



# МАЛЫ ШАРИКИ



*муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение "Детский сад №1 "Незабудка"  
общеразвивающего вида с. Яренск".*





Лайфхаки  
от  
многодетно  
й мамочки



Здравствуйте уважаемое жюри и участники конкурса! Хотим поделиться с вами радостью! В нашей семье 11 марта родился еще один «Малышарик» по имени Роман! Мы безумно рады этому событию!



С новорожденным  
сынишкой!

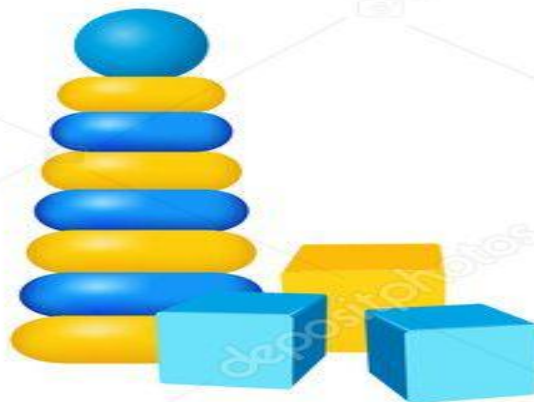



Бабуля





В связи с рождением сыночка, мы решили создать лайфхаки многодетной мамочки (шести деток) и рассказать как можно все успевать и при этом оставаться счастливой и дружной семьей!





Многодетная мама сталкивается с рядом трудностей, и эти проблемы не всегда носят материальный характер. Гораздо важнее бытовые задачи: как все успеть, если в сутках всего 24 часа.

Режим дня многодетной мамы почти ничем не отличается от распорядка мамы с одним ребенком. Все те же действия: подъем, завтрак, прогулка, игры, сон. Однако нагрузка увеличивается в 2,3 или 4 раз

Ведь на простую прогулку нужно одеть уже не одного ребенка, а трех или даже четырех, при этом нужно и самой одеться. Тут совсем не остается времени на собственные нужды и отдых, а ведь для мамы с большим количеством ребятишек это очень важно.



## Расставляем приоритеты

Это первое, о чем должна подумать многодетная мама. Правильно расставив приоритеты, можно избавиться от массы проблем и нервного напряжения. Маме нужно подумать, что важнее в определенное время: слепить с малышами очередную фигурку из пластилина или убрать квартиру. Конечно, дети – главное, однако нельзя круглые сутки заниматься детскими проблемами. У мамы должен существовать четкий список дел на день. Вполне возможно, вовсе не обязательно делать уборку именно в этот день. На самом деле, половину бытовых дел можно отложить или перенести. Лучше всего выделить пару дней в неделю на домашние задачи, посвятив остальное время малышам.

## **Избавляемся от отвлекающих факторов**

Огромная проблема сегодняшнего времени – отвлекающие факторы. В эту группу входят различные гаджеты, телевизор, доступ в интернет.

Всемирная паутина, многочисленные сериалы и фильмы отвлекают от повседневных дел, затягивая в свое болото. Если избавиться от всего отвлекающего, можно успеть сделать гораздо больше. А бездумно провести время за просмотром фильма или листанием ленты в социальной сети можно вечером, когда дети уже легли спать.



