



Государственное автономное учреждение
Иркутской области
«Центр
психолого-педагогической, медицинской и
социальной помощи»

ВЕДЕНИЕ ДОМАШНЕГО ХОЗЯЙСТВА

для выпускников образовательных организаций

Эффективное ведение домашнего хозяйства
требует старания и упорства, как и любые достижения.
Единственный способ успешного ведения домашнего
хозяйства состоит в следующем: **Вы надеваете фартук,
засучиваете рукава и принимаетесь за работу!**

Наш адрес:

664022, г. Иркутск,

ул. Пискунова,42

т/ф 8(9352) 70-09-40

сайт: [www. cpmss-irk.ru](http://www.cpmss-irk.ru)

e-mail: ogoucpmss@mail.ru

postinternat2019@mail.ru



г. Иркутск , 2020г.

Ведение домашнего хозяйства или домоводство – это деятельность по содержанию дома, организации своей жизни в доме.

Ведение домашнего хозяйства включает в себя:

- уборку и дизайн дома,
- закупку продуктов и приготовление пищи;
- стирку;
- мытьё посуды,
- ремонт жилого помещения;
- приобретение одежды и других необходимых вещей;
- соблюдение техники безопасности.

СТРАТЕГИЯ ДОМАШНЕГО ХОЗЯЙСТВА

Ведение домашнего хозяйства мастерство, граничащее с искусством.

Домоводство должно быть экономным и не занимать много времени.

Грамотная расстановка сил, экономия, планирование – вот те «киты», на которых держится эффективное домоводство. Постарайтесь жить по средствам.

Планируйте расходы рационально.

Вот основные правила, выполнение которых поможет вам сделать свой дом чистым, уютным и хорошо организованным:

2. Сделайте жизнь проще. Невозможно сделать жилище

1. Сосредоточьтесь. Управление домом требует внимательности и сосредоточенности. Невозможно мечтать о чем-то, пытаться разрешить свои проблемы и в то же время хорошо выполнять работу. Можно мечтать и одновременно гладить белье, мыть окна или посуду, но, как правило, большая часть работы требует мысленного напряжения и ваших рук, особенно во время приготовления пищи и организационной работы. Отвлекитесь от других мыслей и сосредоточьтесь на работе, которую вы должны выполнить. Когда речь идет о недостатках в ведении домашнего хозяйства, проблема обычно заключается в лени.

2. Сделайте жизнь проще. Невозможно сделать жилище уютным и чистым, если в вашем доме слишком много вещей, а именно, лишняя мебель, посуда, ненужные вещи, старые бумаги и журналы, игрушки, предметы, украшения и фамильные ценности. Они полезны лишь тогда, когда ими пользуются или когда они служат украшением дома. Когда они лежат мертвым грузом, они мешают, и потому от них следует избавиться. Для большей пользы нужно оставить в доме только те вещи, которыми вы пользуетесь.

3. Расставьте все по местам. Чтобы в доме был порядок, у каждой вещи должно быть свое место. На кухне каждая тарелка, каждый бокал, чашка или сковорода должны иметь свое место. То же относится к крему для обуви, ножницам, канцелярским товарам, шнуркам, газетам и журналам. Обеспечьте себя комодами или даже поставьте под кровать большие ящики и коробки. Когда у каждой вещи будет свое место, сделайте следующее: всегда ставьте вещь точно на то место, откуда вы ее взяли, и приучите всю семью делать то же самое. Когда все в вашем доме будет таким образом организовано, вы сможете найти любую нужную вам вещь даже ночью, в полной темноте.

4. Определите виды работ и их очередность. Во-первых, перечислите работу и свои обязанности, которые вы выполняете *постоянно*: приготовление еды, стирка, уборка, покупка продуктов питания, посещение магазинов, еженедельная тщательная уборка. После этого *составьте план* с определением конкретного времени для каждого вида занятий, генеральная уборка, шитье, прогулки.

Далее перечислите дела, которые вы делаете *время от времени*, например, встречи, телефонные разговоры, общественные мероприятия, покупки для семьи.

