

муниципальное бюджетное учреждение
«Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов
города Таганрога»

В рамках реализации
Плана («дорожной карты»)
по созданию системы долговременного ухода
на территории муниципального образования
«Город Таганрог»

Паспорт
Социального проекта

Наименование Проекта	Применение современных технологий уборки жилого пространства
Место реализации Проекта	Муниципальное бюджетное учреждение «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов города Таганрога»
Целевая группа Проекта	Получатели социальных услуг, работники учреждения
Цель Проекта	улучшение жизненного пространства людей с ограниченными возможностями
Содержание Проекта	1. Актуальность проекта 2. Современные гаджеты для уборки жилого пространства 3. Несколько систем уборки, которые спасают нашу психику и время 3.1. Удовольствие от уборки Флайледи 3.2. Расхламление по-американски 3.3. Уборка дома по методу Мари Кондо 3.4. Метод «Нулевого беспорядка» 3.5. Основы системы Сандры Фелтон «Анонимные неряхи» 3.6. Система «Сверкающий дом» 4. Полезные советы для уборки дома за пару часов
Автор (авторы) Проекта Ф.И.О., место работы, должность	Покотило Карина Акоповна, Муниципальное бюджетное учреждение «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов города Таганрога», Отделение социального обслуживания на дому № 10, социальный работник.

1.Актуальность проекта

Дом для каждого человека является маленьким миром. Здесь он живет, занимается приготовлением пищи, гигиеническими процедурами и всеми остальными процессами, необходимыми для жизнедеятельности.

Уборка в доме или квартире – это долгий и трудоемкий процесс. Людям с ограниченными возможностями, нелегко продолжить без посторонней помощи поддерживать чистоту и порядок в своей квартире или доме. Особенно это касается генеральной уборки, когда необходимо передвигать мебель, поднимать ковры, вымывать окна и совершать другие действия, требующие больших затрат труда. Такие действия оказываются практически непосильными для таких людей. Большие физические усилия приводят к перенапряжению ослабленного организма, что в свою очередь может стать причиной возникновения критических состояний и обострения болезней.

Основная задача – облегчить жизнь людям, которые живут дома, но уже частично утратили самостоятельность из-за физической немощи или ментальных нарушений. Уборка у таких людей имеет свои особенные условия, в которых им придется выполнять меньше сложных действий. Например, стоит отказаться от мелких предметов, расставленных на открытых поверхностях – они могут теряться, попадая на пол, и создают затруднения при влажной уборке. Помимо этого, нахождение на полу мелкого предмета само по себе может стать причиной нанесения тяжелых травм, если на него наступить.

Большое внимание также следует уделить и предметам обстановки комнаты, в которой проживает пожилой человек. Она должна иметь свободный доступ к солнечному свету и свежему воздуху. Для облегчения уборки следует максимально увеличить количество плоских гладких поверхностей в комнате. Кроме того нужно отказаться от мягких ворсистых ковров.

Они собирают в себе пыль и мелкие частички кожи, становясь причиной возникновения аллергии и распространения кожных паразитов. И как следствие появляется неприятный запах в помещении, так называемый запах старости. Он возникает и из-за личной гигиены – пожилые люди уже не в состоянии заботиться о себе так, как раньше. И из-за одежды – обычно люди в пожилом возрасте носят одну и ту же одежду очень длительное время. Из-за боязни сквозняков, пожилые люди отказываются проветривать помещение. Такие привычки совместно с хранением старых вещей определенным образом вносят свою лепту. В помещении начинают оседать частички ороговевшей кожи пожилого человека, начинают размножаться бактерии, а запахом старости начинает пропитываться все окружающее пространство.

В связи с этим актуальность организации уборки жилого пространства с применением современных технологий очень велика.

2. Современные гаджеты для уборки жилого пространства

Методы уборки вручную постепенно забываются, на смену традиционным способам пришли новейшие технологии.

Бытовые вопросы можно решать гораздо проще и быстрее, если обзавестись пулом электропомощников. Рассказываем, какие современные гаджеты способны в разы ускорить наведение порядка в доме.