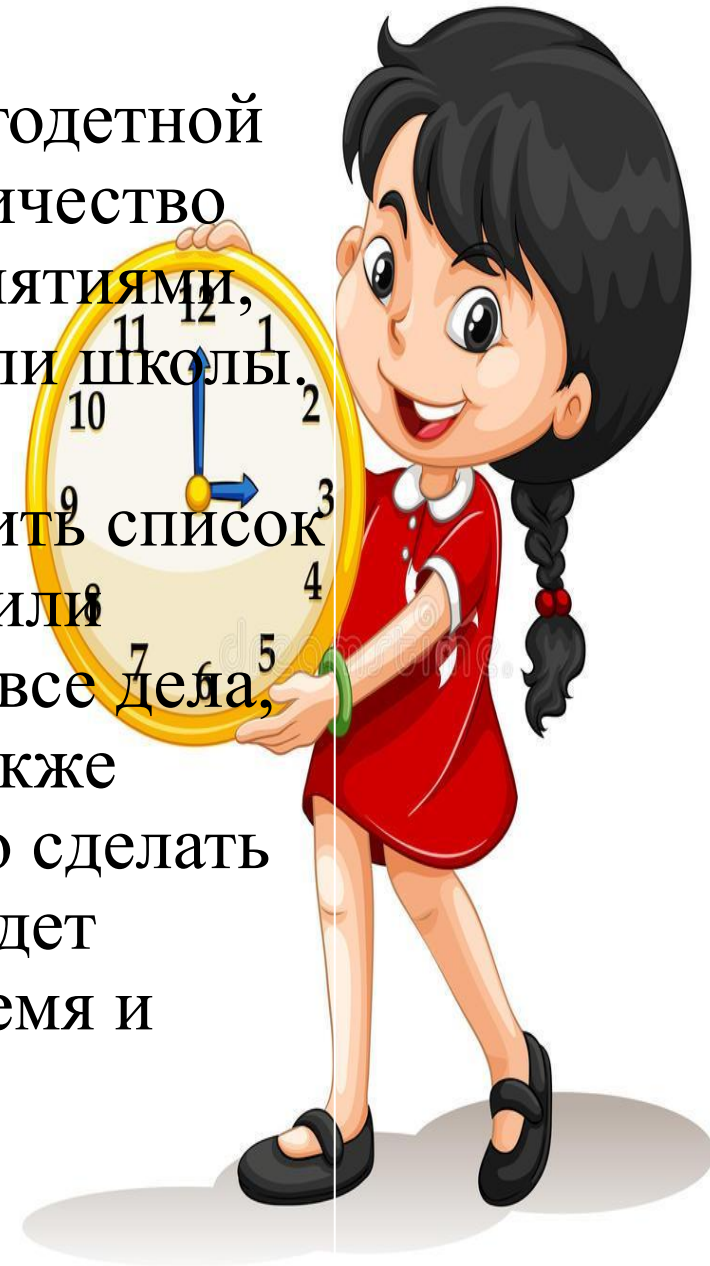


## Организация времени

В любой семье за детей и быт отвечает мама. А в многодетной семье количество маминых дел приумножено на количество детей. Ей приходится следить за детской одеждой, занятиями, расписанием секций, важной информацией из садика или школы.

Все это очень сложно удержать в голове.

Для того, чтобы упорядочить свои планы, стоит составить список задач. Для этого подойдет обычный ежедневник или электронные таблицы на компьютере. Вносить нужно все дела, отмечая их пометками «важные» и «срочные». Также необходимо помнить, что существуют важные дела, но сделать их можно через пару дней. В ежедневнике все будет зафиксировано, что поможет организовать свое время и распланировать день.





## Уборка многодетного дома

Уборка отнимает массу времени и сил у мамы. Но если уделять этому занятию хотя бы 15-20 минут в день, не придется регулярно проводить генеральную уборку в квартире, тратя на это несколько часов. Ведь гораздо проще протереть плиту сразу после окончания кулинарного процесса, чем через пару дней оттирать пригоревший жир.

Маме стоит осмотреться вокруг. Скорее всего, в квартире множество безделушек, лишнего мусора, от которого можно избавляться сразу.

Например, гора журналов на столике в прихожей уже давно не имеет никакой ценности, вся информация изучена. Хранить это ни к чему.

Многочисленные пузырьки на полочках в ванной также подлежат ревизии: у каких-то, возможно, истек срок годности. Выбрасывать пустые баночки из-под кремов можно сразу после душа. Времени на это уходит 2 минуты, зато в дальнейшем при генеральной уборке можно сэкономить 15-20 минут.

Различные статуэтки, милые безделушки также стоит убрать на время подальше. Это настоящие пылесборники, которые приходится чистить.

Кроме того, если на полочках не будет дорогих сердцу вещей, протираание пыли можно доверить и ребенку.



