Warszawa, grudzień 2017

**Jak aktywnie spędzić święta i Nowy Rok?**

**Święta nieodmiennie kojarzą się z choinką, prezentami i oczywiście pysznymi potrawami, na które czekamy przez cały rok. Dlatego, kiedy zabłyśnie pierwsza gwiazdka zwykle z niecierpliwością zasiadamy do stołu, by kosztować kolejnych przysmaków. Niestety – rzadko od niego wstajemy przez następnych kilka dni. A gdyby zamiast kolejnych godzin przy makowcu i pierogach spędzić czas aktywnie? Coraz więcej osób wybiera właśnie takie rozwiązanie. Spacer, łyżwy na miejskim lodowisku czy bitwa na śnieżki to także doskonały, a przede wszystkim zdrowszy sposób na relaks i wzmacnianie rodzinnych relacji. Możemy również podarować sobie nawzajem prezenty, które zachęcą do kontynuowania rozpoczętej aktywności przez cały rok. Okres świąteczny to bowiem dobry moment na to, by zacząć wdrażać w życie noworoczne postawienia związane z większą aktywnością fizyczną i ruchem.**

**Zacznijcie już przed świętami**

Przygotowania do świąt wydają nam się zwykle bardziej aktywne niż same święta, jednak najczęściej w ruch zamiast mięśni idą samochody, którymi jedziemy do supermarketu i roboty kuchenne, które przyspieszyć mają powstawanie domowych smakołyków. Dlatego już na tym etapie warto zastanowić się, jak możemy zacząć wdrażać w życie nasz plan bycia bardziej aktywnym. Wciągnijmy do niego całą rodzinę! **Każdy, nawet kilkulatek może pomóc w sprzątaniu domu**, np. układając zabawki czy książeczki. Również w kuchni dla każdego znajdzie się zajecie na miarę jego umiejętności, np. ręczne wyrabianie ciasta dla czy krojenie warzyw. Za to **lepienie pierogów lub tworzenie pierniczkowych kształtów może stać się doskonałą, wspólną zabawą**, a przy okazji ćwiczeniem manualnych umiejętności dla naszego dziecka. Z kolei **zamiast autem, po zapomniany produkt udajmy się do osiedlowego sklepu piechotą – będzie zdrowiej, taniej i bardziej ekologicznie.**

**Święta mogą być aktywne**

**Co roku 24 grudnia wieczorem czas nagle zwalnia, a my siadamy do stołu, na którym w ciągu kilku następnych dni, niemal bez przerwy pojawiać się będą nowe przysmaki. Bywa, że siedząc przy nim więcej czasu zerkamy w telewizor czy telefon niż poświęcamy go rodzinie. Dlatego właśnie **w święta warto postawić na wspólny, rodzinny ruch – aktywny wypoczynek doskonale zrelaksuje nas po gorączce przedświątecznych przygotowań i pomoże wzmocnić rodzinne więzi** lepiej niż biesiadowanie bez końca. Jak wyjaśnia ekspert **Anna Słaboń, psycholog, coach i** **ekspert akcji „Kubusiowi Przyjaciele Natury” w ramach, której przedszkolaki z całej Polski uczą się zachowań ekologicznych i aktywnego spędzania czasu *–*** *Święta to bardzo intensywny czas w roku. Spotkania przy świątecznym stole, często w większym gronie rodzinnym potrafią być źródłem wielu różnych emocji. Pamiętając również o tym, że stres związany z ogromem przygotowań potrafi czasem zdominować atmosferę świąt, warto zatroszczyć się z wyprzedzeniem o dobry klimat dla siebie i najbliższych. Można na przykład spróbować* ***zrezygnować ze świątecznego perfekcjonizmu****, dopuszczając do myśli, że nie wszystko musi być idealne, by Święta były udane. Warto także przedefiniować świąteczny system wartości uznając, że* ***to co naprawdę nam pomaga to dobre emocje, dobra komunikacja i wspólnie spędzony czas****. Na jakość tego czasu korzystnie mogą wpłynąć wspólnie realizowane aktywności, również ruchowe. Dzieci często proszą dorosłych: "pobaw się ze mną", a w codziennym zabieganiu zdają się często słyszeć "zaraz". Okres świąteczny sprzyja temu, by zatrzymać się w codziennym pędzie i poszukać sposobów zaspokojenia potrzeb także tych najmłodszych.* ***Wspólna zabawa, ruch na świeżym powietrzu, spacer, sporty zimowe, czy inne specjalnie zaplanowane aktywności, nie tylko pozwolą podnieść nastrój i korzystnie wpłyną na zdrowie. Przede wszystkim pomogą zacieśnić i budować rodzinne więzi oraz relacje, dając dzieciom okazję do przeżywania wielu radosnych chwil z najbliższymi.***

