

Πρόγραμμα δουλειών σπιτιού

		Ανά εβδομάδα			
Καθημερινά	Ανά μήνα	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ
<ol style="list-style-type: none"> 1. Στρώνουμε τα κρεβάτια 2. Πλένουμε τα πιάτα και καθαρίζουμε τον νεροχύτη και τον πάγκο της κουζίνας 3. Συμμαζεύουμε 4. Βγάζουμε έξω τα σκουπίδια 5. Σκουπίζουμε με ηλεκτρική σκούπα 6. Αερίζουμε 7. Συμπληρώνουμε τη λίστα για τα ψώνια 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Καθαρίζουμε τον φούρνο/το ψυγείο/τον απορροφητήρα κ.α. 2. Καθαρίζουμε τις πόρτες 3. Καθαρίζουμε τους τοίχους 4. Αερίζουμε τα μαξιλάρια του καναπέ, σκουπίζουμε με ηλεκτρική σκούπα τον σκελετό του και κάτω από αυτόν και πλένουμε τα ριχτάρια 5. Καθαρίζουμε τα φωτιστικά και τους λαμπτήρες 6. Καθαρίζουμε τα παράθυρα 7. Καθαρίζουμε διακόπτες και τζάμια, καθρέφτες και οθόνες 8. Καθαρίζουμε τα ντουλάπια της κουζίνας και τις συσκευές εξωτερικά 9. Σκουπίζουμε κρυφά σημεία 10. Αρχαιοθετούμε έγγραφα, λογαριασμούς κ.λπ. 11. Απολυμαίνουμε τους κάδους των σκουπιδιών 	<p>Ξεσκονίζουμε και σφουγγαρίζουμε</p>	<p>Αλλάζουμε σεντόνια και πετσέτες και βάζουμε πλυντήριο</p> <p>Επιλέγουμε κυκλικά 1 από τις δουλειές του μήνα</p>	<p>Καθαρίζουμε το μπάνιο</p>	<p>Σιδερώνουμε τα πλυμένα ρούχα</p> <p>Πάμε για ψώνια</p>
Ανά εξάμηνο/έτος		ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ	ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ
<ol style="list-style-type: none"> 1. Πλένουμε τις κουρτίνες 2. Πλένουμε τα χαλιά 3. Τακτοποιούμε ντουλάπες, ντουλάπια και συρτάρια 4. Καθαρίζουμε το τζάκι 5. Καθαρίζουμε τα καλοριφέρ-κλιματιστικά κ.λπ. 		<p>Αλλάζουμε πετσέτες και βάζουμε πλυντήριο</p> <p>Επιλέγουμε κυκλικά 2 από τις δουλειές του μήνα</p>	<p>Καθαρίζουμε την τοστιέρα και τον βραστήρα από τα άλατα</p> <p>Αερίζουμε τα ριχτάρια</p> <p>Συντηρούμε την καθαριότητα του μπάνιου</p>		<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

Πρόγραμμα δουλειών σπιτιού

Πρόγραμμα δουλειών σπιτιού		Ανά εβδομάδα			
Καθημερινά	Ανά μήνα	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ
Ανά εξάμηνο/έτος		ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ	ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ
				

