Tydzień od: ..... do: .....

Najważniejsze w tym tygodniu

- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....

Dzień po dniu

Poniedziałek .....

Wtorek .....

Środa .....

Czwartek .....

Piątek .....

Sobota .....

Niedziela .....

Nie zapomnieć

.....

.....

Tydzień od: ..... do: .....

Jadłospis na tydzień

	Śniadanie	Obiad	Kolacja
Poniedziałek			
Wtorek			
Środa			
Czwartek			
Piątek			
Sobota			
Niedziela			

Co kupić na obiady produkty do dokupienia

.....

.....

.....

Lista zakupów podziel według działów sklepu

Warzywa i owoce

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Spiżarnia i przyprawy

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Pieczywo i zboża

- [ ]
- [ ]
- [ ]

Mrożonki i gotowe dania

- [ ]
- [ ]
- [ ]

Nabiał i jajka

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Napoje i słodycze

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Mięso, ryby, wędliny

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Chemia i higiena

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Codziennie 10 minut dziennie

- [ ] Pościelić łóżka
- [ ] Pozmywać lub załadować zmywarkę
- [ ] Wytrzeć blaty i stół
- [ ] Szybko ogarnąć przedpokój
- [ ] Wynieść śmieci, jeśli pełne
- [ ]

Raz w tygodniu

- [ ] Odkurzyć i umyć podłogi
- [ ] Umyć łazienkę: umywalka, toaleta, prysznic
- [ ] Zmienić pościel i ręczniki
- [ ] Odkurzyć meble i zetrzeć kurz
- [ ] Zrobić pranie i je poskładać
- [ ] Wyczyścić lodówkę z resztek
- [ ]

Raz w miesiącu

- [ ] Umyć okna i parapety
- [ ] Wyczyścić piekarnik i mikrofalówkę
- [ ] Przejrzeć szafki i wyrzucić zbędne
- [ ] Odkamienić czajnik i baterie
- [ ] Odkurzyć za meblami i pod łóżkiem
- [ ]

Kto co robi w tym tygodniu wpisz imię w kratce

Tydzień od: .....

Obowiązek	Po	Wt	Śr	Cz	Pi	So	Ni
Zmywanie							
Wynoszenie śmieci							
Odkurzanie							
Pranie							
Gotowanie							
Zakupy							

Do zrobienia w domu naprawy, zakupy do domu, sprawy do załatwienia

- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....