Прибирання всього за 30 хвилин

**1Приберіть у ванній кімнаті.** Приберіть все зі своєї раковини, туалету та полиці ванни. Обприскати ці місця обраним засобом для чищення, а потім швидко протріть кожне місце. Поверніть усе, що ви пересунули, назад на раковину, унітаз і ванну. Візьміть брудну постільну білизну та покладіть її безпосередньо в пральну машину або кошик для білизни.[[1]](https://www.wikihow.com/Do-All-Your-Chores-Within-30-Minutes#_note-1)

* + Скраби для чищення Bubbles — чудовий універсальний засіб для прибирання ванної кімнати.
  + Виділіть десять хвилин на прибирання ванної кімнати.
  + Якщо у вас є час, протріть також дзеркала у ванній кімнаті.

**2Приберіть у спальні.** Зосередьтеся на прибиранні ліжка; як тільки ліжко буде прибране, вся кімната буде виглядати набагато акуратніше. Зберіть розкиданий одяг і взуття та поверніть їх на їхні законні місця. Якщо у вас є брудний посуд, поверніть його на кухню.[[2]](https://www.wikihow.com/Do-All-Your-Chores-Within-30-Minutes#_note-2)[[3]](https://www.wikihow.com/Do-All-Your-Chores-Within-30-Minutes#_note-3)

* + Виділіть п'ять хвилин на прибирання спальні.
  + Заощаджуйте час на прибирання ліжка, залишаючи простирадло непідібраним — на створення «ліжкового куточка» лікарні потрібно багато часу, і ваш ковдру все одно їх прикриє,[[4]](https://www.wikihow.com/Do-All-Your-Chores-Within-30-Minutes#_note-4)
  + Відкривайте вікна, щоб усунути запахи та забезпечити приємний протяг.

**3Приведіть у порядок вітальню.** Переставте подушки на дивані та пледи. Зберіть усі пульти дистанційного керування в одному місці та розправте розкидані журнали та книги. Якщо є брудний посуд або розкидані шматки одягу, поверніть їх на кухню та у спальню відповідно.[[5]](https://www.wikihow.com/Do-All-Your-Chores-Within-30-Minutes#_note-5)

* + Покладіть сміттєвий мішок у штани, щоб вам не доводилося постійно бігати між кімнатою, яку ви прибираєте, і сміттєвим баком.
  + Виділіть п'ять хвилин на прибирання вітальні.

**4 Помийте посуд.** Найбільш очевидна ознака безладу на кухні — це купа брудного посуду. Якщо у вас є посудомийна машина, завантажте її негайно. Якщо ні, складіть весь посуд у раковину і дайте потекти гарячій воді. Поки вода тече, протріть всі поверхні на кухні ганчіркою та дезінфікуючим засобом. Коли поверхні будуть протерті, помийте посуд і покладіть його в сушарку.

* + Виділіть десять хвилин на прибирання кухні.
  + Вилийте сміття, яке ви носили з собою з вітальні, у сміттєвий бак на кухні.
  + Якщо ваші каструлі та сковорідки сильно пригоріли, наповніть їх водою та склянкою оцту, потім дозвольте їм томитися на плиті. Зніміть каструлю з плити, додайте дві столові ложки харчової соди, потім витріть каструлі до чистоти.[[6]](https://www.wikihow.com/Do-All-Your-Chores-Within-30-Minutes#_note-6)
  + Якщо ваша задня стінка покрита олією від приготування їжі, використовуйте вологу паперову серветку з милом, щоб розрізати жир.

Створення розкладу прибирання за 30 хвилин на день

**1 Виконуйте найважчі завдання по прибиранню в понеділок.** Понеділок — це перший день тижня, тому ваша продуктивність і енергія на найвищому рівні. Використовуйте свої тридцять хвилин у понеділок, щоб вимити основні кімнати (вітальню, кухню, їдальню тощо), попрати білизну та прибрати все, що не належить до кімнати.[[11]](https://www.wikihow.com/Do-All-Your-Chores-Within-30-Minutes#_note-11)

* + Щоб заощадити час, кидайте білизну прямо в пральну машину, а не в кошик для білизни. Залиште машину працювати, поки ви займаєтеся іншими справами.[[12]](https://www.wikihow.com/Do-All-Your-Chores-Within-30-Minutes#_note-12)
  + Якщо ви почнете щотижня прибирати пилососом, час, який ви витрачаєте на виконання цього завдання, зменшиться. Незабаром ви будете приділяти менше часу генеральному прибиранню, а більше часу — підтриманню чистоти.