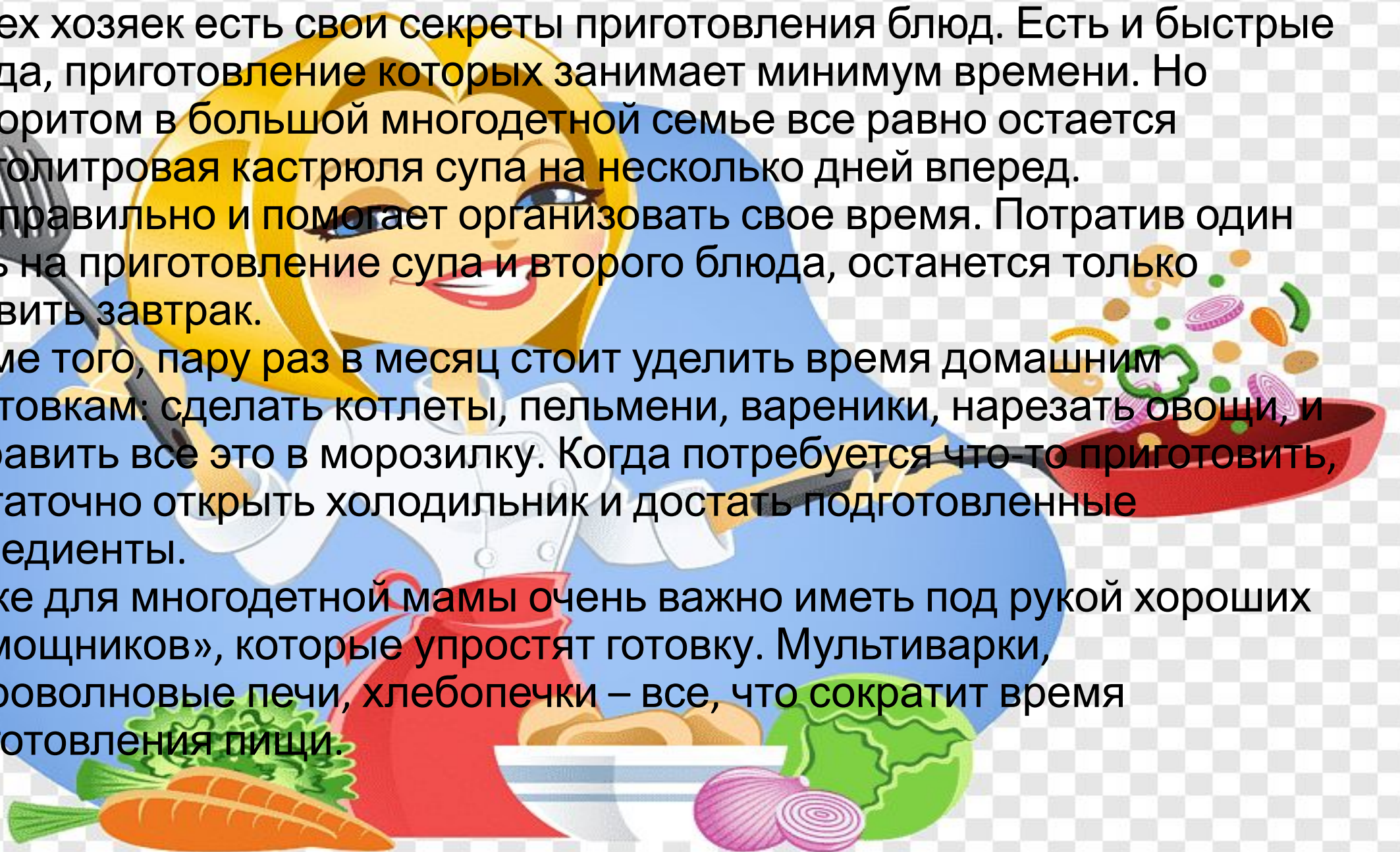
## Приготовление еды

У всех хозяек есть свои секреты приготовления блюд. Есть и быстрые блюда, приготовление которых занимает минимум времени. Но фаворитом в большой многодетной семье все равно остается многолитровая кастрюля супа на несколько дней вперед.

Это правильно и помогает организовать свое время. Потратив один день на приготовление супа и второго блюда, останется только готовить завтрак.

Кроме того, пару раз в месяц стоит уделить время домашним заготовкам: сделать котлеты, пельмени, вареники, нарезать овощи, и отправить все это в морозилку. Когда потребуется что-то приготовить, достаточно открыть холодильник и достать подготовленные ингредиенты.

Также для многодетной мамы очень важно иметь под рукой хороших «помощников», которые упростят готовку. Мультиварки, микроволновые печи, хлебопечки – все, что сократит время приготовления пищи.







## Спокойная мама

От спокойствия мамы зависит обстановка в семье. А для того, чтобы женщина оставалась спокойной, ей необходим полноценный отдых.

Особенно это касается мам с грудничками, которые часто просыпаются по ночам.

Конечно, женщина может справиться с недосыпом и не спать сутки, а иногда и больше. Однако такое качество жизни отражается на настроении и самочувствии. Разбитая, унылая мама, срывающая негатив на близких, не может дать детям много. Поэтому сон и отдых обязательно должны быть главным пунктом в распорядке многодетной мамы.



Многодетная мама уже вполне компетентна и хорошо справляется с толпой ребятишек. Но даже компетентность не должна мешать принимать помощь близких людей. Важно привлечь мужа к своему распорядку, попросить помощи в некоторых делах. Детей также необходимо приучать к порядку и просить помогать. Организованные дети, любящий муж и полноценный отдых – вот козыри многодетной мамы, которые всегда помогут справиться с домашними делами.





Мы будем если вам наши советы пригодятся!  
Быть многодетной мамой- это огромное счастье!





Спасибо за внимание!