Теперь уборка — это легко, быстро и приятно, ведь есть робот-пылесос, парогенератор, электровеник, посудомоечная машина и множество других гаджетов. Рассмотрим самые популярные из них.

Моющий пылесос

Имеет несколько типов насадок: для мытья линолеума, ламината, кафельной плитки и чистки ковров. Последние модели моющих пылесосов оснащены функцией пара. Это позволяет не только мыть поверхности, но и дезинфицировать их. Отпаривание также полезно для ворсистых поверхностей: ковёр для детских игр всегда будет не только чистым, но и мягким и пушистым



Электровеник или вертикальный пылесос

Этот прибор имеет ряд особенностей и преимуществ: Втягивает в себя мусор, в частности, крупный. Волосы, крошки, шерсть и обычную пыль прибор всасывает за секунды. Компактные размеры обеспечивают удобное хранение. Незаменим он и для ежедневной быстрой уборки на кухне и в прихожей. Убираться им гораздо удобнее и быстрее, чем массивным пылесосом или обычным веником



Робот-пылесос

Хорошие модели, кроме сухой уборки, способны протирать полы и ворсовые покрытия, работать как полотёр.



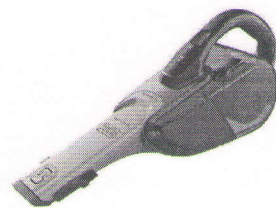
Робот-полотер

Полотёр не требует много усилий от владельца: достаточно включить прибор и пройтись с ним по дому с гордо поднятой головой. Всё отмывается до блеска, исчезают неприятные запахи.



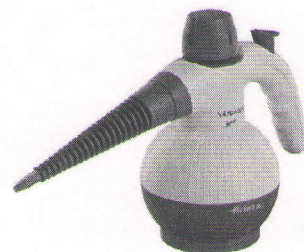
Ручной пылесос

. Представляет собой ручку, небольшую ёмкость для сбора пыли и несколько различных насадок. Такой девайс облегчает чистку вертикальных поверхностей, мягкой мебели, игрушек, труднодоступных мест в квартире — возле плинтуса, за батареей и т. д.



Паровой очиститель

. Пароочиститель можно использовать, чтобы сдуть пыль и очистить от аллергенов поверхность. Рекомендуется такой девайс всем, у кого аллергия на пыль и пыльцу. Поможет гаджет справиться с приставшей грязью на кухонных плитах, в духовках, микроволновых печах, холодильниках и вытяжках — хозяйке не придётся прибегать к агрессивной бытовой химии.



Стеклоочиститель

. Стеклоочиститель решает проблему на раз: устройство управляется на расстоянии через смартфон или пульт и моет окно по всей площади. Его аккумулятора достаточно, чтобы провести уборку за один подход.



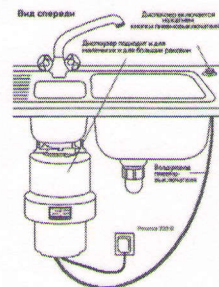
USB – пылесос для клавиатуры

В клавиатуру регулярно попадает не только пыль, но и крошки еды, шерсть домашних животных и даже кусочки бумаги. Быстро и надёжно удалить грязь из-под кнопок, не разбирая технику, поможет небольшой usb-пылесос для клавиатуры. Этот гаджет за пару минут соберёт весь мусор.



Измельчитель бытовых отходов

Встроенный в сливное отверстие кухонной раковины измельчитель бытовых отходов — настоящая находка для любой хозяйки! Больше не нужно очищать тарелки перед мытьем и беспокоиться о засорах: считанные секунды — и нежелательные пищевые отходы (включая даже довольно твердые — такие, скажем, как куриные кости) измельчены.



Мойка воздуха

Прибор, предназначенный в первую очередь для создания и поддержания здорового микроклимата в доме. Однако хозяйки радостно отмечают: с его появлением в доме протирать пыль с поверхности полок, шкафов, стеллажей и прочей мебели нужно значительно реже, агрегат буквально вымывает ее из воздуха.



