

7 секретов семейного счастья от мамы 7х детей

ПЛАН УБОРКИ НА НЕДЕЛЮ

ПОНЕДЕЛЬНИК

СПАЛЬНЯ

- стереть везде пыль
- протереть фасады\дверь\зеркало
- протереть кондиционер\люстру

Время **20 минут**

ДОПОЛНИТЕЛЬНО

- Сегодня нужно будет проверить запасы средств, которые вы используете в ванной. Составьте список всего необходимого. Нужна ли зубная паста, ополаскиватель для рта, мыло или шампунь\стиральный порошок, туалетная бумага.

Время **5 минута.**

- Подмести пол во всей квартире. Ну хотя бы в спальне, кухне и коридоре.

Время **10-15 минут.**

МЕЛКИЙ РЕМОНТ

- Достаем свою коробочку с отложенными для этого вещами и ремонтируем)

Время **не больше 10 минут.**

УХОД ЗА СОБОЙ

Уход за лицом: маски, скрабы, ванночки. Попробуйте соляной скраб с эфирными маслами.

ВТОРНИК

СПАЛЬНЯ

- привести в порядок диван\кровать, пропылесосить.
 - поменять постель, покрывало и т.п. протереть выключатели, розетки провода аккуратно\ненько разложить. подмести либо быстро шваброй протереть пол.
- Время: сколько успеете за **20 минут**

ДОПОЛНИТЕЛЬНО

- Протереть пол быстро шваброй желательно везде.
- Можно только на кухне и в коридоре.
- Не забудьте про коврики.

Время не больше **10 минут.**

- Ревизия хлебницы. Если есть остатки, кусочки, корочки - сделать из них сухарики.
- Время **10 минут.**

БОЛЬШАЯ ГЛАЖКА (если вы вообще это делаете)

- Гладим все, что накопилось

Время **15-30 минут.**

УХОД ЗА СОБОЙ

Уход за руками: маски, скрабы, ванночки. Попробуйте кофейный скраб для рук

ЧЕМ ЗАНЯТЬ РЕБЕНКА

учим с детками цвета С маленькими основные цвета радуги, со старшими можно учить сложные цвета, оттенки, смешивать цвета в красках, изучайте палитры и т.п.

ЧЕМ ЗАНЯТЬ РЕБЕНКА

Сделайте какую-нибудь поделку, аппликацию и т.п. Потребуется бумага, клей, ножницы, пуговички и многое другое.

7 секретов семейного счастья от мамы 7х детей

ПЛАН УБОРКИ НА НЕДЕЛЮ

СРЕДА

СПАЛЬНЯ

- батарея
- рамы окон, ручки, подоконник
- полочки в шкафу/комоде

На все **15 минут**.

ДОПОЛНИТЕЛЬНО

- Тщательно со средствами вымыть миски и лотки дом.питомцев
- Стереть пыль на самых видных местах и подмести на кухне.

Время **15 минут**.

- Вымыть посудомоечную машину: протереть снаружи, убрать мусор, вымыть фильтр, держатели.

Время **10 минут**.

Вымыть один или два стула (табурета) на кухне.

Переверните их и посмотрите на их состояние.

Время **10 минут**

УХОД ЗА СОБОЙ

Уход за волосами: маски, бальзамы, ванночки.
Попробуйте дрожжевую маску.

ЧЕМ ЗАНЯТЬ РЕБЕНКА

Сегодня можно заняться развитием мелкой моторики. Можно поиграть в прищепки, придумывать разные картинки (ёжика, солнышко и т.п). Со старшими можно поиграть в мозайку, сложить красивые картинки по схеме или придумать свою.

ЧЕТВЕРГ

СПАЛЬНЯ

РЕДКИЕ ДЕЛА НА ВЫБОР:

- Четверг - это день редкой работы или размусоривания. Например, мытье окон, стирка пледа, штор.
- Поднять матрац, протереть под ним пыль. Вымыть плинтус.
- Смахнуть пыль под потолком,

Время **20 минут**

ДОПОЛНИТЕЛЬНО

- Ревизия холодильника. Разложить все по полочкам. Проверить срок годности продуктов. Выбросить ненужное\испорченное.

