

# WYZWANIE PORZĄDKOWE

## Harmonogram:

- tydzień 1 (16.01) >> łazienka + pralnia
- tydzień 2 (23.01) >> domowe biuro
- tydzień 3 (30.01) >> kuchnia
- tydzień 4 (6.02) >> spiżarnia
- tydzień 5 (13.02) >> sypialnia
- tydzień 6 (20.02) >> ubrania
- tydzień 7 (27.02) >> pokój dzienny + jadalnia
- tydzień 8 (6.03) >> pokój dziecięcy/hobby
- tydzień 9 (13.03) >> przedpokój
- tydzień 10 (20.03) >> pomieszczenie gospodarcze
- tydzień 11 (27.03) >> nadrabianie zaległości

## Tydzień 1 – łazienka + pralnia

### ŁAZIENKA

Przygotuj 4 kosze i oznacz je odpowiednio:

- zatrzymaj
- oddaj/sprzedaj (kosmetyki i przybory toaletowe, których już nie chcesz lub nie używasz)
- śmieci/recykling
- inne pomieszczenia

Sortowanie:

Przejrzyj wszystkie zgromadzone rzeczy w szufladach, szafkach i na blatach. Nie zapomnij o rzeczach zgromadzonych pod prysznicem/przy wannie. Pod uwagę weź także ręczniki. Umieść wszystko w jednym z koszy z czterech powyższych kategorii.

Lista rzeczy, których możesz się pozbyć z łazienki: [link](#)

Sprzątanie:

- umyj okna, żaluzje,
- przetrzyj drzwi, klamki, listwy przypodłogowe oraz włączniki światła,
- przetrzyj meble i blaty z kurzu,
- wyczyść lustro,
- odkurz lampy,
- upierz dywaniki łazienkowe i zasłonę prysznicową,
- odkurz i umyj podłogę,
- wyczyść toaletę, prysznic i/lub wannę,
- wyczyść kosz na śmieci,
- jeśli jest taka potrzeba – wyczyść ściany,
- uporządkuj domową apteczkę.

Organizowanie:

Czas na organizację wszystkich rzeczy zgromadzonych w koszu „zatrzymaj”. Pozostałe kosze umieść w odpowiednich miejscach – odnieś rzeczy z kategorii „inne pomieszczenia” na swoje miejsce, wyrzuć śmieci, rzeczy do oddania/sprzedania umieść w wyznaczonym miejscu. Przeglądaj rzeczy jedna po drugiej, dzieląc je na odpowiednie kategorie. Rzeczy podobne trzymaj razem.

Przykładowe kategorie: kosmetyki do makijażu, kosmetyki do pielęgnacji włosów, kosmetyki do pielęgnacji ciała, artykuły do pielęgnacji jamy ustnej, kosmetyki do pielęgnacji twarzy, akcesoria do włosów (szczotki, prostownice, suszarki do włosów, gumki do włosów itp.), produkty do higieny intymnej.

**PRALNIA** (jeżeli jest osobnym pomieszczeniem)

1. Opróżnij całą pralnię (za wyjątkiem pralki i suszarki).
2. Pozbądź się wszystkiego, co nie powinno znaleźć się w pralni. Wyrzuć puste opakowania, śmieci, oddaj rzeczy których już nie potrzebujesz.
3. Odsuń pralkę, suszarkę i odkurz za nimi. Wyczyść pralkę i suszarkę.
4. Przetrzyj półki, ściany, drzwi, kontakty, lampy, kratki wentylacyjne.
5. Odłóż rzeczy (te które powinny zostać w pralni) na miejsce pomagając sobie koszami, pudłami itp. Rzeczy podobne trzymaj z podobnymi.

Przykładowe kategorie: mydła, odplamiacze, ściereczki, środki czyszczące, akcesoria do czyszczenia, worki na śmieci, mopy, ręczniki papierowe, worki do odkurzacza itp.

