

Как навести порядок в квартире

>>

В квартире должен быть порядок — наверное, так думает каждый человек. Но почему-то далеко не у всех в доме так чисто, как хочется. Что нужно для качественной уборки квартиры? И как наводить эту чистоту с хорошим настроением? Об этом сегодня наш «Добрый совет».

Уборка с настроением

Какие бывают причины и мотивы отложить уборку? Их масса — усталость, плохое настроение, желание посмотреть фильм или просто отдохнуть. Да и вообще — разве нужна причина, чтобы отказаться от мысли сделать уборку? Это как раз легко. А вот что делать в другом случае — когда убрать надо, но не хочется? Где найти силы, настроение и мотивацию?

ВОТ НЕСКОЛЬКО СПОСОБОВ СОБРАТЬСЯ С СИЛАМИ И СДЕЛАТЬ УБОРКУ

Скоро гости! Особенно хорошо работает, когда вроде бы и беспорядок небольшой, но и желания убирать никакого нет. Представьте себя в ситуации, когда вы узнаете, что через пять (15, 40) минут к вам придут неожиданные гости. И начинайте убирать, сохраняя этот настрой — всё получается очень быстро, чётко и эффективно.

Награда. Суть — вам надо пообещать себе что-то после ударного труда на благо чистоты и порядка. Например, просмотр фильма, или развлечение в социальных сетях, или сладкий сюрприз.

Музыка. Энергичная танцевальная музыка отлично настраивает на рабочий лад. Подпевая и пританцовывая, можно горы свернуть.

Медитация. Если вас тяготит какая-то проблема и из-за неё нет сил и желания заниматься уборкой, то можно прибегнуть к медитации в движении. Представьте себе, что ваш беспорядок в доме — и есть эта проблема, и начните убирать, всё время представляя, как с наведением порядка решается и исходная проблема.

Здоровье. Напомните себе о том, что беспорядок в доме приводит к беспорядку в мыслях. А чистая и уютная обстановка благотворно влияет не только на ваше физическое здоровье, но также на эмоциональное и психическое. Вы не раздражаетесь из-за беспорядка, чувствуете удовлетворение от проделанной работы и не отвлекаетесь на различные мелочи вроде разбросанных вещей. А значит, в целом становитесь более уравновешенным и успешным человеком.

Почистите ковёр!

Ковровые покрытия придают жилищу особый уют, поэтому их используют в своих домах и квартирах многие красноярцы. Но со временем на коврах и паласах появляются пятна и другие загрязнения. Кроме того, в покрытиях накапливается грязь и мелкий мусор, а также поселяются клещи, болезнетворные микроорганизмы, блохи... Вот почему важно регулярно чистить ковры.

**ПРИЕДЕМ, ВАШ КОВЁР ЗАБЕРЁМ,
ЧИСТЫМ ОБРАТНО ПРИВЕЗЁМ**

ПЕНСИОНЕРАМ, ИНВАЛИДАМ СКИДКА 25 %

Звоните: **250-777-1**

Подробности на сайте: ковер24.рф

Фабрика по стирке и чистке ковров

«СЧАСТЛИВЫЙ КОВЁР»

Реклама



Примерный перечень для уборки жилого помещения

СПАЛЬНЯ, ГОСТИНАЯ



очистка поверхностей от вещей, им не принадлежащих



мытьё стен, дверей и окон



удаление пыли



мытьё пола

ПРИ УБОРКЕ НА КУХНЕ В СПИСОК МОЖНО ДОБАВИТЬ ТАКИЕ ПУНКТЫ



чистка плиты и духовки



мытьё холодильника



мытьё мелкой бытовой техники



очистение зоны раковины



протирка фасадов

ДЛЯ ВАННОЙ КОМНАТЫ И САУЗЛА ЕЩЁ НЕОБХОДИМО



чистка сантехники



очистка кранов



проведение ревизии средств для гигиены

Избавляемся от хлама

Этому вопросу стоит уделить особое внимание. По-настоящему чистой квартира не будет, пока в ней есть хлам, который накапливается незаметно. Вот кофточка, которая маловата, но может ещё пригодиться, если похудеть. Вот пять лет назад подаренный коллегой символ Нового года, но рука не поднимается избавиться от него. Вот бутылёк, на дне которого осталось чуть-чуть шампуня... От этого мусора нужно регулярно избавляться, он мешает квартире быть чистой. Но что считается хламом?

