

LISTA ZADAŃ CODZIENNYCH

POKÓJ DZIENNY

- porządki na sofie: poprawienie poduszek, narzuty, schowanie ubrań do szafy
- przetarcie stołu/ biurka
- odłożenie książek, czasopism, dokumentów na właściwe im miejsce (dokumentów nie segreguję!*)
- odkurzenie/zamiecenie podłogi dywanów

SYPIALNIA

- pościelenie łóżka*
- uporządkowanie ubrań i odniesienie: do łazienki lub szafy (ubrań nie segreguję*)
- otworzenie okna i wywietrzenie sypialni
- odkurzenie/zamiecenie podłogi dywanów

KUCHNIA

- zmywam/ ładuję zmywarkę/ rozpakowuję ją, odkładam naczynia na miejsce
- wycieram zlew, blaty, lodówkę*
- sprawdzenie górnej półki w lodówce (na której trzymam rzeczy do zjedzenia i usuwam niezjedzone resztki*)
- odkurzenie/wypomowanie podłogi*
- otworzenie okna i wywietrzenie kuchni

ŁAZIENKA

- przetarcie umywalki (+ lustro*)
- zalanie toalety płynem do toalet lub czyszczenie szczotką
- wytrzepanie dywaników/odkurzenie ich
- odkurzenie/zamiecenie podłogi dywanów
- wietrzenie łazienki



LISTA ZADAŃ TYGODNIOWYCH I MIESIĘCZNYCH

POKÓJ DZIENNY

- porządkuję dokumenty, odkładam je na przypisane im miejsce
 - opróżniam pudełko chaosu***
 - wycieram kurz z elektroniki, przecieram "na mokro" ekrany: komputer i telewizor
-
- czyszczę parapety, lustra, obrazy, figurki; piorę dywan, firanki i zasłonki

SYPIALNIA

- opróżniam strefę chaosu*** odkładam rzeczy na ich miejsce, roznoszę je po pokojach
-
- wymieniam pościel, odkurzam materac, piorę firanki

KUCHNIA

- LODÓWKA: robię przegląd, usuwam resztki (zamrażalnik!), przemywam półki (wewnątrz)
 - przemywam fronty szafek, klamki
 - myję kuchenkę i szybę piekarnika, dokładnie myję zlew
 - zmieniam ściereczki, robię przegląd gąbek do zmywania
-
- czyszczę urządzenia elektroniczne, okap, wnętrza szafek, piekarnik (środek), myję kosz na śmieci

ŁAZIENKA

- generalne porządki: czyszczenie umywalki, prysznic, wanny, toalety
 - zmieniam ręczniki, biorę dywaniki
-
- udrażniam toaletę, nastawiam "puste" pranie by wyprać pralkę



LISTA ZADAŃ DODATKOWYCH

RAZ W TYGODNIU

- podlewam kwiaty (w zależności od gatunku)
- wycieram kurz pod sufitem
- przecieram gniazdka z kurzu
- wytrzepuję/odkurzam wycieraczkę sprzed drzwi
- odkurzam lampy

RAZ W MIESIĄCU

- sprzątam lub myję balkon
- porządkuję półki w szafie
- robię przegląd suchego jedzenia w szafkach kuchennych (kontrola antymolowa i planowanie posiłków z resztek)
- odkamieniam ociekacz i słuchawkę prysznicową
- czyszczę kratki wentylacyjne



POUKŁADANA
MOŻNA PROŚCIEJ

LISTA ZADAŃ CODZIENNYCH

POKÓJ
DZIENNY

-
-
-
-

SYPIALNIA

-
-
-

KUCHNIA

-
-
-
-

ŁAZIENKA

-
-
-
-



LISTA ZADAŃ TYGODNIOWYCH I MIESIĘCZNYCH

POKÓJ
DZIENNY

■	
■	
<hr/>	
■	
■	

SYPIALNIA

■	
<hr/>	
■	

KUCHNIA

■	
■	
<hr/>	
■	
■	

ŁAZIENKA

■	
■	
<hr/>	
■	
■	



LISTA ZADAŃ DODATKOWYCH

RAZ W TYGODNIU

-
-
-
-
-
-

RAZ W MIESIĄCU

-
-
-
-
-
-



POUKŁADANA
MOŻNA PROŚCIEJ