Чтобы заранее планировать работу и различные мероприятия, используйте *ежедневники*.

5. Установите приоритеты. Установите *мудрые* приоритеты. Главное поставьте на первое место. Чтобы определить приоритеты, перечислите семь самых важных обязанностей, затем рассортируйте их по степени важности.

Например :

список приоритетов:

Моя внешность;

Своевременное приготовление еды;

Порядок в доме;

Стирка и глажение;

Насущные покупки;

Дополнительные обязанности.

Далее, составьте второстепенный список. Это уборка дома, мытье окон, шитье, посещение магазинов, время для себя и другие дела. Потом сделайте еще один список для редких дел: это генеральная уборка по случаю важных событий, покупка одежды в связи с переменной времени года, украшение дома к празднику.

В ведении домашнего хозяйства немаловажную роль играет распределение домашних обязанностей между членами семьи.

Исторически сложилось так, что мужчины занимаются преимущественно заработком денег, в то время как женщины ведут хозяйство. Так делали наши предки и родители. И мы спустя десятки лет повторяем их модель поведения. С одной стороны, такая модель отношений более продуктивна, она работала тысячи лет. Иначе обстоит ситуация на сегодняшний день. Женщины работают наравне с мужчинами, а порой зарабатывают даже больше. Это дает возможность пересмотреть семейные традиции. В данном случае не важно, кто самый главный в семье (ведь всегда один из супругов оказывается сильнее другого морально). Важно, что семью они создавали вместе, поэтому вместе должны прилагать усилия для ее сохранения. Вообще, конечно, то, как домашние дела будут разделены между домочадцами, в каждой семье решается индивидуально. Предусмотреть все нюансы взаимоотношений членов семьи между собой невозможно.

Но всё же некоторые принципы останутся неизменными во всех случаях. Три основных ориентира при распределении домашних обязанностей, это:
1) индивидуальные предпочтения (кто что хочет делать сам);

в семье то, что будет для него полезнее освоить для его будущей взрослой жизни).

2) умения и способности (кто что лучше умеет делать, тот тем и занимается);
3) польза (ребенку мы поручаем в семье то, что будет для него полезнее освоить для его будущей взрослой жизни). Не забывайте хвалить друг друга за вкусный обед, вымытую посуду или чисто убранную комнату. Это станет лучшей мотивацией для всех членов семьи. Правильно распределив домашние обязанности, вы удивитесь, сколько свободного времени остается у вас на отдых, увлечения и общение с друзьями.



Обеспечение вещами первой необходимости

Для этой цели достаточно посетить любую торговую точку и приобрести 2 комплекта двуспального постельного белья и 1 односпальный комплект – на случай визита гостей, 4 больших банных полотенца, 4 полотенца поменьше, 4 маленьких, 2 гостевых и 4 кухонных. Также нужно купить по 1 клеенчатой и кружевной скатерти. Помимо постельного белья, кухонных и банных полотенец необходимо приобрести определенный набор посуды. В этот список входят: 2 сковороды разной глубины и размеров, 4 кастрюли различных объемов, чайник, 4 миски, набор столовой посуды на каждый день, 1 праздничный сервиз, 2 набора столовых приборов, бокалы и стаканы и др. Для того чтобы максимально эффективно организовать ведение домашнего хозяйства и «выкроить» как можно больше свободного времени, не пренебрегайте современной бытовой техникой. Именно бытовая техника способна снять с вас хотя бы часть за-



УБОРКА ЖИЛОГО ПОМЕЩЕНИЯ

Прежде чем приниматься за чистоту в доме, необходимо обзавестись необходимым инвентарем. Что необходимо держать в доме: швабра, тряпки, щетки, ведро, резиновые перчатки, чистящие и моющие средства. Для старта придется провести полноценную и очень тщательную уборку. Избавиться от хлама, который уже не первый месяц лежит «на всякий случай». Этого случая, скорее всего, никогда не будет, поэтому нечего собирать ненужные вещи. Возьмите большой мусорный пакет и пройдитесь по всей квартире, распрощайтесь с ненужными вещами. Далее найдите место для каждого предмета. Ни одежда, ни книги, ни что-либо другое не должны лежать на диване или висеть на стуле. Разложите все по местам и всегда относите вещи только на место. Возьмите себе это за правило. Очень важно научиться организовывать пространство и тогда поддерживать порядок в доме будет значительно легче.