Dlatego zamiast sięgania po kolejny kawałek ciasta zabierzmy naszych gości i rodzinę, np. na **wycieczkę po okolicy** i pokażmy im ciekawe miejsca. **Również spacer po lesie czy osiedlowym parku może być źródłem doskonałej, aktywnej zabawy.** Zwłaszcza, jeśli z nieba sypnie śnieg. Bitwa na śnieżki między dwoma drużynami albo konkurs na ulepienie najpiękniejszego bałwana – to radość nie tylko dla najmłodszych. **Wielu z nas z pewnością chętnie znów odkryje w sobie dziecko!** Nie martwmy się też, gdy aura poskąpiła białego puchu. Możemy wybrać się na sztuczne lodowisko albo po prostu pobawić z dziećmi w berka czy chowanego. **Również w domu, zamiast kolejnego odcinka serialu możemy spędzić aktywnie czas całą rodziną.** Puśćmy muzykę i zachęćmy dziadka i babcię, by nauczyli nas kroków wytwornego walca, dla nieco młodszych odkurzmy zapomnianego Twistera, a z kilkulatkami bawmy się w odgadywanie nazw zwierząt, udając ich ruchy i zachowanie. **Nie zapominajmy też o sobie! Jeśli na co dzień uprawiamy sport regularnie, np. każdego ranka przebiegamy kilka kilometrów, to dobrze utrzymać tę rutynę także w czasie świąt.** Natomiast dla pozostałych osób, końcówka roku **to doskonały moment, by zacząć wdrażać w życie noworoczne postanowienia związane z uprawianiem sportu, aktywnością fizyczną i ruchem.**

**Podarujcie sobie aktywność na Nowy Rok**

Również świąteczne **podarki mogą być związane z aktywnością fizyczną. W ten sposób zmobilizujemy się do niej, nie tylko od święta.** Doskonałym pomysłem, zamiast kolejnej pary skarpet czy zestawu kosmetyków będzie zatem np. rodzinny karnet na basen czy do klubu fitness, albo sprzęt sportowy, jak piłka czy zestaw do nordic walking. To doskonała okazja by zaszczepić w dziecku pasję do sportu lub ruchu na kolejne miesiące. **Pomyślmy też, co lubią robić nasi najbliżsi** – może mama chciałaby nauczyć się tańczyć salsę, a brat sprawdzić na ściance wspinaczkowej? Możemy również podarować własnoręcznie przygotowany kupon, np. dla babci i dziadka na niedzielne spacery z wnukami. **Takie prezenty** **świadczą o tym, że poświęciliśmy swój czas i naprawdę zastanowiliśmy się nad tym, co dana osoba lubi**, o czym marzy i co sprawi jej prawdziwą przyjemność. Dzięki temunie tylko **przyniosą radość, ale też zostaną w pamięci obdarowanych przez cały następny rok.**

**Kontakt dla mediów:**

**Anna Dziemidowicz, Specjalista ds. Komunikacji**

**Michael Bridge Communication**

e-mail: anna.dziemidowicz@michaelbridge.pl

tel. 516 168 873

**Dorota Liszka, Manager ds. Komunikacji Korporacyjnej**

e-mail: d.liszka@maspex.com

tel.: 33 870 82 04