ГЛЯДЯ НА ВЕЩЬ, ОТВЕЬТЕ НА НЕСКОЛЬКО ВОПРОСОВ:

- нужна ли она мне?
 - есть ли у меня такая же, но поновее?
 - зачем мне две?
 - радуюсь я или печалюсь при взгляде на эту вещь? (Это относится к ненужным подаркам)
 - когда в последнее время я пользовалась этой вещью?
- Наверняка ответы на эти вопросы помогут определиться, пре-

вратилась ли данная вещь в хлам. Избавляйтесь от неё без сожаления.

Что можно выбросить: старые учебники, конспекты, старые крема, старые помады и косметические карандаши, просроченные лекарства, высохшие фломастеры, непишущие ручки, носки и перчатки без пары, порванные колготки, пустые бутылки из-под во-

ды, моющих средств и шампуней, старые губки, тряпки, пустые коробки из под обуви, изношенную обувь, любую одежду с дырками, которые невозможно зашить, просроченные продукты, пожелтевший постер на стене, надколотые ёлочные игрушки, забытые продукты в морозилке, старые очки, старые железные крышки для банок, всё, что сломано или не нравится вам.



Вёдра, тряпки и перчатки

ЧТО ДОЛЖНО БЫТЬ У КАЖДОЙ ХОЗЯЙКИ ПОД РУКОЙ ДЛЯ УБОРКИ В КВАРТИРЕ? ПРЕДЛАГАЕМ ИСПОЛЬЗОВАТЬ УДОБНЫЙ СПИСОК

1 Моющие и чистящие средства. Сюда включаем препараты для мытья посуды, обработки варочной поверхности, микроволновки и посудомоечной машины, чистки кухонного фартука и кафеля в туалете и ванной, окон и зеркал, столового серебра, от накипи, для натирания полов и т.п. Можно использовать экосредства.

6 Зовани и необходимо соблюдать меры безопасности, чтобы не нанести вред здоровью.

2 Дезинфицирующие препараты. Необходимы для обработки унитаза, ванной, раковины, мусорного ведра и места его хранения и т.п.

6 Порошок, кондиционер и отбеливатель для стирки белья.

3 Резиновые перчатки.

7 Средства по уходу за обувью (щётки, губки, кремы, спреи и др.). Для кожи и замши требуются разные средства! Для сырой погоды также потребуется специальная пропитка от влаги.

4 Вёдра. Имеет смысл купить пару вёдер разной величины — одно использовать для мытья полов, другое — для окон.

11 Метёлка для смахивания пыли с хрупких предметов, картин и т.п.

5 Губки, тряпки и салфетки. Они могут быть разных размеров и из разных материалов: микрофибры, фланели, поролона, пластика, с антистатической пропиткой и др. Важно разделить их по зонам применения — недопустимо мыть посуду и пол одной тряпкой. К слову, последнее время профессионалы в сфере уборки всё чаще пользуются меламиновыми губками, действие которых похоже на работу ластика. Этот универсальный предмет очень облегчает труд. Такой губкой удаляют и жирные пятна, и нагар с плит или посуды. Ею моют окна и зеркала. Однако при её исполь-

8 Швабра.

12 Раскладная стремянка.

9 Веник и совок.

13 Пылесос.

10 Средство для выведения пятен с мягкой мебели, ковров и одежды.

14 Мешки для мусора.

АКЦЕНТ

Лучше купить одно универсальное моющее средство, которым можно обработать сразу несколько видов поверхностей, чем много разных. Это позволит сэкономить и деньги, и место под хранение.

НЮАНС

Умение чередовать отдых и труд — очень полезный навык. Нашему организму требуется восстанавливать силы для новых задач. Даже если у вас катастрофически много дел, выделите себе хотя бы пару минут, чтобы отвлечься, расслабиться и настроиться на дальнейшую уборку. Если вы сделали сегодня генеральную уборку, побалуйте себя завтра походом в гости или кино. Наводить чистоту в доме, оказывается, бывает не только полезно, но ещё и приятно. Главное то, как подойти к вопросу.