3. Несколько систем уборки, которые спасают нашу психику и время

«Ленивая» уборка, «метод пожара», принцип «уничтожения уликов» — чего только не придумано, чтобы облегчить нам не слишком приятный процесс уборки, от которого никуда не спрятаться.

Но главное, что эти методы действительно работают, а их авторы разложили нам все по полочкам во всех смыслах.

3.1. Удовольствие от уборки Флайледи

«Флайледи» — пожалуй, самая известная система уборки, в том числе и потому, что ее основатели считают: от процесса нужно получать удовольствие.

Главный принцип — постараться убрать из жизни такой стресс, как генеральные многочасовые уборки по выходным. Они забирают время у семьи и отнимают мотивацию делать свой дом красивым.

Автор Марла Силли советует уделять наведению порядка 15 минут в день и буквально ставить таймер.

- В течение недели каждый день уделяйте одной зоне. К примеру, понедельник — прихожая, вторник — ванная, и так далее.
- Раз в неделю делайте уборку, чтобы убрать пыль и вымыть полы, но этот процесс не должен длиться больше 1 часа.
- Тушите «горячие точки» — это места, где постоянно собираются вещи: кухонный стол, журнальные столики, рабочее место. Уборка в таких точках займет не больше 5 минут.

3.2. Расхламление по-американски

Расхламление — увлечение американских домохозяек.

Это помогает более качественно проводить уборку и не накапливать лишнего. А вот избавляется от хлама каждая на свой лад.

- «Метод специальной коробки»: складываем сюда предметы, которыми не пользуемся, наполняем коробку в течение месяца. Раз в месяц раздаем, продаем или выбрасываем эти вещи.
- «Метод 1/10»: каждые 10 дней избавляемся от 1 вещи.
- «Метод ракеты»: каждый день посвящаем 10 минут тому, чтобы пробежаться по квартире и собрать в коробку или пакет мусор.

3.3. Уборка дома по методу Мари Кондо

Наводя порядок в доме, вы наводите порядок и в жизни

Этот метод стал невероятно популярен благодаря книге «Магическая уборка» японского консультанта по наведению порядка Мари Кондо.

Диалог с вещами — это японская традиция, она является одним из основных правил уборки по технике Мари Кондо.

Она считает, что каждая вещь в доме несет в себе определенную энергию: позитивную или негативную.

Мари Кондо считает: «Перед тем как начать большую уборку-перезагрузку, следует детально представить идеальный образ своего дома и стиль жизни в нем. Также желательно найти картинку дома мечты в интерьерном журнале. Цель — достичь задуманного результата не более чем за 6 месяцев. Отнестись к уборке нужно как к празднику...»

10 ключевых принципов метода КонМари

1. Цель уборки — наведение **ИДЕАЛЬНОГО** порядка навсегда. Ключ к успеху — сделать это быстро, одним махом.

2. Процесс уборки должен производиться в два этапа: сначала выбрасываем ненужное и только потом думаем о организации хранения

3. Убираться и хранить вещи эффективнее по категориям и подкатегориям, а не по комнатам.

4. Оптимальный порядок уборки: 1). Одежда 2) Книги 3) Бумаги 4) Комоно (разное) 5) Сентиментальные вещи.

5. Основной принцип отбора — вызывает ли вещь радость.