Время **10 минут**

- Разобрать одну полочку в шкафу (комоде) . Может быть, это нижнее белье, может повседневная одежда, а может. это не одежда вовсе. Можно взять одну полочку на кухне.
- Навести порядок в аптечке. Разложить аккуратно лекарства\выбросить просроченные.
- Составить список, что докупить.

Время **10 минут**

УХОД ЗА СОБОЙ

Уход за ногами: маски, скрабы, ванночки, педикюр. Не забывайте про пемзу.

ЧЕМ ЗАНЯТЬ РЕБЕНКА

Будем изучать формы, фигуры и т.п. Малышам можно показывать основные фигуры, деткам постарше предложить сложить из фигур домик , машину и т.п.

7 секретов семейного счастья от мамы 7х детей

ПЛАН УБОРКИ НА НЕДЕЛЮ

ПЯТНИЦА

ВСЯ КВАРТИРА:

- **15 минут** пробежались по квартире разложив все, что лежит не на месте.
- **15 минут** стереть везде пыль
- **15 минут** подмести, пропылесосить
- **15 минут** полы в спальне\ванной тщательно руками
- **15 минут** остальные полы шваброй

ДОПОЛНИТЕЛЬНО

- Поменять губки на кухне.
- Уделить внимание плите: протереть ее, помыть решетку, .

Время **10 минут**

- Чистим электронную почту. Удаляем ненужные подписки, старые письма.
- Чистим корзину. Пусть порядок будет и в компьютере.

Время **15 минут**.

УХОД ЗА СОБОЙ

Уход за лицом: маски, ванночки, массаж
Делаем маски из сезонных фруктов

СУББОТА

ПОТАЕННЫЕ МЕСТА

- Навести порядок на балконе / в кладовке и других потайных местах, до которых у вас давно не добирались руки.

Засаеваем таймер **15 минут**.

- Давайте сегодня более тщательно присмотримся к нашей обуви. Может быть постирать шнурки, нанести защитный крем? Более тщательно отмыть с щеткой какие-то детали.
- Вымыть полочку, где стоит обувь.

Время **15 минут**.

Сегодня отправляемся гулять всей семьей

Погулять всей семьей, сходить в парк, в лес, на площадку, на пикник.

Поиграйте, пофотографируйтесь, весело проведите время.

УХОД ЗА СОБОЙ

Уход за телом: ванная, душ, эпиляция, обертывание, массаж.
Можно сделать массаж внутренней части бедра.

ЧЕМ ЗАНЯТЬ РЕБЕНКА

Устраиваем день экспериментов и опытов. На просторах интернета можно найти очень много разных идей. Можно красить лед, проводить опыты с лимонной кислотой, делать кристаллы из льда и многое многое другое.

ЧЕМ ЗАНЯТЬ РЕБЕНКА

Сегодня предлагаем деткам поиграть в интеллектуальные игры, такие как лото, домино и т.п. С малышами можно играть в игры с изображением животных, игрушек и прочее.

7 секретов семейного счастья от мамы 7х детей

ПЛАН УБОРКИ НА НЕДЕЛЮ

ВОСКРЕСЕНЬЕ

ВАННАЯ КОМНАТА

- Протереть в ванной стаканчики/подставочки, где хранятся щетки зубные, паста и т.п.
- Вымыть мыльницу, емкость для жидкого мыла.
- А так же обязательно уделите внимание - полочке возле зеркала!

Время **10 минут**

ДОПОЛНИТЕЛЬНО

- Освежить ванну, протереть с мылом или со средством.
- Вымыть "экран"/шкафчики под ванной.
- Не забудьте вымыть краны и душ.

Время **10 минут**

- Привести в порядок свою косметичку. Вымыть все кисти для макияжа, не забудьте про спонжи и т.п.

Время **10 минут**

- **Помыть коляску. Или просто протереть. Нет коляски?**
- Помойте толокар, велосипед, беговел, машину или самокат.
- Можно навести порядок в своей машине.

Время **10 минут**

УХОД ЗА СОБОЙ

Уход за бровями, ресницами, губами. Можно сделать то, что не успели в течение недели.

ЧЕМ ЗАНЯТЬ РЕБЕНКА

Воскресенье день подвижных игр. Сегодня можно побегать, попрыгать, подвигаться. Играем в салочки, прятки, выше ноги от земли и др.

