



care.org.vn

Việc nhà
chẳng của
riêng ai



ai làm
cũng được
1 miễn không
mình

CẨM NANG

VIỆC CỦA CẢ NHÀ

Mọi thứ trong nhà luôn sạch đẹp, gọn gàng và sẵn sàng... Nhưng phía sau, luôn có một người đang âm thầm làm ngày một nhiều hơn. Bạn có bao giờ tự hỏi, mình đang chung tay cùng tạo ra nó? Hay chỉ đang sống trong sự chăm sóc, mà chưa từng thực sự chia sẻ?

Chiến dịch "Việc nhà - Việc của cả nhà" là một phần của sáng kiến Strive Women, nhằm khuyến khích các thành viên trong gia đình cùng chia sẻ việc nhà, để phụ nữ có thêm thời gian, năng lượng và cơ hội phát triển công việc, kinh doanh và chính bản thân mình.

21 NGÀY CÙNG CHIA SẺ VIỆC NHÀ



Strive Women

Strive Women là sáng kiến do CARE chủ trì, với sự hỗ trợ của Trung tâm Tăng trưởng Toàn diện Mastercard, nhằm hỗ trợ các doanh nghiệp nhỏ và siêu nhỏ do phụ nữ lãnh đạo hướng tới phát triển bền vững.

Bằng cách thúc đẩy chia sẻ việc nhà trong gia đình, sáng kiến giúp phụ nữ có thêm thời gian, năng lượng và sự chủ động để phát triển kinh tế, từ đó tạo ra những thay đổi tích cực cho chính gia đình và cộng đồng.

Chào mừng bạn đến với thử thách **21 ngày cùng chia sẻ việc nhà**, một hành trình nhỏ nhưng có thể tạo nên thay đổi lớn trong gia đình.

KHI CÙNG NHAU CHIA SẺ

**CUỘC SỐNG HẠNH PHÚC,
BỀN VỮNG HƠN**



Gia đình vận hành tốt hơn mỗi ngày, tạo nền tảng vững chắc cho sự phát triển toàn diện

**CON HỌC TRÁCH NHIỆM
TỪ CẢ MẸ VÀ CHA**



Người lớn cùng có trách nhiệm dạy con về sự công bằng qua cách chăm sóc gia đình hằng ngày.

**TÀI CHÍNH GIA ĐÌNH
VỮNG VẰNG HƠN**



Mỗi người đều có thêm điều kiện để tập trung phát triển công việc, từ đó nâng cao thu nhập.

**THÊM THỜI GIAN
CHO MỖI NGƯỜI**



Mọi người có thêm thời gian cho bản thân và cả những khoảnh khắc ý nghĩa cùng nhau.

LET'S GOOO!



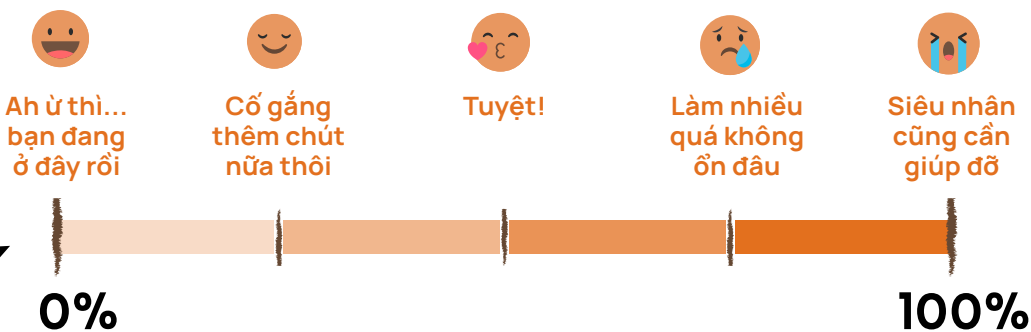
VIỆC CỦA NHÀ

BẮT ĐẦU:

Nhìn lại và trả lời một vài câu hỏi nhỏ. Sẽ tuyệt vời hơn nếu bạn có thể ghi chú lại theo cách của riêng mình.



Bạn nghĩ mình đang đóng góp bao nhiêu phần trong việc nhà của cả gia đình?



Bạn có thể kể nhanh một vài lý do khiến mình chưa đóng góp được nhiều như mong muốn không?

Dù lý do là gì... **việc nhà là vô tận**, sẽ luôn có những công việc và những khoảng thời gian mà bạn có thể cùng chia sẻ.

Tôi sẵn sàng!