Δουλειές σπιτιού για τα παιδιά ανά ηλικία

2-3	4-5	6-7
<p> Να μαζεύουν τα παιχνίδια τους Να επιστρέφουν βιβλία στο ράφι Να βάζουν τα άπλυτα στο καλάθι Να πετούν τα σκουπιδάκια τους στο καλάθι Να διπλώνουν πετσέτες κουζίνας Να φέρνουν την πάνα τους για να αλλάξουν Να βάζουν τροφή στο κατοικίδιο Να σκουπίζουν κάτι που έχυσαν Να βοηθούν στο στρώσιμο του κρεβατιού τους Να ξεσκονίζουν με ξεσκονόπανο Να βοηθούν στο στρώσιμο του τραπέζιού </p>	<p> Να ξεσκονίζουν μία επιφάνεια Να σκουπίζουν με ξερή σκούπα Να στρώνουν και να μαζεύουν το τραπέζι Να στρώνουν το κρεβάτι τους Να ποτίζουν τα φυτά Να τακτοποιούν τα πλυμένα μαχαιροπίρουνα Να ετοιμάζουν ένα απλό σνακ Να πετούν τα σκουπίδια στην ανακύκλωση </p>	<p> Να στρώνουν το κρεβάτι τους Να πακετάρουν το κολασιό τους Να διπλώνουν τα πλυμένα ρούχα Να σκουπίζουν με την ηλεκτρική σκούπα Να βοηθούν στο άδειασμα του πλυντηρίου πιάτων Να αλλάζουν ρολό υγείας Να βάζουν τα σιδερωμένα ρούχα στην ντουλάπα Να ξεφλουδίζουν καρότα ή πατάτες (με το εργαλείο ξεφλουδίσματος) Να απλώνουν τα ρούχα </p>
8-9	10-11	12+
<p> Να βάζουν τα άπλυτα πιάτα στο πλυντήριο Να καθαρίζουν το μπαλκόνι/κήπο από τα ξερά φύλλα που έπεσαν Να βάζουν τα ψώνια του super market στη θέση τους Να πετούν τα σκουπίδια Να ράβουν κουμπιά Να βγάζουν έξω τα σκουπίδια στους κάδους Να πηγαίνουν βόλτα τον σκύλο Να καθαρίζουν τους πάγκους της κουζίνας </p>	<p> Να σφουγγαρίζουν Να φτιάχνουν ένα απλό γεύμα (με επίβλεψη) Να ξεστρώνουν τα άπλυτα σεντόνια και να βάζουν καθαρά Να πλύνουν και να καθαρίζουν το αυτοκίνητο Να ψωνίζουν με λίστα </p>	<p> Να βάζουν το πλυντήριο ρούχων Να φτιάχνουν μόνα τους ένα γεύμα Να σιδερώνουν ρούχα Να καθαρίζουν τα τζάμια Να βάζουν πλυντήριο πιάτων Να καθαρίζουν το ψυγείο Να καθαρίζουν το μπάνιο </p>

Λίστα δουλειών σπιτιού

Ανά έτος/εξάμηνο	Ανά μήνα	Ανά εβδομάδα	Ανά ημέρα
<ul style="list-style-type: none"> • Πλένουμε τις κουρτίνες • Πλένουμε τα χαλιά • Τακτοποιούμε ντουλάπες, ντουλάπια και συρτάρια • Καθαρίζουμε το τζάκι • Καθαρίζουμε τα καλοριφέρ-κλιματιστικά κ.λπ. 	<ul style="list-style-type: none"> • Καθαρίζουμε τον φούρνο/το ψυγείο/ τον απορροφητήρα • Καθαρίζουμε τις πόρτες • Καθαρίζουμε τους τοίχους • Αερίζουμε τα μαξιλάρια του καναπέ, σκουπίζουμε με ηλεκτρική σκούπα τον σκελετό του και κάτω από αυτόν και πλένουμε τα ριχτάρια • Καθαρίζουμε τα φωτιστικά και τους λαμπτήρες • Καθαρίζουμε τα παράθυρα • Καθαρίζουμε διακόπτες, τζάμια, καθρέφτες και οθόνες • Καθαρίζουμε τα ντουλάπια της κουζίνας και τις συσκευές εξωτερικά • Σκουπίζουμε κρυφά σημεία • Αρχαιοθετούμε έγγραφα, λογαριασμούς κ.λπ. • Απολυμαίνουμε τους κάδους των σκουπιδιών 	<ul style="list-style-type: none"> • Ξεσκονίζουμε • Σφουγγαρίζουμε • Αλλάζουμε σεντόνια • Αλλάζουμε πετσέτες • Βάζουμε πλυντήριο • Σιδερώνουμε και τακτοποιούμε τα πλυμένα ρούχα • Καθαρίζουμε το μπάνιο • Καθαρίζουμε τον βραστήρα από τα άλατα • Καθαρίζουμε την τοστιέρα • Αερίζουμε τα ριχτάρια • Πάμε για ψώνια 	<ul style="list-style-type: none"> • Στρώνουμε τα κρεβάτια • Πλένουμε τα πιάτα και καθαρίζουμε τον νεροχύτη και τον πάγκο της κουζίνας • Συμμαζεύουμε • Βγάζουμε έξω τα σκουπίδια • Σκουπίζουμε με ηλεκτρική σκούπα • Αερίζουμε • Συμπληρώνουμε τη λίστα για τα ψώνια