detkityumen.ru

Система FLYLADY: как 15 минут в день спасут от уборки

Шкаф оккупировала одежда, которую жалко выбросить. Уборка приводит в уныние и занимает драгоценный выходной. Бардак, как день сурка, возвращается на следующее утро. Времени ни на что не хватает. Не жизнь, а хаос. Если у вас хотя бы от одного пункта ёкает, время узнать про систему уборки FlyLady.

ОЧЕНЬ КРАТКАЯ ИСТОРИЯ FLYLADY

Систему ненапряжного ведения домашнего хозяйства придумала американка **Марла Силли** в 1999 году. Flylady — это и летающая домохозяйка, и Finally Loving Yourself (наконец любящая себя). Главное правило системы — не тратить на уборку больше 15 минут в день.

Прежде чем приступить к пошаговому руководству, давайте вдохновимся некоторыми **ключевыми тезисами системы Flylady:**

- Генеральные уборки не нужны.
- Выходные дни — для отдыха.
- Делать немногое часто гораздо легче, чем делать многое редко.
- Привычка переходит в образ мыслей. Вы будете наводить чистоту, сами того не замечая.
- Не таскайте за собой того, чего не любите.
- Приносишь новое — выбрасывай старое.
- Хлам притягивает к себе хлам, как магнит.
- Любить себя легко, когда делаешь по шажку за раз.

ПОШАГОВОЕ РУКОВОДСТВО FLYLADY

Методика Марлы Силли рассказывает, как устранить беспорядок не только в доме, но и в жизни. Но работа над собой — это отдельная большая тема, а система FlyLady — довольно специфична в этом вопросе и подойдет не каждому. Поэтому мы будем рассказывать только об уборке. Желающих познакомиться с полной методикой отправляем к первоисточнику — книге "Школа Флайледи. Как навести порядок в доме и в жизни".

ШАГ 1. РАЗДЕЛИТЕ КВАРТИРУ НА ЗОНЫ

Итак, сначала разделите дом на несколько зон, каждой из которых вы будете уделять по одной неделе. Сама Марла Силли предлагает следующие 5 зон:

зона 1 — вход/прихожая/столовая; зона 2 — кухня/кладовка/черный ход/прачечная; зона 3 — основная ванная/мастерская/детская/дополнительная спальня; зона 4 — еще одна ванная/туалет/главная спальня; зона 5 — гостиная. Не очень-то похоже на типичную российскую квартиру, правда? Поэтому предлагаем приземлить американские условия на наши реалии. Например, российскую двухкомнатную квартиру можно разделить так:

зона 1 — кухня; зона 2 — спальня; зона 3 — гостиная; зона 4 — туалет и ванная; зона 5 — коридор.

ШАГ 2. СПЛАНИРУЙТЕ ПОРЯДОК УБОРКИ

Чтобы ничего не забыть и лишний раз не истощать силу воли, напишите список дел на неделю для каждой зоны. Например, для кухни:

- помыть люстру,
- помыть окно,
- помыть дверь,
- помыть пол,
- помыть кухонные шкафы,
- почистить раковину,
- почистить плиту и духовку,
- почистить чайник
- помыть микроволновую печь,
- помыть стол,
- почистить столовые приборы,
- очистить холодильник от лишних продуктов и др.

ШАГ 3. СЛЕДУЙТЕ ПРАВИЛУ МАЛЕНЬКИХ ШАЖКОВ

На протяжении недели убирайте одну зону по 15 минут в день. Обязательно — по таймеру. То, что не успели, откладывайте на завтра. Правило это святое: 15 минут в день и точно по таймеру. За 7 дней набежит 1 час и 45 минут чистого времени уборки. В конце недели зона будет просто сиять.

ШАГ 4. ОПРЕДЕЛИТЕ "ГОРЯЧИЕ ТОЧКИ"

Некоторые места в доме буквально притягивают к себе хлам. Столик в прихожей с квитанциями, счетами, мелочью и чеками; стул в спальне с кучей одежды; подоконник на кухне с игрушками, журналами и всем, что туда положили. Всё это "горячие точки". Чем больше вещей на точке, тем сильнее она начинает притягивать другие. Однажды расчистив такую точку, следите за ней внимательно каждый день. "Тушите" точку сразу же, увидев первые признаки скопления вещей.

ШАГ 5. РАСХЛАМЛЯЙТЕСЬ

Расхламляться, то есть освобождать пространство от вещей, система FlyLady рекомендует регулярно. Есть даже специальный метод "Буги в 27 бросков". Это когда вы ставите таймер на 15 минут, берете мешок и очень быстро обходите дом, собирая вещи на выброс, особо не задумываясь и не копаясь, пока их не наберется 27 штук. Сама Марла Силли практиковала такой метод ежедневно в течение шести месяцев, пока в её доме не остались только те вещи, которые она любила и которыми регулярно пользовалась.

Второй совет по расхламлению от Марлы — купив что-то новое, положите в сумку или коробку, в которых вы это принесли, аналогичный предмет, чтобы его отдать.

ШАГ 6. ВОЗЬМИТЕ ОДИН ЧАС В НЕДЕЛЮ НА ПОДДЕРЖАНИЕ ОБЩЕГО ПОРЯДКА

За этот час вы успеете по-быстрому вымыть полы в квартире (без отодвигания шкафов и кроватей), поменять постельное белье, протереть пыль, полить растения. Благодаря системе ежедневных 15-минуток квартира и так будет чистой, поэтому за этот час вы не устанете и скорее всего управитесь быстрее.

https://www.rbi.ru

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category144/raznoe/5112/