Работаем как часы

Рационально управлять своим временем — целое искусство. И тайм-менеджмент важен не только на работе. Чтобы не потеряться в домашних делах, всё успевать и делать на совесть, стоит прибегнуть к нескольким приёмам.

Пишите планы. Часто домашняя работа кажется огромным неподъёмным делом. Разбейте его на маленькие дела — так сказать, ешьте слона по кусочкам. Напишите список из тех дел, что вы планируете сегодня выполнить, и проставьте около каждого, сколько времени на него потребуется. Вполне может быть, что общие затраты времени окажутся довольно небольшими. А если вы и правда спланировали слишком много, то, увидев это в плане, сможете разделить дела на пару дней или привлечь домашних. Кстати, им эти расчёты тоже будет полезно показать.

Таймер. Берёте таймер и ставите себе задачу — потратить на мытьё посуды 15 минут. Заводите таймер и приступаете к работе. 15 минут срок небольшой — устать вы не успеете, уговорить себя можно. Но в то же время они позволяют многое успеть.

28 предметов. Этот способ отлично подходит для завалов вещей. Просто скажите себе, что уберёте из кучи 28 предметов и разложите их по местам. Часто оказывается, что этого вполне достаточно, чтобы разобрать кучку полностью. Количество предметов, к слову, может быть разным.

Двухминутные дела. Правило двух минут в тайм-менеджменте позволит сократить количество задач по уборке. Например, между приготовлением ужина и сборами в гости у вас найдётся несколько свободных минут. Времени не так много, чтобы сделать что-то грандиозное, но хватит, чтобы вымыть варочную панель. Двухминутные задачи, которые вы не выполните сразу, превратятся в снежный ком и потом отнимут у вас слишком много времени.

Полезные мелочи

На просторах интернета можно найти много разных советов, как облегчить уборку в доме. Мы сделали подборку рекомендаций.

● Носки вполне способны заменить тряпки для полов. В особенности подойдут махровые носки. Натянуть носок на швабру не составит труда. Такая тряпка занимает очень мало места, не будет слетать со швабры.

● Пищевая плёнка может использоваться не только по назначению. Для того чтобы избежать грязи в холодильнике на полках, можно обмотать их пищевой плёнкой. Так вы избавите себя от мойки холодильника, и вам останется лишь замена плёнки по мере загрязнения.

● Есть способ сделать духовку и загрязнившиеся конфорки чистыми, приложив минимум усилий. Налейте на конфорку 1/4 стакана нашатырного спирта. Плотным накройте её полиэтиленовым мешком. Оставьте на 8–10 часов. Очистите конфорку губкой, намочите её и протрите ещё раз чистой водой.

● Не выбрасывайте старую зубную щётку, ведь она поможет вам добраться до труднодоступных мест: различных уголков, выемок, пазов в сантехнике, ёмкостях и бытовых приборах. Немного мыльного раствора — и зубная щётка станет эффективной и бюджетной заменой специальным очистителям.

● Микроволновая печь — многофункциональный прибор. С её помощью можно освежить губки и пластиковые разделочные доски, избавившись от неприятного запаха и микробов. Достаточно всего минуту погреть их при высокой температуре. А чтобы губка для мытья посуды оставалась сухой и чистой как можно дольше, прищипите её после использования зажимом для бумаг.

● Верхи шкафов удобно застилать газетами или пищевой плёнкой. Пыль особенно въедлива на кухне, где она сочетается с жиром. И чтобы не оттирать её с верха шкафчиков, проще взять и поменять газету/плёнку.

● Мелкие вещи типа футболок в ящиках комода удобнее складывать не одну на другую, а как каталожные карточки — друг за дружкой. Вытаскивая одну вещичку, не переверните всю стопку.

● Чтобы избежать беспорядка в коридоре и вечного поиска ключей, поставьте на полку вазочку или миску с широкими краями. Постарайтесь привыкнуть складывать туда ключи, солнцезащитные очки и прочие мелочи, которые всегда придутся по полчасу искать перед выходом из дома. Даже если в ней образуется небольшой беспорядок, он будет ограничен пределами ёмкости и не расплзётся на всю прихожую.