## Tydzień 2 – domowe biuro

Przygotuj 6 koszy/pudeł i oznacz je odpowiednio:

- zniszcz
- oddaj/sprzedaj
- zarchiwizuj
- śmieci/recykling
- inne pomieszczenia
- zatrzymaj (wszystko, co zostaje w domowym biurze)

Sortowanie:

- papiery – daj sobie czas na przejrzanie wszystkich zgromadzonych papierów i dokumentów. Każdy znaleziony kawałek papieru umieść w jednym z powyższych koszy/pudeł. To nie czas na organizację, tylko na sortowanie.
- pozostałe rzeczy – przejrzyj pozostałe rzeczy zgromadzone w domowym biurze – każdą rzecz dopasuj do jednej z powyższych kategorii.

Lista rzeczy, których możesz się pozbyć z domowego biura: [link](#)

Sprzątanie:

- umyj okna, żaluzje, ramy obrazów, lustra,
- przetrzyj drzwi, klamki, listwy przypodłogowe oraz włączniki światła,
- przetrzyj meble i blaty z kurzu, w tym również krzesło/fotel,
- wyczyść kosz na śmieci,
- odkurz lampy,
- odkurz i umyj podłogę,
- wyczyść sprzęt komputerowy (klawiatura, myszka, ekran, laptop, drukarka itd.) - postępuj zgodnie z instrukcją.

Organizowanie:

- organizacja domowych dokumentów – uporządkuj domowe dokumenty, zastanów, czy możesz zrezygnować z niektórych ich wersji papierowych na rzecz elektronicznych,
- przychodząca poczta – zorganizuj miejsce na przychodzącą pocztę, by mieć ją pod kontrolą,
- książki i czasopisma – zorganizuj książki i czasopisma w uporządkowany sposób,
- pozostałe rzeczy – utwórz kategorie dla pozostałych rzeczy, potem podpisz i zorganizuj rzeczy w pojemnikach, szufladach, koszach itp.

## Tydzień 3 – kuchnia

Lista kontrolna:

1. Wyczyść i zorganizuj wszystkie szafki.
2. Wyczyść i zorganizuj wszystkie szuflady.
3. Usuń wszystko, czego nie używasz, jest przeterminowane, nie powinno być w kuchni, zbiera kurz.
4. Wyczyść i zorganizuj lodówkę i zamrażarkę.
5. Umyj podłogę, przetrzyj fronty kuchenne, uchwyty, góry szafek kuchennych, blaty i stół.
6. Zdejmij wszystko z drzwi lodówki – rzeczy na niej wiszące wprowadzają wizualny chaos.
7. Wyczyść wszystkie urządzenia. - zmywarke, piekarnik, mikrofalówkę, ekspres do kawy, toster, gofrownicę, okap itp.

Lista rzeczy, których możesz się pozbyć z kuchni: [link](#)

Lista zadań:

1. Wyczyść kuchenny stół. To Twoje miejsce dalszej pracy.
2. Opróżnij wszystkie szafki i szuflady. Rozmieść wszystkie rzeczy na stole według kategorii.
3. Przetrzyj szafki, półki, szuflady, fronty.
4. Wyrzuć stare, przeterminowane produkty.
5. Umieść wszystkie rzeczy z powrotem w szafkach i szufladach (kategoriami).
6. Zbierz wszystko z kuchennych blatów i umieść na stole.
7. Wyczyść blaty i przestrzeń między szafkami.
8. Wyczyść wszystkie urządzenia.
9. Umieść rzeczy codziennie używane na blatach.
10. Umyj podłogę, przetrzyj stół i krzesła.
11. Opróżnij lodówkę i zamrażarkę. Przetrzyj je i umieść rzeczy z powrotem w zorganizowany sposób.
12. Posprzątaj i zorganizuj rzeczy pod kuchennym zlewem.

Moje uwagi:

1. W kolejnym tygodniu będzie spiżarnia, więc polecam skupienie się w tym tygodniu na sprzęcie, meblach i akcesoriach kuchennych (lub podzielenie zadań na 2 tygodnie jeśli nie posiadasz osobnej spiżarni).
2. Jeśli masz mało czasu, nie opróżniaj całej kuchni na jeden raz – zrób to pojedynczymi szafkami lub szufladami, by nie zostać z całą kuchnią na wierzchu.