**2Приберіть у ванній у вівторок.** Глибоке прибирання ванної кімнати включає в себе миття туалету, дзеркал, раковини та душової кабіни. Також потрібно вимити підлогу, прибрати сміття та змінити старі рушники або постільну білизну.[[13]](https://www.wikihow.com/Do-All-Your-Chores-Within-30-Minutes#_note-13)

* + Щоб заощадити ще більше часу, залиште миючий засіб і ганчірку у душі та прибирайте її під час використання.
  + За бонусні бали після кожного використання розпорошуйте воду у душі. Це значно прискорить щотижневе прибирання ванної кімнати.
  + Розріжте грейпфрут навпіл, посипте його сіллю і використовуйте для видалення мильного нальоту з ванни.[[14]](https://www.wikihow.com/Do-All-Your-Chores-Within-30-Minutes#_note-14)

**3 Використовуйте середу для прибирання всіх поверхонь.** Почніть з того, що витріть всю пилюку, потім протріть всі столи, вікна, дзеркала тощо. Завершіть ретельним пилососінням усього, що ви ще не висмоктали в понеділок. Якщо підлоги потрібно вимити, вимийте їх після пилососіння.[[15]](https://www.wikihow.com/Do-All-Your-Chores-Within-30-Minutes#_note-15)[[16]](https://www.wikihow.com/Do-All-Your-Chores-Within-30-Minutes#_note-16)

* + Завжди починайте з пилососування; інакше на нещодавно вимитих підлогах з'явиться пил.[[17]](https://www.wikihow.com/Do-All-Your-Chores-Within-30-Minutes#_note-17)
  + Якщо ви миєте підлогу, змішайте засіб для чищення підлоги (наприклад, Pine Sol) з водою для миття підлоги, щоб досягти ідеального блиску.
  + Використовуйте вже використаний кондиціонер для білизни для збирання пилу. Антистатична властивість допоможе відштовхувати пил.[[18]](https://www.wikihow.com/Do-All-Your-Chores-Within-30-Minutes#_note-18)

**4 Прибирайте по четвергах.** Все, що залишилося лежати до четверга, потрібно організувати та прибрати. Якщо ваш будинок на цьому тижні вже досить чистий, використовуйте цей день, щоб зосередитися на певній ділянці, наприклад, на переповненому шафі або захаращеному кухонному ящику.[[19]](https://www.wikihow.com/Do-All-Your-Chores-Within-30-Minutes#_note-19)

* + Не бійтеся позбутися речей, якими ви не користуєтеся. Пожертвуйте їх на благодійність або викиньте, але якщо ви ними не користуєтеся, їх треба прибрати.
  + Стратегічно розмістіть контейнери або кошики в кожній кімнаті, щоб зібрати випадкові предмети. Це зробить кожну кімнату чистішою та охайнішою, а також допоможе вам скоротити час, який ви витрачаєте на прибирання.

Метод2

Управління та мотивація себе під час виконання домашніх справ

1

**Встановіть обмеження за часом.** Якщо у вас є більше однієї справи, яку потрібно виконати протягом 30 хвилин, вам потрібно усвідомлювати, скільки часу займає виконання кожної справи. Якщо у вас є шість справ, які потрібно зробити за цей час, знайдіть шість пісень тривалістю по п'ять хвилин кожна і створіть плейлист. Грайте плейлист, поки ви працюєте, і як тільки пісня змінюється, переходьте до наступного завдання.[[7]](https://www.wikihow.com/Do-All-Your-Chores-Within-30-Minutes#_note-7)

* + Переконайтеся, що ви виконали кожне завдання на найкращому рівні, перш ніж переходити до наступного.
  + Якщо у вас менше справ, виберіть довші пісні або встановіть таймер на час, який потрібно для виконання кожної справи.
  + Використовуйте задоволення як мотивацію. Якщо ваш улюблений телевізійний серіал виходить у певний час, почніть свої справи за тридцять хвилин до цього часу. Таким чином, ви будете мотивовані закінчити свої справи протягом цих тридцяти хвилин, щоб встигнути подивитися свій серіал.

