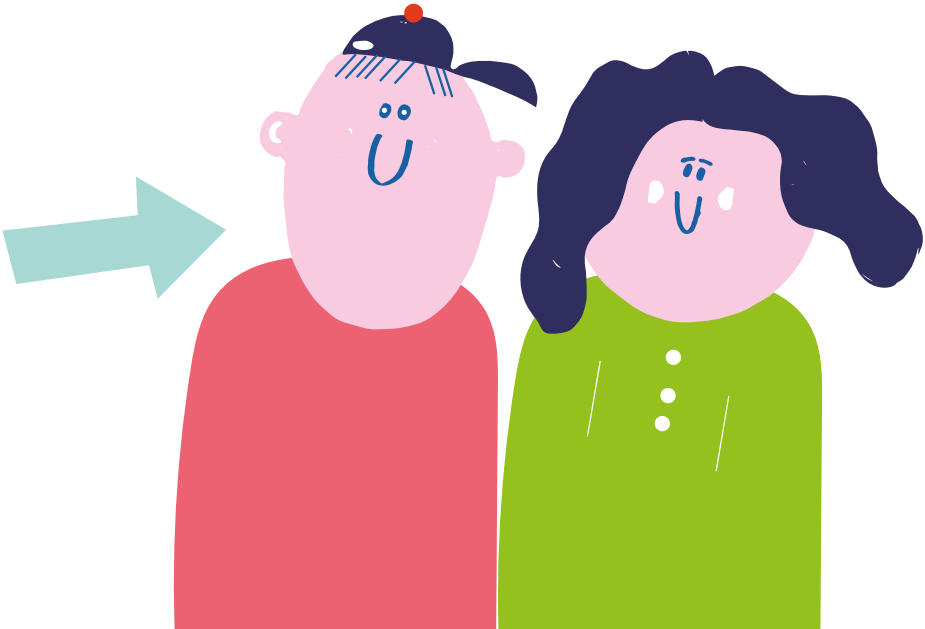
A jeśli czytanie ciche i tylko dla siebie, to może właśnie coś, co daje do myślenia, pomaga uchwycić równowagę i inaczej spojrzeć na życie? Polecamy te lektury:

- Marcin Fabjański „Zaufaj życiu"
- Erich Fromm „Mieć czy być?"
- Carl Honoré „Pochwała powolności"
- Dan Kieran „O wolnym podróżowaniu"
- Ulrich Schnabel „Sztuka leniuchowania. O szczęściu nicnierobienia"

Zawsze możesz też przywdziać ciepły sweter,
zawinąć się w koc i… grać!

Proste gry na długie godziny:

- Statki: jedno-, dwu – i trzymasztowce oraz – największy skarb – czteromasztowiec! Ukryj je dobrze na papierowej planszy.
- Państwa-miasta-imiona-samochody-zwierzęta (i co tam sobie jeszcze wymyślicie jako kategorię).
- Kalambury – mogą być rysowane, mogą być i pantomimiczne, mogą z tytułami piosenek lub książek – sam wybierz.
- Film, który… – kolejno wybieracie kategorię, np.: film z miastem w tytule, film z liczebnikiem w tytule i podajecie swoje propozycje.
- Na tym zdjęciu jest… – zabawa wykorzystująca stare rodzinne fotografie. Każdy wybiera zdjęcie i opisuje innym, co widzi (kroje ubrań, liczbę osób) bez podawania imion osób – odgadnięcie ich jest zadaniem reszty zebranych.



Poradnik ekologiczny

Zrównoważone Święta

bez marnowania czyli w kierunku zero waste

to element kampanii edukacyjnej realizowanej przez Interzero.

www.zrownowazoneswieta.pl

Wydawca poradnika:

interzero®
zero waste solutions

Interzero Organizacja Odzysku Opakowań S.A.
ul. Wiertnicza 165
02-952 Warszawa
www.interzero.pl/

Pomysł i tekst poradnika: Agata Szczotka-Sarna
Konsultacja środowiskowa: Krzysztof Hornicki
Opracowanie graficzne: PaperCut