## Tydzień 4 – spiżarnia

### Plan działania:

1. Zaplanuj – zanim zaczniesz upewnij się, że masz przygotowane pudełka, kosze i pojemniki na żywność. Jeśli ich nie masz (lub nie chcesz ich stosować), po prostu ułóż rzeczy grupując ich kategoriami.
2. Przygotuj – ustaw przygotowane pojemniki na kuchennym stole. Jeśli ich nie używasz, dziel żywność według kategorii.
3. Oczyszć i zorganizuj – wyciągnij wszystko ze spiżarni. Sprawdź daty przydatności do spożycia i wyrzuć przeterminowane rzeczy oraz te, których już nie użyjesz (w miarę możliwości możesz oddać je osobom potrzebującym). Pogrupuj zapasy według kategorii, np. mąki, kasze, makarony, przekąski, rzeczy do pieczenia/wypieków, sosy itp. Jeśli masz ochotę i możliwość możesz przesytać produkty do jednakowych pojemników.
4. Wyczyść – przetrzyj półki i szuflady, w których trzymasz żywność, odkurz i przetrzyj podłogę.
5. Odłóż – umieść wszystkie zorganizowane pojemniki, kosze i pudełka z powrotem w spiżarni.
6. Oznacz etykietami – jeśli masz taką potrzebę, opatrz każdy pojemnik naklejką z odpowiednim opisem lub zawieś etykietkę.

## Tydzień 5 – sypialnia

Przygotowania:

Przygotuj 5 koszy i oznacz je odpowiednio:

- zatrzymaj – rzeczy, które zostają w pokoju
- oddaj/sprzedaj – rzeczy, które chcesz oddać lub sprzedać
- śmieci/recykling – śmieci
- ubrania – ubrania, które zostają w pokoju
- inne pomieszczenia – rzeczy, których miejsce jest w innych pomieszczeniach domu

Sortowanie:

Przejrzyj wszystkie zgromadzone w sypialni rzeczy:

- pod łóżkiem – wyciągnij wszystkie rzeczy i posortuj,
- stoliki/szafki nocne – opróżnij szuflady i blaty, przetrzyj je i odłóż z powrotem jedynie niezbędne rzeczy,
- blat komody – przejrzyj zgromadzone na blacie rzeczy, staraj się trzymać tutaj jedynie niezbędne rzeczy – to jedno ze źródeł wizualnego bałaganu w sypialni,
- wszystkie inne strefy w sypialni – używając systemu koszy przejrzyj pozostałe rzeczy znalezione w sypialni
- tekstylia – pościel, koce, narzuty – pozbądź się tych nieużywanych lub w złym stanie.

Lista rzeczy, których możesz się pozbyć z sypialni: [link](#)

Sprzątanie:

- umyj okna, żaluzje, ramy, lustra,
- przetrzyj drzwi, klamki, listwy przypodłogowe oraz włączniki światła,
- przetrzyj meble z kurzu,
- odkurz i umyj podłogę,
- odkurz lampy,
- upierz pokrowiec na materac, pościel, kołdry, poduszki, narzuty i zasłony,
- odśwież materac (przy okazji możesz go przewrócić na drugą stronę).

Organizowanie:

Czas na przejrzenie rzeczy z kategorii „zatrzymaj” (pozostałe kosze umieść w odpowiednich miejscach – odnieś rzeczy z kategorii „inne pomieszczenia” na swoje miejsce, wyrzuć śmieci, rzeczy do oddania/sprzedania umieść w wyznaczonym miejscu). Przeglądaj rzeczy jedna po jednej dzieląc je na kategorie. Do ich organizacji możesz użyć pudełek, koszy, półek i szuflad. Rzeczy podobne trzymaj z podobnymi.

## Tydzień 6 – ubrania

Przygotuj 8 koszy i oznacz je odpowiednio:

- zatrzymaj – ubrania na aktualny sezon
- zatrzymaj – ubrania spoza aktualnego sezonu
- oddaj – rzeczy, które chcesz oddać
- sprzedaj – rzeczy, które chcesz sprzedać
- śmieci/recykling – śmieci
- inne pomieszczenia – rzeczy, których miejsce jest w innych pomieszczeniach domu
- buty
- akcesoria

Sortowanie:

Opróżnij szafę, półki, szuflady. Przejrzyj wszystkie rzeczy zgromadzone w szafie/garderobie, dzieląc je na 8 powyższych kategorii. Pozbądź się rzeczy, których już więcej nie chcesz, nie nosisz lub nie potrzebujesz.

