

## Как облегчить уборку каждый день

1. Чисто не там, где убирают, а там, где не мусорят. Намусорил - убери за собой сразу.
2. Проснувшись утром, застелите постель сразу, а не оставляйте на потом.
3. По окончании приема пищи вымойте посуду, уберите со стола. И на кухне не будет скапливаться грязь.
4. Есть грязное белье - не стоит раскладывать его по комнате, а следует отнести в корзину для грязного белья.
5. Также не следует накапливать мешки с мусором. Утром по пути на работу или по дороге в магазин не составит труда дойти до мусорного контейнера и выкинуть пакеты с мусором. Помните о раздельном сборе мусора (пластик собираем в отдельный пакет).
6. После посещения магазина постарайтесь как можно быстрее разобрать сумки с продуктами.
7. Научите своего ребенка убирать за собой игрушки, краски, карандаши и книжки.
8. Придерживайтесь правила: каждой вещи – свое место.

## Отдел постинтернатного сопровождения

Адрес:

- 1) г. Тверь, наб. реки Лазури,  
дом 20, каб. 406,  
(педагог-психолог, юрист)
- 2) г. Тверь, ул. Крылова, д.11,  
тел. 33-92-41 (социальный педагог)

График работы:

понедельник – четверг

с 9.00 до 17.00,

пятница с 9.00 до 13.00

E-mail:

[cdik-tver.postinternat@yandex.ru](mailto:cdik-tver.postinternat@yandex.ru)

**БФ «Constanta»**

**фонд помощи**

**воспитанникам и**

**выпускникам**

**детских домов (г. Тверь)**

г. Тверь, Тверской пр-т, д. 6,  
офис 104 (1-й этаж).

График работы:

понедельник – пятница

с 9.00 до 17.00

E-mail:

[info@constanta-fund.ru](mailto:info@constanta-fund.ru)

[konstanta.tver@mail.ru](mailto:konstanta.tver@mail.ru)

Министерство образования  
Тверской области  
Государственное казенное  
учреждение «Тверской областной  
центр психолого-педагогической,  
медицинской и социальной  
помощи»

Памятка для выпускников

## Ведение домашнего хозяйства

Тверь 2019 г.



## Ведение домашнего хозяйства

В сферу домашнего хозяйства входит:

- ♦ уход за домом или квартирой,
- ♦ уход за членами семьи,
- ♦ планирование семейного бюджета,
- ♦ представление интересов семьи в различных организациях (юридических, образовательных, медицинских и т.п.).



### Полезные советы по ведению хозяйства на каждый день

#### 1. Уборка.

Постарайтесь определить для себя, что Вы будете делать каждый день, а что раз-два в неделю, раз в месяц.

**Например, на кухне:**

**Каждый день** вы готовите, моете посуду, моете раковину, протираете плиту и стол, выбрасываете мусор и др.

**Раз-два в неделю** вы моете микроволновку, протираете пол.

**Раз в месяц** вы протираете пыль на кухонной мебели, моете кухонный «фартук» (примерно 60 см поверхности стены над раковиной, плитой и столами).

#### 2. Приготовление пищи.

Уже с вечера постарайтесь продумать меню на завтрашний день: какие продукты уже есть, какие надо купить.



#### 3. Стирка.

Постарайтесь не накапливать полную корзину белья, а стирать понемногу каждый день (сегодня белое, завтра цветное белье).

#### 4. Покупки.

Заранее составляйте список необходимых для хозяйства покупок. Собираясь в магазин, уточните какие продукты нужно купить.

### Рекомендуем

#### 1. Составьте список обязанностей.

Для начала составьте список обязанностей и разделите их между собой. Определите, какие из дел необходимо делать ежедневно (приготовить, вынести мусор), раз-два в неделю (пропылесосить, сделать влажную уборку, постирать, погладить, сходить в магазин) и т.п.

#### 2. Распределите обязанности.

Распределите обязанности между собой. Если супруга находится в декретном отпуске, то кроме женских обязанностей по дому, добавляется уход за ребенком. Следует и здесь разделить обязанности. Супруг после работы может сходить погулять с малышом, искупать перед сном, найти время, чтобы поиграть и позаниматься. Супруга в это время сможет отдохнуть.

Некоторые мужчины любят и умеют готовить. Им можно доверить приготовление пищи, пропылесосить ковры, вынести мусор, купить хлеб по дороге с работы. Женщине в любом случае достается большая часть работы по дому и заботы о детях. Но есть такие обязанности, с которыми может справиться и мужчина, а также то, что по силам только мужчинам.



#### 3. Своевременно выполняйте свои обязанности.

Старайтесь не откладывать на завтра то, что запланировали сделать сегодня.