6. Первый шаг расхламления — нужно сложить **ВСЕ** вещи одной категории в кучу

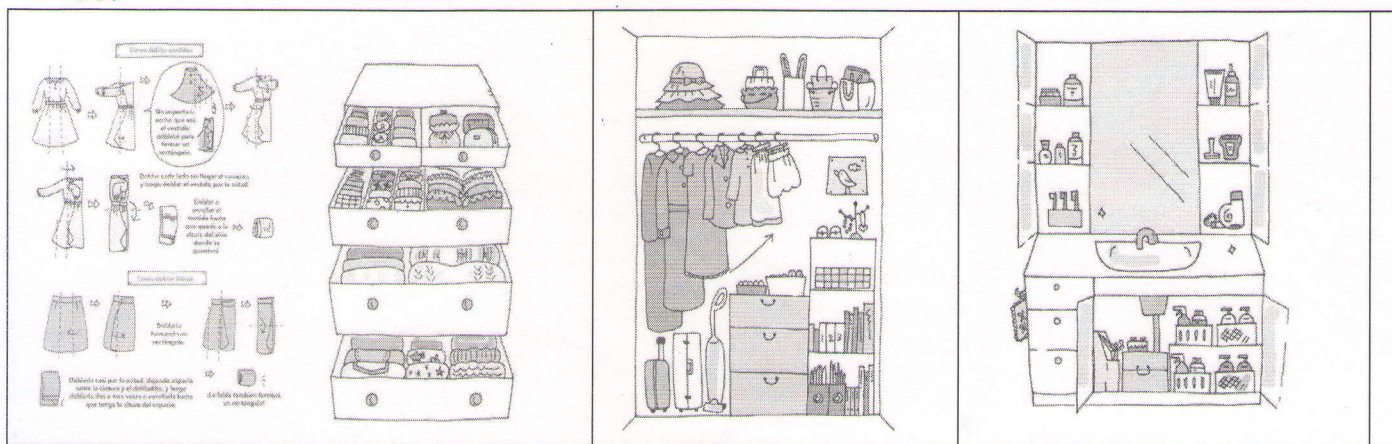
7. Хранить вещи вертикально, а не стопками (кроме посуды) рациональнее

8. Вместо того, чтобы покупать кучу ящиков для хранения, можно использовать уже имеющиеся коробки

9. Каждой вещи — свое место

10. Устраивать места хранения в нескольких местах дома вредно для порядка. При этом каждый член семьи должен иметь собственное пространство для личных вещей

11.



3.4. Метод «Нулевого беспорядка»

Убирай то, что можешь обнять

Лео Бабаута, создатель блога о минимализме.

Свой метод Лео Бабаута назвал «Нулевой беспорядок», который позволяет:

- оставить в жизни только важные вещи и избавиться от всего ненужного;
- привить себе полезные привычки, которые помогают поддерживать порядок;
- учиться класть вещи туда, откуда вы их взяли.

Экспресс-метод Лео Бабауты

1. Выберите зону нулевого беспорядка

Определите дома или на работе место, которое и станет зоной нулевого беспорядка.. Например, вы можете выбрать зоной нулевого беспорядка кухонный стол.

2. Уберитесь в выбранном месте

Посмотрите на всё, что находится в вашей зоне нулевого беспорядка. Какие из этих вещей вам необходимы и используете регулярно? Это ваши предметы первой необходимости. Всё остальное следует убрать, раздать, выбросить.

3. Определите своё место для каждой вещи

На данном этапе в зоне нулевого беспорядка должны остаться только самые необходимые вещи. И им нужны свои места, которые вы им назначите. Не просто раскидывайте вещи по ящикам — сделайте это с умом.

4. Научитесь возвращать предметы на место

Приучите себя класть всё, что вы берёте, туда, откуда взяли. Не поддавайтесь желанию бросить вещь где попало. Потратьте 10 секунд и верните её на место. Если у предмета ещё нет места, то придумайте, где он будет лежать.

5. Поддерживайте абсолютный порядок в выбранной зоне

У вас наконец появилось чистое свободное пространство. Теперь главная цель — не допускать тут беспорядка. Будьте предельно бдительны, педантичны и строги к себе!

6. Расширьте зону нулевого беспорядка

Если в качестве отправной точки вы выбрали кухонный стол, начните расширять зону на другие рабочие поверхности. Чтобы освободить от всего ненужного новую маленькую поверхность, вам понадобится 5–10 минут. Возьмите за правило расширять вашу зону нулевого беспорядка утром и вечером — совсем скоро весь дом или офис будет в чистоте и порядке.

Это очень простой способ, который потребует от вас совсем мало времени.

