

ΠΛΑΝΟ ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑΣ ΤΟΥ ΣΠΙΤΙΟΥ

Καθημερινή Ρουτίνα 20'

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____

Πρέπει να:

Λίστα Εβδομάδας

Δ Ε Υ	_____ _____ _____	☐
Τ Ρ Ι	_____ _____ _____	☐
Τ Ε Τ	_____ _____ _____	☐
Π Ε Μ	_____ _____ _____	☐
Π Α Ρ	_____ _____ _____	☐
Σ Α Β	_____ _____ _____	☐
Κ Υ Ρ	_____ _____ _____	☐

Αν προλάβω να:

-
-
-
-
-
-
-
-

Λίστα Μήνα

ΠΛΑΝΟ ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑΣ ΤΟΥ ΣΠΙΤΙΟΥ

Καθημερινή Ρουτίνα 20'

Πρέπει να:

- ☐ ΥΠΝΟΔΩΜΑΤΙΑ: κρεβάτια, ρούχα, παπούτσια, αερισμός
- ☐ ΜΠΑΝΙΟ: γρήγορο φρεσκάρισμα + απολυμ. λεκάνης, σκουπίδια
- ☐ ΚΟΥΖΙΝΑ: πιάτα, νεροχύτης, τραπέζι, πάγκοι, σκουπίδια, πάτωμα
- ☐ ΚΟΙΝ. ΧΩΡΟΙ: μάζεμα ακαταστασίας, ριχτάρια, αερισμός
- ☐ ΆΛΛΑ:

Λίστα Εβδομάδας

Αν προλάβω να:

- Δ Ε Υ** Καλός καθαρισμός μπάνιου/wc
Αλλαγή πετσέτες + σεντόνια
Πλυντήριο (1 -2)
- Τ Ρ Ι** Γενικό Ξεσκόνισμα, τίναγμα ριχτάρια
Οργάνωση+Αρχειοθέτηση
Λογαριασμών/αλληλογραφίας κτλ
- Τ Ε Τ** Ηλεκτρ.σκούπα + σφουγγάρισμα
Πλυντήριο + άπλωμα/μάζεμα ρούχων
- Π Ε Μ** Εξωτ.επιφάνειες ντουλάπια κουζίνας +
ηλεκτρ. συσκευές, ξεκαθαρισμα ψυγείο
Σιδέρωμα+τακτοποίηση ρούχων
- Π Α Ρ** Κυκλική επιλογή απο Λίστα Μήνα: κάθε εβδομάδα
αλλάζεις και πας στην επόμενη. Στόχος είναι να
καλυφθούν στις 4 βδομάδες οι μηνιαίες δουλειές.
- Σ Α Β** Οργάνωση Μενού + Λίστα για ψώνια
Βεράντα, πότισμα φυτών, σκάλες
Τζάμια + καθρέφτες
- Κ Υ Ρ** Πλυντήριο
Γρήγορο πέρασμα ηλεκτρ. σκούπα

-
-
-
-
-
-
-
-

Λίστα Μήνα

1. Καθάρισμα φούρνου /
Ψυγείου/ Φούρνου Μικροκυμάτων.
Καθάρισμα επιφάνειες, ντουλάπια
Απολύμανση κάδου σκουπιδιών
2. Φωτιστικά, γλομποι, διακόπτες,
Σκελετός καναπέ. Δυσκολα σημεία,
καλοριφέρ, πανω κατω τοίχοι με
ειδικη σκουπίτσα, κάδρα
3. Παντζούρια, πόρτες μέσα έξω,
πόμολα, εξώπορτα, γενικό
πέρασμα
με ατμοκαθαριστή το σπίτι.
4. Καλό ξεκαθάρισμα χαρτούρας,
περιοδικά, σε ντουλάπες, συρτάρια
και αποθήκη/γκαράζ. Σκανάρισμα
ότι χρειάζεται. Χαρίζω/πουλάω οτι
δεν θέλω.