2

**Обміняйтеся з братом чи сестрою обов'язками.** Виконувати одні й ті самі завдання знову і знову може бути нудно, тому зміна вашого розпорядку дня робить все свіжим. Запитайте свого брата чи сестру, чи можете ви помінятися обов'язками на тиждень; якщо вони зазвичай витирають посуд, запитайте, чи можете ви помінятися своїм обов'язком з прання на цей. Як би ви не хотіли змінити розпорядок, зміна обов'язків зробить роботу більш складною та цікавою.[[8]](https://www.wikihow.com/Do-All-Your-Chores-Within-30-Minutes#_note-8)

* + Якщо ви збираєтеся обмінятися обов'язками, переконайтеся, що ви обидва виконуєте свою частину угоди. Роботу все одно потрібно виконати.
  + Якщо ви проводите час, прибираючи їхню кімнату, поважайте їхню власність. Якщо ви зрадите їхню довіру, вони можуть не захотіти знову мінятися обов'язками.

3

**Перетворіть обов'язки на гру.** Тільки тому, що у вас є робота, не означає, що ви не можете зробити роботу веселою. Перетворіть свої обов'язки на змагання зі своїми братами чи сестрами або батьками, щоб побачити, хто зможе виконати свою роботу найшвидше. Увімкніть музику і влаштуйте танцювальну вечірку, поки ви працюєте. Що б ви не зробили, щоб зробити свої обов'язки більш приємними, зробіть це.[[9]](https://www.wikihow.com/Do-All-Your-Chores-Within-30-Minutes#_note-9)

* + Ви не можете виграти гру, якщо ваша робота виконана недбало, тому переконайтеся, що ви ретельно виконали її.
  + Попросіть своїх батьків допомогти вам знайти додаток для телефону, який відстежує та винагороджує виконання обов'язків. Перевірте додаток Chore Wars, який дає вам очки досвіду за виконання домашніх завдань.[[10]](https://www.wikihow.com/Do-All-Your-Chores-Within-30-Minutes#_note-10)

Метод3

Метод4

Поради та хитрощі з прибирання

1

**Прибирайте за собою.** Чим більше ви привчитеся прибирати за собою одразу після того, як щось зробили, тим менше сміття буде накопичуватися.[[20]](https://www.wikihow.com/Do-All-Your-Chores-Within-30-Minutes#_note-20) Якщо ви готуєте вечерю, мийте посуд під час приготування. Якщо по підлозі вашої спальні розкидані речі, приберіть їх перед сном. Якщо ви дозволяєте сміттю накопичуватися, воно виглядатиме набагато страшніше, ніж якби ви прибирали його вчасно і часто.[[21]](https://www.wikihow.com/Do-All-Your-Chores-Within-30-Minutes#_note-21)

* + Ніколи не виходьте з кімнати з порожніми руками. Якщо ви бачите щось зайве, візьміть це з собою.
  + Якщо у вашому будинку два поверхи, встановіть правило, що ніколи не підніматися нагору з порожніми руками; завжди беріть із собою щось, що потрібно покласти на верхній поверх.
  + Встановіть правило однієї хвилини: якщо щось можна зробити менше ніж за хвилину, зробіть це зараз.

2

**За п’ять хвилин очистіть мікрохвильовку.** Наріжте два лимони навпіл і покладіть їх у скляну миску з водою. Увімкніть мікрохвильовку, щоб вода закипіла, потім на мить залиште миску охолоджуватися в мікрохвильовці. Пара з миски повинна дозволити вам легко витерти бруд у мікрохвильовці.[[22]](https://www.wikihow.com/Do-All-Your-Chores-Within-30-Minutes#_note-22)

* + Дочекайтеся, поки вода закипить, і за цей час протріть стільниці та прилади, щоб провести п’ятихвилинне прибирання кухні.
  + Слідкуйте за тим, щоб вода в мисці не вилилася. Інакше вам знадобиться вдвічі більше часу, щоб прибрати.

3

**Установіть таймер.** Щоб вкластися в тридцятихвилинний термін, потрібно залишатися зосередженим. Протягом тридцяти хвилин, поки працює таймер, ви займаєтеся лише тими справами та завданнями, які ви для себе визначили. Не дозволяйте собі відволікатися на електронні листи, текстові повідомлення чи щось ще. Працюйте так старанно, як тільки можете, протягом відведених тридцяти хвилин, а коли час спливе, переходьте до чогось іншого.[[23]](https://www.wikihow.com/Do-All-Your-Chores-Within-30-Minutes#_note-23)

* + Нагородіть себе чимось смачненьким або цікавою діяльністю за виконану роботу.
  + Запросіть друзів, щоб вони допомогли вам (але майте на увазі, що вам, можливо, доведеться допомогти їм із їхніми справами).