Sprzątanie:

- przetrzyj meble, półki, szuflady z kurzu,
- jeżeli masz osobną garderobę odkurz i umyj podłogę, przetrzyj drzwi, klamki, listwy przypodłogowe oraz włączniki światła, lampy.

Organizowanie:

Czas na przejrzanie rzeczy z kategorii „zatrzymaj” (pozostałe kosze umieść w odpowiednich miejscach – odnieś rzeczy z kategorii „inne pomieszczenia” na swoje miejsce, wyrzuć śmieci, rzeczy do oddania umieść w wyznaczonym miejscu). Przeglądaj rzeczy jedna po jednej dzieląc je na kategorie. Odłóż rzeczy na swoje miejsce.

Przykładowe kategorie: krótki rękaw, długi rękaw, swetry, spodnie, sukienki, spódnice, szorty, torebki, paski, buty itd.

Lista rzeczy, których możesz się pozbyć z garderoby: [link](#)



## Tydzień 7 – pokój dzienny + jadalnia

### POKÓJ DZIENNY

Przygotowania:

Przygotuj 4 kosze i oznacz je odpowiednio:

- zatrzymaj
- oddaj/sprzedaj
- śmieci/recykling
- inne pomieszczenia

Sortowanie:

Przejrzyj wszystkie zgromadzone w pokoju dziennym rzeczy – na półkach, podłodze, w szufladach, na stolikach, dzieląc je na 4 powyższe kategorie. Uwzględnij tekstylia takie jak koce, poduszki itp.

Lista rzeczy, których możesz się pozbyć - różności: [link](#)

Sprzątanie:

- umyj okna, żaluzje, ramy, lustra,
- przetrzyj drzwi, klamki, listwy przypodłogowe oraz włączniki światła,
- przetrzyj meble z kurzu,
- wyczyść telewizor i pozostałą elektronikę (pamiętaj o towarzyszących kablach),
- odkurz kanapę i pod kanapą,
- odkurz i umyj podłogę,
- odkurz lampy,
- upierz dywany, chodniki, tapicerkę, poduszki itd.

Organizowanie:

Czas na przejrzenie rzeczy z kategorii „zatrzymaj” (pozostałe kosze umieść w odpowiednich miejscach – odnieś rzeczy z kategorii „inne pomieszczenia” na swoje miejsce, wyrzuć śmieci, rzeczy do oddania umieść w wyznaczonym miejscu). Przeglądaj rzeczy jedna po jednej dzieląc je na kategorie. Do ich organizacji możesz użyć półek, koszy, szuflad. Rzeczy podobne trzymaj z podobnymi.

Przykładowe kategorie: płyty DVD i CD, koce, piloty, magazyny i czasopisma, książki itp.

## **JADALNIA** (jeśli jest osobnym pomieszczeniem)

Przygotowania:

Przygotuj 4 kosze i oznacz je odpowiednio:

- zatrzymaj
- oddaj/sprzedaj
- śmieci/recykling
- inne pomieszczenia

Sortowanie:

Przejrzyj wszystkie zgromadzone w jadalni rzeczy (stół, szafy, komody, szuflady, półki) dzieląc je na 4 powyższe kategorie. Uwzględnij tekstylia takie jak obrusy, bieżniki, serwetki, podkładki itp.

Sprzątanie:

Możesz teraz posprzątać pomieszczenie – odkurz i umyj podłogę, wyczyść stół, krzesła i inne meble, lustra, okna itd.

Organizacja:

Czas na przejrzanie rzeczy z kategorii „zatrzymaj” (pozostałe kosze umieść w odpowiednich miejscach – odnieś rzeczy z kategorii „inne pomieszczenia” na swoje miejsce, wyrzuć śmieci, rzeczy do oddania umieść w wyznaczonym miejscu). Przeglądaj rzeczy jedna po jednej dzieląc je na kategorie. Po podzieleniu umieść rzeczy na swoich miejscach – w szufladach, na półkach, w koszach, w pojemnikach.

Przykładowe kategorie: sztuczce, zastawa, talerze, kubki, serwetki, podkładki, obrusy, rzeczy sezonowe, dodatki związane z napojami itp.

