

Veckolistan

Jag städar på _____ dagar

KÖK

- Ta hand om disken; diska eller fyll/töm diskmaskinen
- Torka av diskbänk, spis och köksbord
- Rensa bort gammal mat ur kylskåpet
- Byt kökshandduk
- Byt disktrasa om den känns ofräsch
- Vattna eventuella växter

SOVRUM

- Häng in rena kläder i garderoben och lägg smutstvätt i tvättkorgen
- Bädda sängen om det inte är dags att byta lakan, förstås
- Vattna eventuella växter

Supersnabba vardagsröjet

Gör så här: fokusera på ett område och bestäm vad som ska göras. Sätt på stereon och feja så mycket du bara orkar under tre peppiga låtar. Låt resten vara. Känn dig nöjd.

BADRUM

- Byt handdukar
- Töm papperskorgen
- Putsa spegeln
- Rengör handfatet
- Rengör toaletten



VARDAGSRUM OCH HALL

- Plocka undan
- Dammtorka
- Ställ i ordning skorna i hallen
- Häng upp jackor
- Vattna eventuella växter

Städning - en årsöversikt*

	DAGLIGEN	VARJE VECKA	VARANNAN VECKA	EN GÅNG/ MÅNAD	EN GÅNG/ HALVÅR	EN GÅNG/ ÅR
KÖK	Diska		Dammsug	Moppa	Kalka av kaffe- bryggaren Kolla datum på mat	Rensa i frysen
HALL		Ställ i ordning skor Häng upp jackor	Dammsug	Moppa	Vinter-/sommar- kläder	
BADRUM		Rengör toalett Rengör handfat Rengör spegel	Dammsug	Moppa	Kalka av	Rensa avlopp
VARDAGS- RUM	Plocka undan	Torka bord Vattna blommor	Dammsug Damma av	Moppa		
SOVRUM	Bädda sängen	Vädra	Dammsug Byt sängkläder	Moppa		

*Anpassad efter material från Karin Hallsten.