Warszawa, 22.03.2022 r.

**Dobrze się sprząta razem z… - czyli trzy sposoby na wiosenne porządki**

**Wiosenne sprzątanie może być przyjemne. I nawet, jeżeli część osób słysząc to stwierdzenie zmarszczy czoło i uśmiechnie się ironicznie, to są dowody (także naukowe) na to, że w dobrym towarzystwie domowe porządki stają się prawdziwą rozrywką. Kogo lub co warto zaprosić do następnego sprzątania, by skończyć nie tylko z lśniącym domem, ale też dobrym nastrojem? Oto kilka podpowiedzi.**

**Dobrze się sprząta razem z… muzyką**

Muzyka wprawia nas w lepszy nastrój i dodaje energii. A popularne platformy streamingowe wręcz uginają się od fantastycznych propozycji do domowych porządków. Niezależnie od tego, czy lubimy mocniejsze czy lżejsze brzmienia, młodsze czy starsze nuty, głośniki lub bezprzewodowe słuchawki są w stanie uprzyjemnić każdą domową czynność. Specjalnie dla tych, którzy lubią gotowe kompozycje, SIDOLUX® przygotował playlistę „Dobrze się sprząta razem!” ([klik)](https://open.spotify.com/playlist/5KCyX6qzB9nshh4itWLDnd?si=3b0315ec2e584992), która z pewnością uprzyjemni wiosenne sprzątanie.

Co ciekawe, podczas słuchania muzyki wyzwalają się endorfiny – hormony szczęścia, a spada poziom kortyzolu – hormonu stresu. Badania nad wpływem muzyki na funkcjonowanie poznawcze człowieka[[1]](#footnote-1) dowodzą, że wykonywanie zadań w jej towarzystwie przynosi lepsze rezultaty. Ze słuchawkami sprząta się zatem nie tylko przyjemniej, ale też efektywniej.

**Dobrze się sprząta razem z... drugą osobą**

Według badań[[2]](#footnote-2), około 35% par mieszkających ze sobą sprząta dzieląc się tym obowiązkiem. Najczęściej dzielimy się gruntownymi porządkami, takimi jak mycie okien czy trzepanie dywanów, ale także zmywaniem naczyń i wyrzucaniem śmieci. A przecież dobrze się sprząta razem!

Włączenie w porządki wszystkich domowników i wspólne wykonywanie zadań sprawi, że sprzątanie będzie zdecydowanie sprawniejsze i przyjemniejsze. Warto przetestować to w swoim domu. Przykładowo, niech najmłodsi członkowie rodziny zajmą się zniesieniem do kuchni wszystkich naczyń, zaś dorośli odpowiednio załadują zmywarkę. Jedna osoba może pozdejmować wszystkie zasłonki, druga w tym czasie przygotować akcesoria do mycia szyb. Wspólnie działanie motywuje i integruje. A do tego sprzątanie stanowi idealną okazję, by po prostu ze sobą porozmawiać.

Porządki trwają nierzadko na tyle długo, że wspólna pogawędka potrafi obrać naprawdę ciekawy kierunek. Może dowiemy się o sobie nawzajem czegoś nowego? Lub uporządkujemy wspólne plany? Obecność drugiej osoby daje nam poczucie przynależności, bliskości, co również wprawia nas w lepszy nastrój. Jeżeli mieszkamy samotnie – wystarczy telefon i zestaw słuchawkowy, by w porządkach pomogła nam dobra przyjaciółka z innego miasta czy dawno niesłyszany kuzyn.

**Dobrze się sprząta razem z… ulubionymi produktami**

Sprawdzone produkty do sprzątania to podstawa udanych porządków. Muszą być nie tylko skuteczne, ale też przyjemnie pachnieć. To naprawdę ważne. Zapach tworzy bowiem atmosferę miejsca, uwrażliwia na otoczenie, ale także stymuluje pobudzenie emocjonalne, przez co zapada w pamięć[[3]](#footnote-3). A z pewnością każdy chce, by jego dom dobrze się kojarzył i wyrażał naszą osobowość i styl. SIDOLUX® ma coś zarówno dla wielbicieli otulających, mydlanych zapachów, jak i orientalnych nut kwiatowych – kultowe Mydło Marsylskie, Konwalia, Kwiat Japońskiej Wiśni czy Wiosenny Bukiet to tylko wybrane pozycje z bogatej gamy marki. SIDOLUX® tworzy spójne pod kątem zapachu produkty, dzięki którym w naszej przestrzeni unosić się będzie jeden zapach, ale lśnić będą wszystkie powierzchnie – od szyb, przez meble, po parkiet.

**Porządek to przyjemność**

Niezależnie od tego, czy wolimy sprzątać w rytm muzyki, czy też polerujemy meble jedynie w telefonicznym towarzystwie koleżanki, grunt to czerpać z tej czynności przyjemność. Sprzątanie pozwala poukładać nie tylko rzeczy w szafkach, ale też myśli w głowie. A wiosenne miesiące są zawsze idealnym pretekstem do porządków. Wiosnę możemy też zaprosić w nasze progi szybciej, wybierając jeden z przyjemnych zapachów SIDOLUX®, który już od blisko trzydziestu lat jest nieodłącznym towarzyszem sprzątania w wielu domach.

*– Produkty do pielęgnacji domu SIDOLUX®, nie dość, rozpieszczają nas szeroką gamą świeżych, inspirujących zapachów, od teraz przyciągają też wzrok nową szatą graficzną. Odświeżone logo, utrzymane w kolorze granatowym ze złotymi akcentami kojarzy się z nowoczesną elegancją, a nowe, czytelne etykiety dobrze prezentują się na półce – i tej sklepowej, i domowej –* mówi Marta Całus, Trade & Marketing Manager marki SIDOLUX®.

**Kontakt dla mediów:**

Alicja Zaborska

PR Hub

alicja.zaborska@prhub.eu

+48 533 337 960

1. Źródło: publikacja w Roczniku Kognitywistycznym, 2015, <https://www.ceeol.com/search/article-detail?id=790522> [↑](#footnote-ref-1)
2. Źródło: Badanie CBOS „Kobiety i mężczyźni w domu”, 2018, <https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2018/K_127_18.PDF> [↑](#footnote-ref-2)
3. Źródło: Skawska K., Świdrak K., Świat w zasięgu nosa, NG, Warszawa 2009, za: publikacja w Problemy Ekorozwoju, 2010, <http://yadda.icm.edu.pl/baztech/element/bwmeta1.element.baztech-article-BPL2-0017-0012> [↑](#footnote-ref-3)