***Przysposobienie do Pracy***

***12.04.2021r. - poniedziałek, 13.04.2021r***. – ***wtorek, 14.04.2021r***. – ***środa***

***Temat:*** **Jak utrzymać porządek we własnym pokoju?**

***Dzień dobry!***

Podany temat obowiązuje cały tydzień na wszystkich 4 lekcjach. Jest trochę pracy więc… do dzieła moi drodzy.

Dzisiaj na zajęciach będziemy nadal rozwijać Waszą zaradność**,** doskonalenie kompetencji społecznychoraz rozwijanie umiejętności informatycznych i społecznych.

Warto przeczytać i przemyśleć…

### **Jak utrzymać porządek w domu, czyli 10 moich postanowień**

##### **1. Będę odkładać rzeczy na miejsce.**

To postanowienie nieprzypadkowo znalazło się na pierwszym miejscu. To mój największy problem! Co z tego, że wszystko sobie poukładam i wysprzątam na błysk, jeśli po kilku dniach wszystko wraca do swojego dawnego stanu? Tyle sprzątania na nic? Od razu gdzieś z tyłu głowy pojawiło mi się pytanie: „Czy wszystkie rzeczy w moim mieszkaniu mają swoje miejsca?”. A więc nie, nie mają, zatem muszę je im znaleźć i zacząć pilnować, by na nie wracały.

##### **2. Jeśli dana czynność zajmie mi 2-3 minuty, to wykonam ją od razu.**

Nie będę wszystkiego odkładać na później – tyczy się to wielu różnych czynności, jak np. posprzątania w kuchni na blacie po przygotowaniu posiłku (masło i wędlina od razu do lodówki itp.), pościelenia łóżka zaraz po wstaniu i przewietrzeniu pokoju, poskładania ręczników zaraz po zdjęciu ich z suszarki.

##### **3. Popracuję nad nowymi nawykami…**

• Będę starała się zmywać naczynia od razu po jedzeniu  
• Będę starała się stosować przy sprzątaniu kuchenny multitasking (czyli np. jedną z półek w szafce „ogarnąć” mogę czekając, aż dogotuje się zupa, zanim upiecze się ciasto)  
• Co byście tu jeszcze dorzucili?

##### **4. Przygotuję sobie plan sprzątania – dzienny, tygodniowy, miesięczny.**

Jak już dobrze wiecie, lubię mieć wszystko zorganizowane i zapisane, dlatego pełna zapału pracuję nad nowym plannerem „domowym”. Jestem początkującą “Panią Domu”, więc parę kwestii muszę sobie jeszcze dopracować.

##### **5. Wyznaczę sobie dni przeznaczone na konkretne czynności.**

Dzień prania, dzień prasowania, dzień mycia podłóg, dzień wycierania kurzy, dzień… Hmm, ciekawa jestem, czy to się uda. Mam nadzieję, że tak, bo spotkałam takie rady w wielu miejscach w sieci i może to mieć sens. Wydaje mi się, że taki przydział zadań do konkretnych dni tygodnia pomoże odzyskać poczucie kontroli, czyli nie będzie marudzenia przez cały tydzień „O nie, muszę zrobić pranie”, bo jasno ustalę, że jest do nastawienia kilka kolejnych pralek w sobotę.

##### **6. Ustalę sobie codzienne rytuały – poranne i wieczorne.**

• Miło jest rano (nawet w pośpiechu) wybierać się do pracy/szkoły/na spotkanie, gdy outfit mam przygotowany już wieczorem i nie powoduję tajfunu w najbliższym otoczeniu, by wszystkie elementy garderoby sensownie do siebie dopasować (gdzie jest moja błękitna koszula? o nie, już nie zdążę jej wyprasować…).  
• Przyjemnie wraca się do domu po południu, gdy kuchenny blat nie jest cały zawalony resztkami pozostałymi po przygotowaniu śniadania.  
• Fajnie jest wejść do sypialni w ciągu dnia i zobaczyć ładne pościelone (od razu po wstaniu) łóżko itp., itd.  
• Myślę, że każdy powinien sobie ustalić swoje własne rytuały, np. ja lubię zalewać płatki owsiane na noc (jeśli wcześnie rano muszę gdzieś wybyć) i wyjąć z zamrażarki porcję owoców, by były gotowe na rano.

##### **7. Będę regularnie wyrzucać niepotrzebne przedmioty – zwłaszcza wtedy, gdy kupię coś nowego.**

Kupiłam sobie ostatnio do kuchni śliczną, nową tarkę i doprawdy pojęcia nie mam dlaczego nie wyrzuciłam tej starej. Dobrze byłoby przejrzeć pokój po pokoju, miejsce po miejscu sprawdzając, które przedmioty są mi tak NAPRAWDĘ potrzebne….

##### **8. Nie będę gromadzić wokół siebie mnóstwa papierów.**

Puste kartki, nieudane wydruki, paragony, faktury, setki małych karteczek samoprzylepnych, ulotek, wizytówek, gazetek reklamowych, katalogów, do których nigdy nie zajrzę… Od jakiegoś czasu ważnym wizytówkom, karteczkom z notatkami i gazetkom reklamowym robię zdjęcie telefonem, a potem bez litości wywalam do śmieci. W większości wypadków nigdy do nich nie wracam, ale mam to przyjemne uczucie, że gdybym ich potrzebowała, to informacje są bezpieczne w moim telefonie. A swoją drogą – w telefonie też trzeba by regularne porządki robić.

##### **9. Poświęcę na sprzątanie chociaż tych 10 minut.**

Macie tak czasem: wchodzicie do swojego zabałaganionego pokoju/kuchni/łazienki, patrzycie i od razu myślicie sobie, że ich ogarnięcie potrwa chyba wieczność? Aż się nie chce zaczynać i przekładacie porządki na inny, bardziej odpowiedni moment. A gdyby tak zmienić nastawienie i pomyśleć sobie, że „No dobra, może nie posprzątam w 100% na błysk, ale chociaż tyle, ile uda mi się w 10 minut. Tyle to dam radę”. W większości wypadków udaje się naprawdę sensownie posprzątać cały pokój, tylko trzeba to robić szybko i sprawnie, bez ociągania.

##### **10. Podzielę się obowiązkami z domownikami.**

Nie cierpię myć podłóg. No nie cierpię i koniec. I okien w sumie też. Z kolei prasowanie, czy mycie naczyń nie sprawia mi większego problemu (o ile nie czeka w zlewie cała wielka sterta – tutaj kłania się punkt 3). Trzeba się jakoś dogadać!

**ZADANIE !!!**

A teraz przyznajcie się – z czym macie największy problem w czasie sprzątania i co wolelibyście, by ktoś zrobił za Was? Dodacie coś do mojej listy?

**Proszę, aby wyniki swojej pracy sfotografować i zdjęcia podesłać na mojego maila służbowego.**

**s.glowacz.grzegorzewska@gmail.com**

***Dziękuję !***