

Jarní úklid jako terapie



Úklid je rutinní činností, která člověka zklidní. Napětí a ztuhlost svalů, vzniklé při stresu, se uklízením uvolní a tělo se rozpohybuje.

Navíc máte možnost svůj domov přetvářet tak, aby vám vyhovoval. Tolik slova psychologů. Necháme zcela na vás, jestli je vezmete za bernou minci a přestanete se na prachovku škaredit, nebo pro vás dál bude jarní smýčeni nepřitelem číslo jedna.

My jen nabízíme pár užitečných rad, kterými byste se měli řídit, aby jarní úklid byl tou správnou antistresovou terapií.

Uklízení má svůj řád

Když už se rozhodnete, že s velkým úklidem začnete, vyhradte si na něj celý den. Prý toho stihnete víc, než když si práci rozdělíte do několika podvečerů. Postupujte podle následujících bodů:

1. Pryč se vším zimním

Rozhlédněte se po bytě a **odstraňte veškeré zimní dekorace**. Vazba ze suchých květin už přece není zapotřebí, když venku rozkvétají první stromy a jarní kytičky! **Vyčištěné zimní boty a bundy už také mohou na zasloužený odpočinek.**

2. Pryč se vším starým

Když už budete zandavat do skříní zimní oblečení (nejlépe ve vakuových pytlech), **prohlédněte si pořádně obsah svého šatníku**. Kdy naposledy jste na sobě měli tyhle kalhoty? Před dvěma lety, před pěti? A jaká je

šance, že je letos budete nosit? Asi žádná, že. Pryč s nimi!

Jedna stará moudrost praví, že co jsme neměli rok na sobě, nemá ve skříni zabírat místo.

Podobným způsobem **proberte také veškeré dokumenty** (pět let starý výpis z účtu asi už také nepotřebujete), **upomínkové předměty** (odkud jsme si přivezli tenhle kamínek?) **nebo třeba nádobí v kuchyni.**

3. Pryč se zvířátky

Na jaře se neprobouzíme jen my, ale také nevítaní návštěvníci v našich kuchyňských skříňkách.

Prohlédněte dózy s potravinami, jestli se v nich neusídlili mravenci, moli a další nežádoucí zástupci hmyzí říše.

4. Pryč s prachem

Teď teprve začíná hlavní fáze úklidu. **Ve směru od stropu k podlaze a od okna ke dveřím odstraňte prach a pavučiny.** Smeťte pavučiny ze stropu, lustrů a oken, **vytřete všechny police a skříně, pak teprve vysajete prach z podlahy.** Zatímco pračka bude prát záclony a závěsy, vy umyjte okna, aby do bytu mohlo nakouknout jarní sluníčko.

S utěrkou (nejen) na jarní úklid

Hlavním pomocníkem na úklid jsou utěrky. **Víte ale, jaké jsou rozdíly mezi materiály, ze kterých se utěrky vyrábí?** Přečtěte si náš dřívější článek právě na toto téma [ZDE](#)

Čemu věnovat speciální pozornost?

Každý velký úklid by měl postupovat **od obytných místností přes kuchyni až do koupelny a na záchod** Špinavou vodu přece nebudete lít do vycíděné toaletní mísy a vodu z pračky vypouštět do nablýskané vany.

V ložnici by vaší pozornosti neměla ujít postel. Pozor, nemyslíme tím jarní zapalování lýtek! **Teplejší povlečení vyměňte za tenčí, příkrývky a polštáře vyčistěte a nechte pořádně vyvětrat.** Matrace ze všech stran vysajte.

V obývacím pokoji nezapomeňte na sedačku a důkladně vysajte všechny záhyby. **Čalouněné potahy vyčistěte** vhodnými prostředky, kožené či koženkové otřete vlhkým hadříkem. Také vaše domácí sbírka CD a DVD nosičů potřebuje alespoň jednou za rok pořádně oprášit. Nábytek ošetřete vhodným prostředkem, který zabráni usazování prachu a ochrání povrch před nepříznivými vlivy.

Kuchyně je prý největší ráj pro bakterie a roztoče. **Důkladně vymyjte všechny police v kuchyňské lince.** Přerovnejte a **zkontrolujte obsah ve spíži i v lednici.** Lednici a mikrovlnnou troubu je dobré **vymýt roztokem vody s octem.** Rychlovarná konvice bude mnohem lépe fungovat bez vodního kamene a mraznička bez několikacentimetrové námrazy.

V koupelně a na záchodě vymyjte všechny regály a poličky. **Proberte kosmetické a hygienické přípravky** a nemilosrdně vyházejte ty staré, vyschlé a nepoužívané. Pak už zbývá jen umýt dlaždičky, sanitární techniku, vyleštit vodovodní baterie, nablýskat zrcadla.

Hotovo. Do vázy dejte rašící větvičky, oknem vpustte jarní vzduch a cvrlikání ptáčků. Jaro je tady a naše domácnost je na ně připravena.