

Städning - veckolistan



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 eller byt lakan
- ☐ Vattna eventuella växter
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

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
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

☒ **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.

Städning - en årsöversikt



	DAGLIGEN	VARJE VECKA	VARANNAN VECKA	EN GÅNG/MÅNAD	EN GÅNG/HALVÅR	EN GÅNG/ÅR
KÖK	Diska		Dammsug	Moppa	Kalka av kaffebryggaren 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 Dammtorka	Moppa		
SOVRUM	Bädda sängen	Vädra	Dammsug Byt sängkläder	Moppa		



Städning - en årsöversikt



	DAGLIGEN	VARJE VECKA	VARANNAN VECKA	EN GÅNG/ MÅNAD	EN GÅNG/ HALVÅR	EN GÅNG/ÅR
KÖK						
HALL						
BADRUM						
VARDAGS- RUM						
SOVRUM						

