

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ

- Στρώνουμε τα κρεβάτια
- Ανοίγουμε πόρτες να μπει φρέσκος αέρας
- Καθαρίζουμε τη λεκάνη της τουαλέτας
- Συμμαζεύουμε ό,τι δεν είναι στη θέση του

ΔΕΥΤΕΡΑ

- Αλλάζουμε σεντόνια & πετσέτες
- Τινάζουμε κι αφήνουμε να αεριστούν κουβέρτα, πάπλωμα, μαξιλάρια, ριχτάρια κτλ
- Βάζουμε πλυντήριο

ΤΕΤΑΡΤΗ

- Σκουπίζουμε με την ηλεκτρική
- Σφουγγαρίζουμε
- Απολυμαίνουμε: λεκάνη της τουαλέτας, νιπτήρα & μπανιέρα
- Βάζουμε πλυντήριο

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

- Καθαρίζουμε τις βρύσες & νεροχύτες της κουζίνας
- Σκουπίζουμε με βρεγμένο πανάκι όλα τα ντουλάπια εξωτερικά & τις συσκευές
- Βάζουμε πλυντήριο

ΚΥΡΙΑΚΗ

- Ξεχωρίζουμε τα ρούχα που είναι λερωμένα
- Βάζουμε πλυντήριο
- _____

ΚΑΘΕ ΜΗΝΑ

- Απολυμαίνουμε το πλυντήριο
- Σαπουνίζουμε εσωτερικά το ψυγείο
- Καθαρίζουμε τον φούρνο
- Φρεσκάρουμε τον φούρνο μικροκυμάτων

- Μαγειρεύουμε το μεσημεριανό



- Πλένουμε τα πιάτα
- Σαπουνίζουμε το τραπέζι και τον πάγκο της κουζίνας
- Βγάζουμε έξω τα σκουπίδια

ΤΡΙΤΗ

- Ξεσκόνισμα γενικό
- Καθαρίζουμε τζάμια και καθρέφτες
- Πηγαίνουμε σούπερ μάρκετ

ΠΕΜΠΤΗ

- Σιδερώνουμε
- Τινάζουμε το χαλάκι της εξώπορτας
- Ξεχωρίζουμε τη χαρτούρα: λογαριασμούς, αποδείξεις, φωτοτυπίες σχολείου κτλ.

ΣΑΒΒΑΤΟ

- Πηγαίνουμε στη λαϊκή αγορά
- Περιποιούμαστε τη βεράντα και τα φυτά

Σημειώσεις

- _____
- _____
- _____
- _____