

Alcune regole base di organizzazione per una casa in ordine

- Ogni giorno dedicati al rassetto generale della casa per evitare gli accumuli di sporo e disordine: passa l'aspirapolvere, riordina i giochi e sistema la cucina senza lasciare le stoviglie nel secchiaio
- 2 volte a settimana pulisci il bagno
- 1 volta alla settimana ritaglia 30/40 minuti per stirare
- 1 volta a settimana dedicati alle pulizie generali standard passando anche i vetri velocemente
- 1 volta al mese dedicati alle pulizie più accurate: vetri, infissi, dietro ai mobili, sopra ai pensili della cucina, forno, frigo, sotto il divano, piastrelle dei bagni ecc...
- Ricordati di riporre la spesa mettendo davanti i prodotti che scadono per primi
- Riordina periodicamente la dispensa e controlla le scadenze del cibo in freezer; meglio ancora se appendi una lista all'anta del frigo o all'interno della dispensa!
- Ogni 3 mesi dedicati alle pulizie interne della cucina
- Ogni 6 mesi dedicati alle pulizie interne degli armadi
- Attacca la lavatrice alla sera così al mattino potrai stendere e magari alla sera raccogliere i panni asciutti, piegando da subito ciò che non va stirato e mettendo da parte solo le cose che stirerai successivamente

“ ABITUDINI QUOTIDIANE PER RISPARMIARE TEMPO: MENO TEMPO A SISTEMARE, PIÙ TEMPO PER TE! ”

- Riordinare i giocattoli in piccoli contenitori
- Togliersi le scarpe prima di entrare in casa
- Evitare di accumulare vestiti sul letto e da riporre nell'armadio
- Sostituisci le classiche lenzuola con un sacco per il piumone
- Non lasciare i piatti nel lavello
- Asciuga doccia e lavandino ogni volta che le utilizzi
- Stendi in modo furbo



Consigli e suggerimenti per una vita da mamma organizzata

“ Mamma lavoratrice a casa

E' consigliabile che attività che interessano solo la mamma come:

Visite / Dentista

Commissioni

Spesa

Palestra

Parrucchiera / Estetista

Momenti con le amiche

vengano programmate per i momenti in cui i bambini sono a scuola!

“ Mamma lavoratrice fuori casa

E' consigliabile che attività che interessano solo la mamma come:

Visite / Dentista

Commissioni

Spesa

Palestra

Parrucchiera / Estetista

Momenti con le amiche

vengano programmate in orari subito dopo l'uscita dal lavoro;

se c'è la possibilità di avere una baby sitter oppure il supporto del papà o dei nonni per 1 ora o 2, si potrà tardare il rientro a casa.

Qualche commissione veloce può essere svolta anche mentre i bambini sono impegnati in attività sportive; soprattutto se un genitore li accompagna e le mamme, quando escono dal lavoro, li passano a prendere. In questo modo, nel lasso di tempo che intercorre tra l'uscita dal lavoro e il termine dell'attività sportiva si riesce a fare qualcosa.



Organizzare e Pianificare

<i>Lunedì</i>	<i>Martedì</i>
<i>Mercoledì</i>	<i>Giovedì</i>
<i>Venerdì</i>	<i>Sabato</i>
<i>Domenica</i>	

Prima di tutto però ricorda che #sedevifarlofalodivertendoti • www.momeme.it



Esempio di organizzazione e pianificazione per mamme lavoratrici fuori casa

Lunedì	
6:00	Sveglia - Arieggiare la casa e fare colazione Stendere il bucato e avviare nuova lavatrice se necessario Preparare colazione per i bambini e merenda per la scuola
7:00	Sveglia bambini
7:45	Uscita di casa e bambini a scuola
8:30	Inizio lavoro
18:00	Ritiro bambini e rientro a casa Preparazione cena Preparazione eventuale pranzo giorno dopo
C	controllo dei compiti
19:45	Cena
20:30	Doccia e preparazione degli abiti per il giorno dopo
21:30	Bambini a nanna
21:30/23	Lavori domestici: rassetto della casa, pulizia bagno Preparare abiti mamma per il giorno dopo
23:00	Momento di relax per la mamma

Martedì	
6:00	Sveglia - Arieggiare la casa e fare colazione Stendere il bucato e avviare nuova lavatrice se necessario Preparare colazione per i bambini e merenda per la scuola
7:00	Sveglia bambini
7:45	Uscita di casa e bambini a scuola
8:30	Inizio lavoro
18:00	Ritiro bambini e rientro a casa Preparazione cena Preparazione eventuale pranzo giorno dopo
C	controllo dei compiti
19:45	Cena
20:30	Doccia e preparazione degli abiti per il giorno dopo
21:30	Bambini a nanna
21:30/23	Lavori domestici: rassetto della casa e stiro Preparare abiti mamma per il giorno dopo
23:00	Momento di relax per la mamma

