

# Jak korzystać z rekreacji w zgodzie z naturą



Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich, Europa Inwestująca w Obszary Wiejskie.

Operacja pn. „Rekreacja i integracja – Morwowy Zakątek w Pogórze”  
współfinansowana jest ze środków Unii Europejskiej  
w ramach Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020

Projekt realizowany przez Stowarzyszenie Odnowa Wsi Pogórze

Partnerstwo Borów Niemodlińskich

ul. Rynek 52

49-100 Niemodlin

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

[www.facebook.com/partnerstwo.borowniemodlinskiach](https://www.facebook.com/partnerstwo.borowniemodlinskiach)

Partnerzy:

Gmina Strzeleccki, Gmina Dąbrowa,  
Gmina Komprachcice, Gmina Łambinowice,  
Gmina Niemodlin, Gmina Prószków,  
Gmina Tułowice, Gmina Biała

**REKREACJA** to dla wielu z nas aktywny wypoczynek na świeżym powietrzu. Wybierając rodzaj zajęć rekreacyjnych, coraz częściej bierzemy pod uwagę aspekt ekologiczny. Jesteśmy coraz bardziej świadomi i staramy się szukać miejsc, gdzie **przyroda i człowiek żyją w harmonii**.

**Wypoczynek w zgodzie z naturą** jest jedną z najefektywniejszych form spędzania wolnego czasu.

## Co daje wypoczynek blisko natury?

### Naturalny relaks zmniejsza poziom stresu

Już 20-, 30-minutowy wypoczynek na łonie natury wpływa na obniżenie poziomu kortyzolu, który – nie bez powodu – nazywany jest hormonem stresu.

### Już krótki wypoczynek blisko natury wystarcza by poprawić swoją kondycję psychiczną

Wypoczynek w zgodzie z naturą pozwala się wyciszyć i oderwać od bieżących spraw. Sprzyja temu nie tylko obniżenie poziomu hormonu stresu, ale także mniejsza ilość bodźców odbieranych przez mózg.

### Kontakt z przyrodą może przyczynić się poprawy wzroku

Ma to związek nie tylko z samym faktem oderwania się od ekranu, ale także tym, jak pracują oczy w jednolitej, otwartej przestrzeni.

### Przebywanie blisko natury obniża ryzyko wystąpienia niektórych chorób przewlekłych

Chodzi głównie o dolegliwości wynikające z ekspozycji na długotrwały stres oraz schorzenia cywilizacyjne ściśle związane z prowadzonym trybem życia (nadciśnienie, choroby serca i układu krążenia, cukrzyca typu II, problemy ze snem, depresja i inne zaburzenia na tle psychicznych).

### Bycie blisko natury sprzyja podejmowaniu aktywności

Wypoczynek na łonie natury stanowi dla wielu osób zachętę do podejmowania wysiłku fizycznego. Taki ruch, nawet sporadyczny, jest bardzo korzystny, szczególnie w obliczu małej ilości aktywności na co dzień.

### Relaks z naturą to najlepszy sposób na oderwanie się od codziennych problemów

W otoczeniu natury łatwiej jest spojrzeć z dystansem na problemy, z którymi ma się do czynienia na co dzień.

### Przebywanie blisko natury poprawia kreatywne myślenie i zdolność uczenia się

Wypoczynek blisko natury może sprzyjać większej kreatywności, poprawia zdolność koncentracji oraz wpływa na poprawę pamięci krótkotrwałej, co ułatwia uczenie się.

**Integracja z naturą i jej zasobami to podstawa ekologicznego, aktywnego wypoczynku.**

**Korzystając z rekreacji, szanuj środowisko naturalne  
i promuj proekologiczne zachowania**



**Na kolejnych stronach kilka prostych i cennych wskazówek**





**Podróżuj ekologicznie - zamiast samochodu wybierz środek transportu bardziej przyjazny dla środowiska**

Przemieszczając się z miejsca na miejsce, w mniejszym lub większym stopniu, zanieczyszczamy glebę, wodę i powietrze, a im większe odległości pokonujemy, tym bardziej wzrasta skala negatywnego oddziaływania takiej podróży.

Zamiast samochodu osobowego wybierz inny środek transportu: rower, pociąg, autobus lub tramwaj.

**Skorzystaj z noclegu w miejscu, które dba o środowisko naturalne**

Wybierz hotel/pensjonat, w którym zwraca się uwagę na ekologię (ograniczenie zużycia wody, wykorzystanie energii słonecznej, oświetlenie LED, czujniki ruchu w pokojach, ograniczanie jednorazowych i plastikowych opakowań)

**Nie zostawiaj po sobie śmieci**

Pozostawione odpady sprawiają, że jest nieestetycznie oraz stanowią ogromne zagrożenie dla zwierząt, które mogą mylić je z pożywieniem.



**Nie zakłócaj trybu życia zwierząt w ich naturalnym środowisku / Nie hałasuj/ Nie dokarmiaj zwierząt**

Odwiedzając obszary przyrodnicze, pamiętaj, że są one domem wielu zwierząt i nie powinniśmy zakłócać ich spokoju.

Nasze zachowania na łonie przyrody mają ogromny wpływ, na to, jak będzie mogła ona później funkcjonować.

### **Jedz lokalnie i sezonowo**

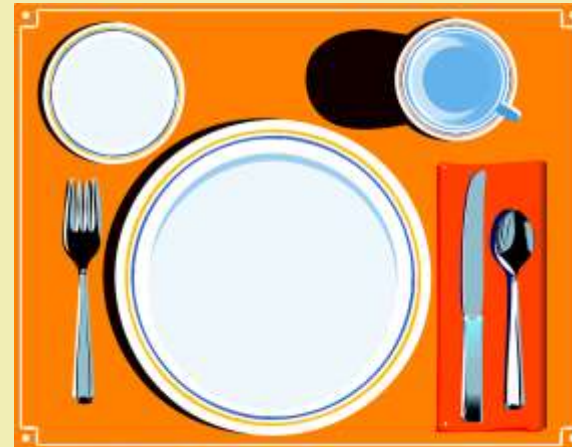
Zamiast posilać się w sieciowej restauracji, na którą można trafić w każdym zakątku kraju, skorzystaj z jadłodajni serwującej prawdziwe lokalne specjały. Stawiaj na owoce i warzywa dla zdrowia swojego oraz planety. Nie marnuj jedzenia.

### **Wybierz napoje w butelkach zwrotnych, używaj bidonów, pij kranówkę**

Jeśli zdarzy Ci się kupić napój w plastiku, zadbaj o to, by trafił do żółtego pojemnika.

### **Nie używaj plastikowych naczyń**

Korzystaj z wielorazowych naczyń i sztućców.



### **Nie używaj torb foliowych**

Zrezygnuj z torb foliowych i zastąp je inną, wielorazową torbą.

### **Nie kupuj plastikowych zabawek sezonowych**

Kupując mniej, zaoszczędzisz pieniądze, zmniejszysz ilość odpadów i zredukujesz swój wpływ na środowisko. Nie ulegaj potrzebie chwili - te rzeczy przeżyją nas o setki lat, tworząc tony śmieci. Zabierz z domu zabawki z zeszłego roku.