Если вы заняты, найдите всего 10 минут на уборку два раза в день и продолжайте приводить в порядок выбранное место, как только появится возможность.

Если у вас есть больше времени — отлично!

Смело принимайтесь за большие пространства и наслаждайтесь полученным результатом.

3.5. Основы системы Сандры Фелтон «Анонимные неряхи»

В мае 1980 года после того, как Сандра Фелтон в своем доме не смогла найти часть своей кандидатской диссертации, она решила все-таки привести свой дом в порядок.

Она посещала семинары по ведению домашнего хозяйства, читала литературу, посвященную данной теме. И в результате разработала систему, которая помогла ей справиться с неорганизованностью не только в доме, но и в жизни.

По словам «только в правильно организованном доме можно с лёгкостью поддерживать чистоту и порядок». Сандра считает, что в поддержании порядка в доме должны принимать участие все люди, проживающие под одной крышей (не всегда людей живущих в одном доме связывают кровные узы).

Дом или квартиру необходимо оптимизировать и усовершенствовать для улучшения качества жизни.

Основой программы системы «Анонимные неряхи» Сандра Фелтон назвала метод Метод Маунт Вермонт и использовала его не для наведения чистоты, а для организации пространства и избавления от хлама.

Метод Маунт Вермонт

Назван этот метод так потому, что похожий способ используют уборщики отеля Маунт Вермонт при чистке и уборке. Они начинают работу от парадной двери и постепенно продвигаются по периметру помещения

Необходимо подготовить три коробки, на которых написать «Выбросить», «Отдать», «Хранить в другом месте». Начиная с первой комнаты, вы продвигаетесь по периметру комнаты постепенно от шкафа к шкафу, последовательно все полки, все закуточки.

Убирайте вещи, которые не принадлежат исследуемому месту. И аккуратно организуйте вещи, которые должны храниться там. Маркируйте полки, контейнеры, чтобы все знали, что хранится в данном месте – лекарства, косметика, специи и т.д. Не храните ручку, которая еще пишет, но с перебоями... И прошлогодний календарь тоже смело выбрасывайте, даже если в нем замечательные фотографии...

Когда вы сделаете достаточно для одного дня, остановитесь. Отставьте коробки в сторону до завтрашнего дня. Не переусердствуйте, чтобы ваш запал не перегорел в первые же дни. Это марафон, а не спринт-забег. Делайте выходной каждую неделю. Поощряйте себя, когда сделаете особенно большой прорыв в работе.

Выполняя работу по методу Маунт Вермонт, не забывайте выполнять ежедневные обязательные дела. Составьте список таких дел для облегчения работы (стирка белья, мытье посуды и т.д.). Каждый день выполняйте эти дела, сверяясь со списком.

Продвигаясь постепенно от одной комнаты к другой, вы сможете организовать пространство для нормальной жизни. Кстати, такой метод практикуют и флаушки, называя избавление от хлама “размусоривание”.

Два метода Везувий и Рашмор - разработанные Сандрой Фелтон

- **Метод Везувий** быстрый и мощный, так как избавляет от надобности принимать решения о нужности и важности вещей.

Этот метод — палочка-выручалочка для крайних случаев. В период подготовки купите или попросите в магазине (часто коробки просто выбрасывают) пустые коробки. Количество определите примерно, исходя из состояния вашего дома. начинаем в одной из комнат (в первой от входной двери) и продвигаемся по периметру квартиры, наводя порядок в каждой комнате.

Начните быстро заполнять коробки вещами, которые лежат не на своих местах, группируя их по какому-либо признаку: игрушки, вещи Маши-Саши-Пети, журналы, диски и т.д. Делайте это как можно быстрее. У явного хлама, мусора должна быть своя коробка или мусорный пакет. На коробки следует нанести маркировку (или даже примерный список вещей), что лежит в ней.