Mercoledì	
6:00	Sveglia - Arieggiare la casa e fare colazione Stendere il bucato e avviare nuova lavatrice se necessario Preparare colazione per i bambini e merenda per la scuola
7:00	Sveglia bambini
7:45	Uscita di casa e bambini a scuola
8:30	Inizio lavoro
18:00	Ritiro bambini e rientro a casa Preparazione cena Preparazione eventuale pranzo giorno dopo
C	controllo dei compiti
19:45	Cena
20:30	Doccia e preparazione degli abiti per il giorno dopo
21:30	Bambini a nanna
21:30/23	Lavori domestici: rassetto della casa, torta per la colazione Preparare abiti mamma per il giorno dopo
23:00	Momento di relax per la mamma

Giovedì	
6:00	Sveglia - Arieggiare la casa e fare colazione Stendere il bucato e avviare nuova lavatrice se necessario Preparare colazione per i bambini e merenda per la scuola
7:00	Sveglia bambini
7:45	Uscita di casa e bambini a scuola
8:30	Inizio lavoro
18:00	Ritiro bambini e rientro a casa Preparazione cena Preparazione eventuale pranzo giorno dopo
C	controllo dei compiti
19:45	Cena
20:30	Doccia e preparazione degli abiti per il giorno dopo
21:30	Bambini a nanna
21:30/23	Lavori domestici: rassetto della casa, preparazione menù settimana successiva con relativa lista della spesa Preparare abiti mamma per il giorno dopo
23:00	Momento di relax per la mamma

Venerdì	
6:00	Sveglia - Arieggiare la casa e fare colazione Stendere il bucato e avviare nuova lavatrice se necessario Preparare colazione per i bambini e merenda per la scuola
7:00	Sveglia bambini
7:45	Uscita di casa e bambini a scuola
8:30	Inizio lavoro
18:00	Ritiro bambini, spesa e rientro a casa Preparazione cena Preparazione eventuale pranzo giorno dopo
C	controllo dei compiti
19:45	Cena
20:30	Doccia e preparazione degli abiti per il giorno dopo
21:30	Bambini a nanna
21:30/23	Lavori domestici: rassetto della casa e stiro
23:00	Momento di relax per la mamma

Sabato	
6:00	Sveglia e colazione Arieggiare e iniziare lavori domestici zona giorno Stendere il bucato e avviare nuova lavatrice Preparare colazione per i bambini
9:00	Sveglia bambini e loro colazione
10:00	Lavori domestici zona notte mentre i bambini giocano
11:30	Inizio preparazione pranzo mentre i bimbi giocano o fanno i compiti
12:30	Pranzo
14:00	Riposino dei bimbi piccoli e/o gioco per i più grandi Stendere e preparazione eventuale cibo per scorta freezer
16:00	Merenda insieme
17:00	Giretto insieme e/o altre attività ludiche
18:30	Preparazione cena o preparazione per uscire a cena
20:00	Cena
22:00	Bambini a nanna
22:00/00	Terminare eventuali lavori di cucina e preparare torta
00:00	Momento di relax per mamma e papà

Domenica	
8:00	Sveglia e colazione insieme
9:00	Inizio lavori domestici quotidiani (rifare i letti, stendere...) mentre i bambini giocano con il papà e eventuale inizio preparazione pranzo
10:00	Gioco tutti insieme o Messa
12:00	Pranzo
16:00	Giretto o relax in famiglia
18:30	Preparazione cena o ordine pizze! - Doccia, lavatrice e preparazione degli abiti per il giorno dopo
20:00	Cena
22:00	Bambini a nanna
22:00	Controllo zaini e Momento di relax per mamma e papà

Prima di tutto però ricorda che #sedevifarlofallodivertendoti • www.momeme.it



Esempio di organizzazione e pianificazione per mamme casalinghe o lavoratrici da casa

Lunedì	
7:00	Sveglia - Preparazione colazione Sveglia bambini
8:00	Uscita di casa - Bambini a scuola
8:30	Spesa
10:00	Rientro a casa e riordino spesa
10:30	Inizio lavori domestici: rifare i letti, pulire i bagni e aspirare m entre si stende e/o si fa andare la lavatrice
12:00	Preparazione pranzo ed eventuale inizio preparazione cena
12:30	Ritiro bambini oppure attività scelta fino all'ora del rientro dei bambini
16:00	Ritiro bambini a scuola, sosta al parco o attività sportiva
17:00	Rientro a casa, controllo dei compiti e gioco
18:00	Preparazione cena
19.45	Cena
20:30	Riordino giocattoli (insieme ai bambini) D doccia, lavatrice e preparazione degli abiti per il giorno dopo
21:30	Bambini a nanna
21.45	Momento di relax per la mamma

