

ZRÓWNOWAŻONE  
ŚWIĘTA  
VOL. 1

poradnik ekologiczny

[www.zrownowazoneswieta.pl](http://www.zrownowazoneswieta.pl)

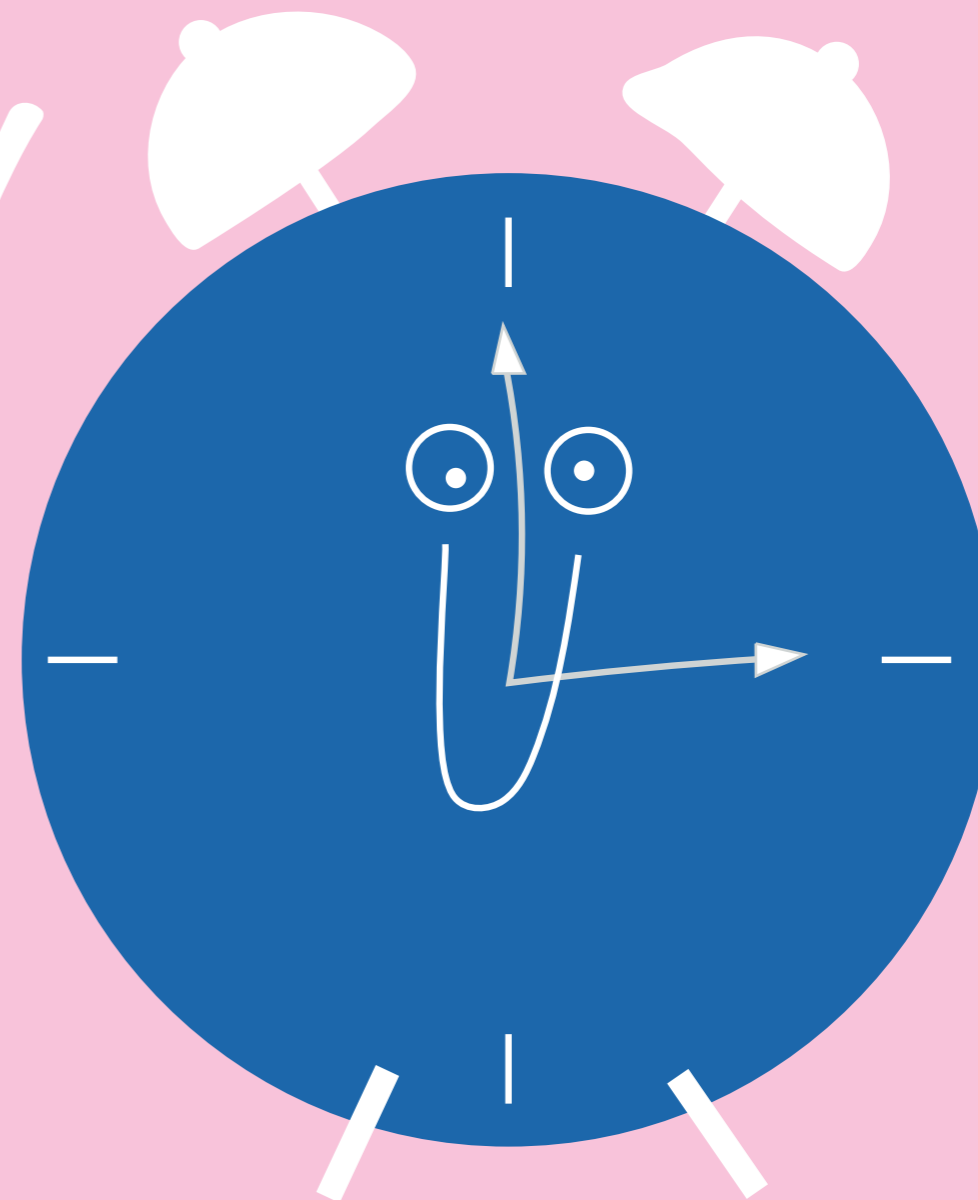
CZAS WOLNY

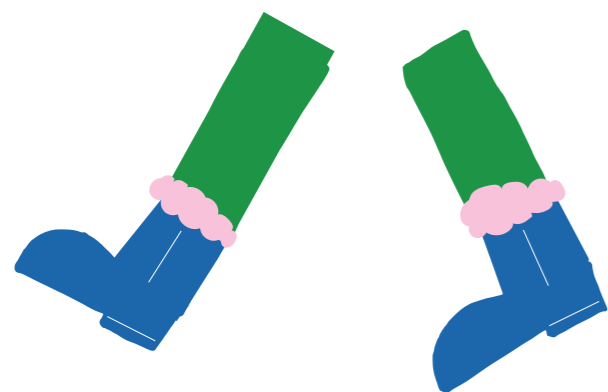


interseroh

# 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. Przed 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?

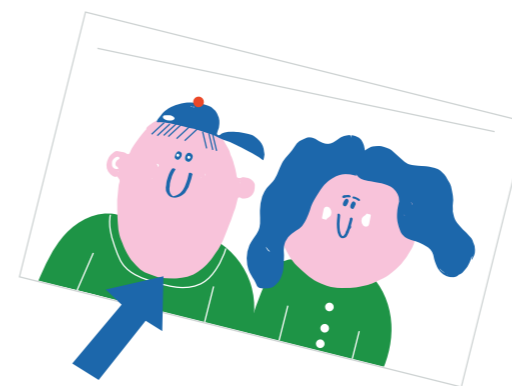


## Radość czytania

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.

„Zrównoważone Święta – poradnik ekologiczny”  
to element kampanii edukacyjnej realizowanej przez Interseroh.

[www.zrownowazoneswieta.pl](http://www.zrownowazoneswieta.pl)

Wydawca poradnika:



INTERSEROH Organizacja Odzysku Opakowań S.A.  
ul. Wiertnicza 165  
02-952 Warszawa  
[www.interserohpolska.pl](http://www.interserohpolska.pl)

Interseroh – niezależna spółka działająca od 24 lat w Europie. W Polsce od 2006 roku wspiera przedsiębiorców w realizacji zobowiązań środowiskowych i pomaga im działać proekologicznie, zgodnie z ustawowymi wymogami. Firma doradza jak efektywnie prowadzić gospodarkę odpadami i odzyskiwać surowce; oferuje rozwiązania dotyczące zbiórki, sortowania, a także recyklingu odpadów. Interseroh realizuje też innowacyjne projekty: raport i certyfikaty resources SAVED pokazują poziom oszczędności zasobów naturalnych dzięki recyklingowi, a kampania edukacyjnej EkoPaka ([www.ekopaka.org](http://www.ekopaka.org)) uczy najmłodszych jak poddawać opakowania recyklingowi, zamykając obieg surowców.

Pomysł i tekst poradnika: Agata Szczotka-Sarna  
Konsultacja środowiskowa: Krzysztof Hornicki, Przemysław Kuna  
Ilustracje: Michał Suska  
Opracowanie graficzne: Vivid Studio