СТИРКА

С появлением стиральных машин-автоматов, труд по стирке вещей значительно облегчился. Но, конечно, полностью и не избавил от забот. В каждом доме обязательно должна быть корзина для сбора грязного белья. И все члены семьи должны относить испачканные вещи только туда. Таким образом, никогда не возникнет проблем, когда нужно бегать по всему дому и искать, что нужно постирать. Рациональнее будет выделить для стирки каждой категории одежды определенный день. Например, в пятницу все меняют постельное белье и полотенца. В субботу на чистку отправляются вещи. Таким образом, и не возникнет проблем, где сушить белье, и гладить будет проще.

Качественная стирка предполагает соблюдение следующих правил:

- мелкие предмет лучше стирать в специальных мешочках;
- полное соблюдение рекомендаций на ярлыках одежды;
- вещи, которые могут полинять, лучше постирать руками в прохладной воде;
- используйте специальные кондиционеры для придания мягкости.

После каждой стирки не забывайте протирать насухо стиральную машину и внимательно проверять, не осталось ли в ней вещей.

УХОД ЗА ПОСУДОЙ

Мытьё посуды – это ежедневная рутинная работа, которая не доставляет никакого удовольствия, но подобные операции нужно делать каждый день. Очищать от загрязнений приходится не только тарелки и чашки, но и кастрюли, а также сковородки с остатками жира. Решить проблему помогает посудомоечная машина, но если её нет, приходится проводить определённое время возле мойки.

Существует несколько несложных правил, позволяющих ускорить процесс очистки столовых приборов от загрязнений: вымывайте посуду сразу после принятия пищи. Если оттягивать с этой процедурой, то остатки еды прилипнут к тарелкам, отскрести их будет намного труднее. Каждый из домочадцев может самостоятельно помыть свою чашку или тарелку, но часто наблюдается ситуация, когда горы посуды скапливаются в раковине. Необходимо проявить солидарность относительно этого вопроса. При отсутствии желания или дефиците времени столовые приборы с остатками пищи замачивают в мойке или в специальной ёмкости вместе с моющим средством. В таком случае еда не прилипнет к поверхностям тарелок.

Достаточно протереть их губкой и промыть в чистой воде. Откажитесь от применения тряпочек, лучше использовать для мытья специальные кухонные губки. Поролоновые изделия сэкономят время и моющие средства. Не ждите, пока губки полностью сотрутся или впитают в себя жир, постоянно заменяйте их. Удалить прилипшие частицы поможет алюминиевый ёршик, это изделие позволяет справиться с засохшей пищей быстрее поролоновых губок. Не желательно складывать тарелки в одну стопку, особенно если очистка будет проводиться через некоторое время после принятия пищи. В таком случае пища прилипнет ко дну, поэтому хозяйке придётся отмывать сразу две стороны. Не экономьте на моющем средстве, ведь оно позволяет удалить жир и другие сложные загрязнения. Налейте на поверхность губки гель, вспеньте и приступайте к работе. Для ускорения процесса предварительно сортируйте столовые приборы, укладывайте в отдельные места ножи, вилки, ложки, отдельно поместите кружки и тарелки. Сэкономить время позволит очистка партиями. Не оставляйте краны включенными, экономьте воду. Сначала натрите поверхность тарелок, ложек, вилок и сковородку моющим средством, и только после этого принимайтесь за споласкивание. Мало кто знает, как быстро помыть посуду за 5 минут. Для этого используются специальные чистящие порошки или гели. Подобные средства эффективны как в горячей, так и в холодной воде.

ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ

На кухне также обязательно сформулируй свои правила ведения домашнего хозяйства, это позволит не только разгрузить голову, но и значительно сэкономит бюджет. Ходить в магазин необходимо со списком продуктов. После ревизии в кухонных ящиках и холодильнике составляется список того, что необходимо докупить для нормального питания в течение всей недели. Не стоит тратить деньги на полуфабрикаты. Лучше купить натуральные продукты и в выходной самостоятельно сделать заготовки на будущее (например, вареники, пельмени, котлеты, блинчики, овощи для супа или борща). Таким образом, в течение недели будет тратиться гораздо меньше времени на приготовление еды. Лучше предварительно составлять меню на определенный период времени, скажем, на те же 7 дней, тогда не придется ежедневно думать о том, что приготовить на ужин или чем позавтракать перед работой.

Сделайте список продуктов, которые всегда должны присутствовать на вашей кухне. К примеру: хлеб, крупы: геркулес, рис, пшено, гречка, манка, хлопья на завтрак, перловка, макароны и спагетти, мясо: свинина, курицы, говядина, сосиски, куриные грудки, бекон, фарш, соль, сахар, мука, ветчина, тушенка, колбаса, рыба, фрукты: яблоки, апельсины, бананы, груши, лимоны, овощи: картофель, морковь, капуста, лук, помидоры, свекла, салат, болгарский перец, зелень, Молочные продукты: молоко, сметана, творог, масло, сыр, Полуфабрика-

помидоры, свекла, салат, болгарский перец, зелень. молочные продукты: молоко, сметана, творог, масло, сыр, полуфабрикаты: котлеты, пельмени, блинчики, кофе, чай, какао, яйца, растительное масло, сода, крахмал, мед, уксус, сахарная пудра, пряники, печенье, конфеты, приправы, пряности.

Непродовольственные товары, которые обязательно должны быть дома: стиральный порошок, средство для мытья посуды, мыло, фольга, средства для чистки, салфетки, пакеты, полотенца, туалетная бумага, губки для мытья посуды, тряпки, мусорные мешки.



ЭКОНОМИЯ НА ПРОДУКТАХ

ЭКОНОМИЯ НА ПРОДУКТАХ

Согласно всем социологическим опросам и пирамидам потребностей – это первая и самая объемная статья расходов каждого человека. Сэкономить на покупке продуктов можно, и даже без большого ущерба для качества питания и разнообразия рациона. Просто надо знать, где, что и когда лучше покупать. Например, существует категория продуктов, которые долго не портятся и которые можно купить впрок и тем самым избавить себя и от риска подорожания, и от необходимости тратить на них каждый раз понемножку из ежедневного или еженедельного бюджета. К таким продуктам относятся макароны, крупы, мука, сахар, соль. Экономные или так называемые «семейные» упаковки такой бакалеи стоят дешевле, чем маленькие фасовки. То же касается сухого и консервированного корма для домашних животных. Рыбные и мясные консервы, компоты, джемы тоже можно отнести к этой категории, если в вашем доме есть подходящие условия для их хранения. Часто мелкооптовые партии продаются в специальных гипермаркетах для частных предпринимателей, где к цене товара не прибавляют налог. Есть смысл воспользоваться такой возможностью для закупки продуктов для большой семьи или для себя впрок.

Скоропортящиеся продукты, к которым относятся мясо, рыба, молочные и кисломолочные продукты, свежие овощи и фрукты можно покупать раз в неделю на рынке, где по утрам цены, как правило, ниже, чем всю неделю в центре города, только обойдется вам дешевле, но и доставит массу удовольствия

ЭКО-

Если у вас есть возможность отправиться пораньше на фермерский рынок и закупить натуральные и свежие продукты, то такая закупка не только обойдется вам дешевле, но и доставит массу удовольствия и пользы от самих продуктов. Вся еда, выращенная на местной земле агрофирмами, как правило, качественнее и дешевле той, что привезена издалека (как минимум, вы не переплачиваете за ее перевозку и хранение). При этом некоторые овощи можно заморозить и хранить в морозильной камере даже тогда, когда их сезон закончится и цена подскочит. Это касается в основном перца, моркови, лука, горошка, кабачков, баклажанов и других достаточно плотных для сохранения формы плодов. Фрукты (яблоки, груши, абрикосы, алыча) и ягоды (вишня, черешня, смородина, клюква) тоже отлично хранятся в состоянии глубокой заморозки.