Чтобы без труда найти понадобившуюся вещь. Во время освобождения поверхностей от вещей и хлама, если возникнет желание, можете мыть и чистить. Воспользовавшись этим методом, вы освобождаетесь от долгих рассуждений о надобности той или иной вещи. Главный козырь метода Везувий — скорость. После того, как вы закончите первичную уборку в комнате, вы должны аккуратно сложить коробки около стены и переходить в другую комнату.

- **Метод Рашмор** отличается от предыдущих тем, что вы молниеносно проносите по квартире или дому, убирая весь хлам. Но для этого надо заручиться помощью своих друзей или родственников. Соберите команду. Разделите дом на участки или комнаты и закрепите их за членами вашей команды. Обеспечьте всех коробками и мешками для мусора, которые пометьте, как и в предыдущих методах. Дайте всем членам команды четкие инструкции (можно даже в письменном виде) о том, как сортировать вещи. Вам останется помогать команде и контролировать работу. После такого штурма, вы имеете очищенную квартиру или дом, готовые к дальнейшей организации и модернизации.

3.6. Система «Сверкающий дом»

В системе «Сверкающий дом» главное — не воспринимать уборку как нечто глобальное и неприятное. Создатели превратили ее в набор маленьких ежедневных ритуалов.

- «Уничтожение улик» — то есть убираем за собой сразу, это главный принцип системы.
- «Мини-рутина» — утренняя уборка, которая начинается с проветривания комнаты, приведения в порядок постели, раскладывания по местам вещей и полива цветов.
- «Комната дня» — в выбранной комнате мы делаем больше, чем в остальных, уделяя ей внимание в течение 15–30 минут.
- «Овечки» — задания для «комнаты дня».
- «Уточка» — это задания по расхламлению квартиры.
- «Червячки» — ежедневные маленькие задания для детей, которые им будет весело выполнять, но при этом они должны привыкнуть понемногу трудиться каждый день.

4. Полезные советы для уборки в доме за пару часов

Как быстро и легко убрать дом без трудностей.

В первую очередь требуется убирать предметы со всех поверхностей, чтобы они не были помехой и не требовалось их переставлять все время, значительно тратя на это силы. Для того, чтобы вещи были не разбросаны, собирайте их в коробочки, которые будут занимать не много места и не мешать своим присутствием.

Уборка должна начинаться с верха (полки, шкафы) к низу (столы, тумбы).

Мягкая мебель также нуждается в уходе. Если вы хотите самостоятельно удалить какое-либо пятно с мебели, то за это лучше не стоит браться. Доверьте этот процесс профессионалу.

Для уборки понадобятся несколько тряпочек. Две для протирания стеклянных поверхностей, одна для впитывания влаги. Из бытовой химии понадобится всего одно кухонное моющее средство и одно для чистки сантехники.

При мытье полов рекомендуется лучше употреблять специальные моющие средства и приборы.

Воду, желательно, менять как можно чаще. Таким образом вы будете тратить меньше времени на мытье. И рекомендуется использовать моющие с немного пенящим эффектом, чтобы не тратить много время для удаления пены. Даже при большом нежелании делать эту работу, от нее уйти невозможно, поэтому вы будете чувствовать внутреннее сопротивление.

Полюбите сей процесс хотя бы на короткий отрывок времени.

Если проводить уборку регулярно, вы будете тратить на нее небольшой промежуток времени. Когда легче отмыть грязную вещь: завтра или через пол года? Поэтому в случае второго уже никакая профессиональная уборка не возвратит вещь бывалую новизну.

Самыми проблемными участками дома являются ванная, туалет и кухня. Важно помнить, что производить уборку нужно не только на видимых глазу поверхностях, но и в недоступных уголках дома.

При появлении сильного загрязнения на каком-либо предмете или поверхности, лучше всего использовать натуральные средства. Например, спирт или уксус. Они ничуть не хуже справятся с задачей, не принося никакого вреда.

При уборке вашим наилучшим другом могут стать цитрусы: лимоны или грейпфруты. Благодаря содержанию кислоты, они являются хорошими помощниками по уборке.

Придерживаясь этих советов, ваш дом всегда будет в чистоте и в порядке.