NGÀY 01



ÂM THĂM SẼ CHIA

Ghi ra các công việc nhà bạn có thể hoàn thành trong 5 phút

(Ví dụ: Dọn bàn, đổ rác, sắp xếp giày dép hoặc ngăn tủ,...)

Hoàn thành 02 công việc

Hoàn thành!

NGÀY 02

Hoàn thành 03 công việc khác

Hoàn thành!

NGÀY 03

XUẤT HIỆN ĐÚNG LÚC

Làm các công việc nhà vào thời điểm trong ngày khi gia đình bạn thương bạn rón nhất

(Ví dụ: Lúc chuẩn bị bữa tối, sáng sớm chuẩn bị cho con đi học...)

Hoàn thành 01 công việc

Hoàn thành!

NGÀY 04

Hoàn thành 02 công việc

Hoàn thành!

NGÀY 05

Hoàn thành 03 công việc

Hoàn thành!



NGÀY 06

CHỦ ĐỘNG TIẾN TỚI

Ghi ra các công việc nhà gia đình bạn luôn cần làm vào những thời điểm cố định

(Ví dụ: Đưa đón con, dọn cơm, rửa bát, quét sàn...)

Thực hiện 01 công việc trước khi có thành viên chuẩn bị thực hiện nó

Hoàn thành!

NGÀY 07

Thực hiện 02 công việc trước khi có thành viên chuẩn bị thực hiện nó

Hoàn thành!



MARATHON 10 NGÀY TIẾP THEO

Bạn có thể thực hiện theo thứ tự bất kỳ



MASTERCHEF:
HOÀN THÀNH 1 BỮA ĂN
CHO ÍT NHẤT 02 NGƯỜI



Hoàn thành!

ĐẠO QUANH THỊ TRƯỜNG:
ĐI CHỢ/SIÊU THỊ
CHO 03 NGÀY TỚI



Hoàn thành!

DJ CHẢ ĐĨA:
RỬA CHÉN BÁT TRONG
03 NGÀY LIÊN TIẾP
(ĐƯỢC PHÉP VỠ 1 LẦN)



Hoàn thành!

TRẢI NGHIỆM MỚI:
LÀM 01 VIỆC NHÀ MÀ BẠN
CHƯA TỪNG LÀM



Hoàn thành!

ÔN LẠI KỈ NIỆM XƯA:
DỌN DỆP MỘT NƠI
ĐÃ LÂU CHƯA ĐƯỢC
DỌN DỆP



Hoàn thành!

LÊN SÀN:
QUÉT & LAU TOÀN BỘ
SÀN TRONG NHÀ



Hoàn thành!

NHÀO DZƠ CÂN "TẮT":
HOÀN THÀNH 01 QUY TRÌNH
GIẶT - PHỐI - GẤP
QUẦN ÁO



Hoàn thành!

CHIẾN DỊCH "TOÀN CẦU":
DỌN NHÀ VỆ SINH
TRỞ NÊN SÁNG BÓNG



Hoàn thành!

CHUYÊN GIA GẤM:
CÁC LOẠI GẤM GIƯỜNG,
GẤM TÚ... XIN MỜI BẠN



Hoàn thành!

TAY TRONG TAY:
HOÀN THÀNH 01 VIỆC
CÙNG CÁC THÀNH VIÊN
TRONG GIA ĐÌNH



Hoàn thành!

03 NGÀY CUỐI KỲ



CHỌN 01 VIỆC NHÀ BẠN SẼ
ĐẢM NHIỆM LÂU DÀI,
THỰC HIỆN VIỆC ĐÓ
TRONG 03 NGÀY KẾ TIẾP

Hoàn thành!

TRONG 01 NGÀY, QUAN SÁT
CÁC THÀNH VIÊN TRONG
GIA ĐÌNH VÀ CÙNG LÀM
MỌI CÔNG VIỆC CÓ THỂ

Hoàn thành!

CÙNG CÁC THÀNH VIÊN
TỔNG VỆ SINH NGÔI NHÀ
TRONG 01 NGÀY CUỐI TUẦN

Hoàn thành!

XÁC NHẬN TỐT NGHIỆP

Sau khi đã hoàn thành ít nhất 15/21 ngày, bạn có thể xin xác nhận từ thành viên đang làm việc nhà nhiều nhất trong gia đình



Tiến bộ rõ rệt



Cần cố gắng hơn



Tạm cho ở thêm 21 ngày nữa

VIỆC CỦA CÁ NHÀ

Chúc bạn và gia đình luôn cùng nhau sẻ chia, để từng việc nhỏ mỗi ngày đều trở thành niềm vui lớn