Martedì	
7:00	Sveglia - Preparazione colazione Sveglia bambini
8:00	Uscita di casa
8:30	Rientro a casa
9:00	Inizio lavori domestici di rassetto quotidiano e rifare i letti
10:00	Attività scelta casa/hobby (palestra, cucito, parrucchiera...) o preparazione cibo x freezer / marmellate / torte
12:00	Preparazione pranzo ed eventuale inizio preparazione cena
12:30	Eventuale ritiro bambini e pranzo
16:00	Ritiro bambini a scuola, sosta al parco o attività sportiva
17:00	Rientro a casa, controllo dei compiti e gioco
18:00	Preparazione cena
19.45	Cena
20:30	Riordino giocattoli (insieme ai bambini) D doccia, lavatrice e preparazione degli abiti per il giorno dopo
21:30	Bambini a nanna
21.45	Momento di relax per la mamma

Mercoledì	
7:00	Sveglia - Preparazione colazione Sveglia bambini
8:00	Uscita di casa
8:30	Rientro a casa
9:00	Inizio lavori domestici di rassetto quotidiano e rifare i letti
10:00	Stiro ed eventuale rammendo
12:00	Preparazione pranzo ed eventuale inizio preparazione cena
12:30	Eventuale ritiro bambini e pranzo
16:00	Ritiro bambini a scuola, sosta al parco o attività sportiva
17:00	Rientro a casa, controllo dei compiti e gioco
18:00	Preparazione cena
19.45	Cena
20:30	Riordino giocattoli (insieme ai bambini) D doccia, lavatrice e preparazione degli abiti per il giorno dopo
21:30	Bambini a nanna
21.45	Momento di relax per la mamma

Giovedì	
7:00	Sveglia - Preparazione colazione Sveglia bambini
8:00	Uscita di casa
8:30	Commissioni
10.30	Rientro a casa e inizio lavori domestici di rassetto quotidiano e rifare i letti + preparazione menù settimana successiva con relativa lista della spesa
12:00	Preparazione pranzo ed eventuale inizio preparazione cena
12:30	Eventuale ritiro bambini e pranzo
16:00	Ritiro bambini a scuola, sosta al parco o attività sportiva
17:00	Rientro a casa, controllo dei compiti e gioco
18:00	Preparazione cena
19.45	Cena
20:30	Riordino giocattoli (insieme ai bambini) D doccia, lavatrice e preparazione degli abiti per il giorno dopo
21:30	Bambini a nanna
21.45	Momento di relax per la mamma

Venerdì	
7:00	Sveglia - Preparazione colazione Sveglia bambini
8:00	Uscita di casa
8:30	Spesa
9:00	Inizio lavori domestici di rassetto quotidiano e rifare i letti
10:00	Attività scelta casa / hobby (palestra, cucito, lettura...) o preparazione di una torta
12:00	Preparazione pranzo ed eventuale inizio preparazione cena
12:30	Eventuale ritiro bambini e pranzo
16:00	Ritiro bambini a scuola, sosta al parco o attività sportiva
17:00	Rientro a casa, controllo dei compiti e gioco
18:00	Preparazione cena
19.45	Cena
20:30	Riordino giocattoli (insieme ai bambini) D doccia, lavatrice e preparazione degli abiti per il giorno dopo
21:30	Bambini a nanna
21.45	Momento di relax per la mamma

Sabato	
7:30	Sveglia - Preparazione colazione
8:30	Inizio lavori domestici
9:00	Se bambini non vanno a scuola sveglia e compiti
10:30	Attività scelta
12:00	Preparazione pranzo ed eventuale inizio preparazione cena
13:30	Riposo bambini
16:00	Giretto o relax in famiglia
18:30	Preparazione cena o preparazione per uscire a cena
20:00	Cena
22:00	Bambini a nanna
21.45	Momento di relax per la mamma e papà

Domenica	
8:30	Sveglia e colazione insieme
9:00	Inizio lavori domestici quotidiani (sparecchiare, rifare i letti, stendere...) mentre i bambini giocano con il papà
10:00	Gioco tutti insieme
11.30	Preparazione pranzo o uscita di casa per pranzo fuori casa
16:00	Giretto o relax in famiglia
18:30	Preparazione cena o ordine pizze! - Doccia, lavatrice e preparazione degli abiti per il giorno dopo
20:00	Cena
22:00	Bambini a nanna
22.30	Momento di relax per mamma e papà

Prima di tutto però ricorda che #sedevifarlofallodivertendoti • www.momeme.it



