

Ukeliste

Jeg gjør rent på _____ dager

KJØKKEN

- Ta oppvasken; vask opp eller fyll/tøm oppvaskmaskinen
- Tørk av oppvaskbenken, komfyren og kjøkkenbordet
- Tøm kjøleskapet for gammel mat
- Bytt kjøkkenhåndkle
- Kast ut avfallet om det er på tide
- Vann evt. planter og blomster

SOVEROM

- Heng rene klær i garderoben og legg skitne klær i skittentøyskurven
- Re opp sengen (eller er det på tide å bytte sengetøy?)
- Vann evt. planter og blomster

Superrask hverdagsrydding

Gjør slik: Fokuser på ett område og bestem deg for hva som skal gjøres. Sett på noe musikk og fei så mye du bare orker i løpet av tre energiske låter. La resten være. Vær fornøyd.

BADEROM

- Bytt håndklær
- Tøm søppelbøtten
- Puss speilet
- Rengjør vasken
- Rengjør toalettet



STUEN OG GANGEN

- Rydd unna
- Tørk støv
- Sett skoene på plass i gangen
- Heng opp jakker
- Vann evt. planter og blomster