Чтобы избежать лишних трат, лучше всего, если вы заранее напишете список покупок и будете передвигаться от отдела к отделу согласно этому списку, не соблазняясь аппетитными запахами из кондитерского и хлебного отделов, которые, кстати, нарочно всегда расположены так, чтобы мимо них трудно было пройти; почаще напоминайте себе, что самая полезная еда – это простые составляющие и минимальная их обработка. А такие продукты, как правило, стоят дешевле изысков пищевой промышленности.

Грамотно составленный ежедневный рацион поможет не только оздоровить организм, избежать многих неприятных заболеваний, но и решит проблему с однообразием и стресса-

МЕЛКИЙ БЫТОВОЙ РЕМОНТ

Известно, что в домашнем хозяйстве часто возникает необходимость производить не только капитальный ремонт, но и осуществлять починку, именуемую мелким бытовым ремонтом: перегорела лампочка, отпал карниз или возник засор в раковине – эти и подобные ситуации часто возникают в нашем быту. Мелкий бытовой ремонт самостоятельно сделать легко. Важно проанализировать фронт работ, иметь необходимый инструмент и за небольшой промежуток времени, возможно устранить возникшие неполадки. Если же не удастся выполнить какие-либо работы самостоятельно, существуют специальные службы, которые специализируются на проведение мелких восстановительных работ. Например, «Мастер на час» – это служба, в которой работают квалифицированные мастера, готовые в любой момент по вашему вызову приехать к вам домой и произвести мелкий бытовой ремонт.



ДОМАШНИЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

Хотя дом принято считать надежной крепостью, все же и в нем появляются опасности. Может возникнуть много ситуаций, при которых на человека воздействуют неблагоприятные факторы. Чтобы не допустить этого, достаточно соблюдать правила безопасности дома.

Обращение с острыми предметами. В каждом доме есть много колющих, режущих, острых изделий. Это ножи, вилки, булавки, иглы. Если их применяют по назначению, то они абсолютно безопасны. Когда острые предметы находятся не на своем месте, то могут причинить много неприятностей. К примеру, иглы доставляют боль, а при неосторожном обращении с ножом можно порезаться. Поэтому важно соблюдать правила безопасности дома, то есть класть все предметы на свои места. Также важно пользоваться ими по назначению.

Бытовая химия и лекарства. Нужно помнить о том, что: запрещено употреблять лекарства, наименования которых неизвестны (препараты без упаковки или в склянках со стертой этикеткой).

Лекарства с истекшим сроком годности надо выбрасывать. Чистящие и моющие средства нередко вызывают аллергию, поэтому использовать их следует на основе инструкции. Если во время обработки помещения ухудшается состояние, надо закончить работу, проветрить помещение. При наличии отеков лица или появлении других признаков надо обратиться к врачу. Уборку надо выполнять в резиновых перчатках.

Правила личной безопасности включают нормы поведения во время нахождения дома.. Если человек представился каким-либо сотрудником, например полицейским, то надо спросить у него документы. При просьбе о помощи желательно предложить вызвать полицию, пожарных или работников газовой службы, при этом лучше не открывать дверь, не нужно долго разговаривать с человеком через дверь, если принято решение ее не открывать.

Другие правила безопасности Окружающий мир опасен и дома, поэтому важно придерживаться следующих требований:

Необходимо всегда закрывать дверь в квартиру, даже если планируется выйти на немного. Нужно не забывать выключать краны с водой. Все опасные вещи должны находиться в недоступном для детей месте. Не следует ехать в лифте с незнакомыми людьми. Дома надо записать номера экстренных служб и прикрепить их на видное место.

С домашнего телефона можно позвонить в следующие службы:

- 01 – Пожарная охрана, спасатели
- 02 – Полиция
- 03 – Скорая помощь
- 04 – Аварийная газовая служба