## Tydzień 8 – pokój dziecięcy

Przygotowania:

Przygotuj 4 kosze i oznacz je odpowiednio:

- zatrzymaj
- oddaj
- śmieci/recykling
- inne pomieszczenia

Sortowanie:

Przejrzyj wszystkie zgromadzone w pokoju rzeczy – na półkach, podłodze, w szufladach, w koszykach, w pudełkach, dzieląc je na 4 powyższe kategorie. Jeśli dzieci nie bawią się czymś od dawna lub wyrosły z jakichś zabawek, pozbadź się ich.

Sprzątanie:

- umyj okna, żaluzje, ramy,
- przetrzyj drzwi, klamki, listwy przypodłogowe oraz włączniki światła,
- przetrzyj meble z kurzu, w tym pojemniki na zabawki,
- odkurz i umyj podłogę,
- odkurz lampy,
- wyczyść zabawki (pluszaki wypierz na delikatnym programie).

Organizowanie:

Czas na przejrzanie rzeczy z kategorii „zatrzymaj” (pozostałe kosze umieść w odpowiednich miejscach – odnieś rzeczy z kategorii „inne pomieszczenia” na swoje miejsce, wyrzuć śmieci, rzeczy do oddania umieść w wyznaczonym miejscu). Przeglądaj rzeczy jedna po jednej dzieląc je na kategorie. Do ich organizacji możesz użyć półek, koszy, pudełek, szuflad. Rzeczy podobne trzymaj z podobnymi.

## Tydzień 9 – przedpokój

Przygotowania:

Przygotuj 6 koszy i oznacz je odpowiednio:

- zatrzymaj
- oddaj/sprzedaj
- śmieci/recykling
- inne pomieszczenia
- buty
- akcesoria

Sortowanie:

Przejrzyj wszystkie zgromadzone w przedpokoju rzeczy – w miarę możliwości opróżnij go całkowicie. Podziel je na 6 powyższych kategorii (lub więcej, jeśli tego potrzebujesz). Pozbądź się rzeczy, których już nie chcesz, nie używasz, nie potrzebujesz i które już Ci się nie podobają.

Sprzątanie:

- odkurz i umyj podłogę,
- upierz dywany, chodniki itd.
- przetrzyj półki i szafki,
- przetrzyj drzwi, klamki, listwy przypodłogowe oraz włączniki światła,
- odkurz lampy.

Organizowanie:

Czas na przejrzanie rzeczy z kategorii „zatrzymaj” (pozostałe kosze umieść w odpowiednich miejscach – odnieś rzeczy z kategorii „inne pomieszczenia” na swoje miejsce, wyrzuć śmieci, rzeczy do oddania umieść w wyznaczonym miejscu). Przeglądaj rzeczy jedna po jednej dzieląc je na kategorie. Odłóż rzeczy na swoje miejsce – na wierzchu zostaw jedynie te używane na co dzień.

Przykładowe kategorie: buty, torebki/plecaki, klucze, torby na zakupy, parasolki, kurtki/płaszczki, akcesoria zimowe, rzeczy dla psa itp.

## Tydzień 10 – pomieszczenie gospodarcze/garaż

Przygotowania:

Przygotuj 4 kosze i oznacz je odpowiednio:

- zatrzymaj
- oddaj
- śmieci/recykling
- dom

Sortowanie:

Przejrzyj wszystkie zgromadzone rzeczy, dzieląc je na 4 powyższe kategorie.

Sprzątanie:

Jeśli opróżniłeś już pomieszczenie, nadszedł czas na porządki. Zamieć i umyj podłogę. Przetrzyj regały i półki.

Organizowanie:

Przeglądaj rzeczy jedna po jednej dzieląc je na kategorie. Do ich organizacji możesz użyć półek, koszy, pojemników czy pudełek. Rzeczy podobne trzymaj z podobnymi. Umieść zorganizowane pojemniki i pudła w pomieszczeniu. Powieś także rzeczy na ściennych hakach.

Przykładowe kategorie: akcesoria sportowe, ogród, narzędzia, części samochodowe, akcesoria do malowania, grill itp.).

## Tydzień 11 – nadrabianie zaległości

### Do zrobienia:

<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____

### Do kupienia:

<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____