

Дополнительное образование. Волонтеры «Сергачанин».

Объявляется конкурс фотографий

«Чистый дом».

Приближается праздник Светлой Пасхи, к этому дню все люди готовятся и проводят уборку дома. В связи с этим мы хотим Вам предложить принять участие в конкурсе фотографий «Чистый дом».

Ваша задача сделать фото как вы помогаете отцу и маме в уборке дома, гаража, территории около дома. Затем это фото переслать на почту созданную для вашей группы.

Итоги конкурса будут подведены в первую неделю после выхода на занятия.

Рекомендации:

Как уборка в доме может сделать вас более позитивно настроенными? За этим лежит мощный психологический эффект. Его суть заключается в том, что скопление вещей, беспорядок и грязь имеют прямое влияние на ваше настроение.

В неопрятном доме всегда неуютно, и человек на интуитивном уровне знает, что что-то не так и расстраивается. Чистота и порядок вернут улыбку на вашем лице. Уборка помогает избавиться от стресса, который связан с грязным и неопрятным домом, плюс физическая нагрузка при уборке поможет гормонам счастья, эндорфинам, заработать на полную мощь.

Сделайте свой дом уютнее, а себя немного счастливее с помощью наших простых рекомендаций:

Шаг 1 – Приберитесь

Первым шагом может стать избавление от ненужных вещей и мусора. Постарайтесь избавиться от старых и ненужных вещей, подарив, продав или пожертвовав их на благотворительность, чтобы очистить пространство и начать правильно организовывать свои вещи в доме.

- Если это задание кажется просто неподъемным, начинайте с маленьких шагов. Например, с разгрузки письменного стола. Чистота и порядок в таких местах, как стол и ящики помогут повысить вашу рабочую продуктивность,

так как вы будете больше концентрироваться на выполнении рабочих задач, нежели разгребать завалы ненужных вещей в поиске необходимого.

- Пройдитесь по вещам в шкафу, кухонным и письменным шкафчикам и избавьтесь от одежды, вещей и бумаг, которые вам больше не нужны. Организуйте папки с документами с помощью наклеек и отсортируйте свою одежду по цветам или сезонам.

- Подумайте о приобретении специальных кухонных корзин и «плавающих» полок, которые помогут разгрузить пространство на полу или на кухонных поверхностях. Бонусом к разгруженному месту станет более легкая уборка.

Освободитесь от ненужных вещей и почувствуйте себя спокойнее, сосредоточеннее и продуктивнее, а затем приступайте к следующему шагу!

Шаг 2 – Тщательная уборка

После наведения порядка и избавления от ненужных вещей можно заняться уборкой пыли, чисткой загрязнений и полировкой поверхностей в доме, чтобы сделать его красивее. Это прекрасная возможность добраться наконец до всех труднодоступных мест с загрязнениями и почистить их до блеска. Вы также можете заняться чисткой микроволновки, плиты, стиральной машины и других приборов, которые нуждаются в вашем внимании.