

Na kolejnych stronach zobaczysz gotowy harmonogram sprzątnia, który możesz wydrukować w wersji wypełnionej lub takiej do uzupełniania długopisem.

Ale możesz też kliknąć w poniższy link i własnoręcznie wprowadzić zmiany w Canvie.

CHCĘ EDYTOWAĆ

UWAGA!

Przed rozpoczęciem edycji utwórz kopię harmonogramu. Kliknij w menu PLIK, a następnie UTWÓRZ KOPIĘ. Wówczas Twoje zmiany będą widoczne tylko dla Ciebie.

CODZIENNIE:

- pościelić łóżko
- umyć blaty kuchenne
- umyć płytę kuchenną
- pozmywać naczynia
- umyć zlew
- wstawić zmywarę
- wypakować zmywarę
- zamieść / odkurzyć
- umyć umywalkę
- wywietrzyć

KILKA RAZY W TYGODNIU:

- wyrzucić śmieci
- wstawić pranie
- wywiesić pranie
- poskładać pranie
- wymienić ścierki kuchenne

RAZ W MIESIĄCU:

- wyczyścić zmywarę
- wyczyścić pralkę
- wyczycić odkurzacz
- odkamienić ekspres do kawy
- odkamienić czajnik
- umyć piekarnik
- odkurzyć materace
- umyć szafki kuchenne wewnątrz
- umyć grzejniki
- usunąć plamy ze ścian
- wytrzeć kurze na szafach
- wyczyścić kratki w okapie
- przejrzeć kosmetyki i lekarstwa
- wytrzeć liście kwiatów z kurzu
- odkurzyć lampy
- odkurzyć drzwi

RAZ W TYGODNIU:

- podlać kwiatki
- zmienić pościel
- zmienić ręczniki
- zmyć podłogi
- wytrzeć kurze
- sprawdzić porządki w szafach
- umyć fronty szafek kuchennych
- umyć okap
- przejrzeć zawartość lodówki
- umyć lodówkę
- przejrzeć szafki kuchenne
- zrobić listę zakupów
- umyć lustro
- umyć toaletę, odkamienić
- umyć prysznic
- umyć wannę
- umyć armaturę
- udrożnić odpływy
- wyczyścić kuwetę
- wymienić gąbki

HARMONOGRAM SPRZĄTANIA

CODZIENNIE

POŚCIELIĆ ŁÓŻKO

P	W	Ś	C	P	S	N
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

POZMYWAĆ

P	W	Ś	C	P	S	N
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

UMYĆ BLATY I KUCHENKĘ

P	W	Ś	C	P	S	N
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

UMYĆ UMYWALKĘ

P	W	Ś	C	P	S	N
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

PONIEDZIAŁEK

- ☐☐☐☐ wyrzucić śmieci
- ☐☐☐☐ wstawić i rozwiesić pranie
- ☐☐☐☐ odkurzyć / zamieść podłogi
- ☐☐☐☐ wytrzeć kurze
- ☐☐☐☐ umyć prysznic/wannę

WTOREK

- ☐☐☐☐ poskładać pranie
- ☐☐☐☐ umyć okap
- ☐☐☐☐ umyć zlew
- ☐☐☐☐ przejrzeć lodówkę i szafki
- ☐☐☐☐ zrobić listę zakupów

ŚRODA

- ☐☐☐☐ wyczyścić sedes
- ☐☐☐☐ odkurzyć / zamieść podłogi
- ☐☐☐☐ umyć lustra
- ☐☐☐☐ udroźnić odpływy
- ☐☐☐☐ wstawić i rozwiesić pranie

CZWARTEK

- ☐☐☐☐ wyrzucić śmieci
- ☐☐☐☐ zmienić pościel
- ☐☐☐☐ zmienić ręczniki
- ☐☐☐☐ sprawdzić porządek w szafkach
- ☐☐☐☐ poskładać pranie

PIĄTEK

- ☐☐☐☐ wstawić i rozwiesić pranie
- ☐☐☐☐ umyć fronty szafek
- ☐☐☐☐ odkurzyć / zamieść podłogi
- ☐☐☐☐ podlać kwiatki
- ☐☐☐☐ prasować

SOBOTA

- ☐☐☐☐ odkurzyć / zamieść podłogi
- ☐☐☐☐ zmyć podłogi
- ☐☐☐☐ odkurzyć podłogi
- ☐☐☐☐ poskładać pranie
- ☐☐☐☐ pozbierać wszystko co nie jest na swoim miejscu

DODATKOWO

☐
☐
☐
☐☐
☐
☐
☐

notatki:

HARMONOGRAM SPRZĄTANIA

CODZIENNIE

POŚCIELIĆ ŁÓŻKO

P	W	Ś	C	P	S	N
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

POODKURZAĆ

P	W	Ś	C	P	S	N
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

UMYĆ BLATY
I KUCHENKĘ

P	W	Ś	C	P	S	N
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

UMYĆ UMYWALKĘ

P	W	Ś	C	P	S	N
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

PONIEDZIAŁEK

☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐

.....
.....
.....
.....
.....

WTOREK

☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐

.....
.....
.....
.....
.....

ŚRODA

☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐

.....
.....
.....
.....
.....

CZWARTEK

☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐

.....
.....
.....
.....
.....

PIĄTEK

☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐

.....
.....
.....
.....
.....

SOBOTA

☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐

.....
.....
.....
.....
.....

DODATKOWO

☐
☐
☐
☐

☐
☐
☐
☐

notatki:

HARMONOGRAM SPRZĄTANIA

CODZIENNIE

P W Ś C P S N

P W Ś C P S N

P W Ś C P S N

P W Ś C P S N

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

DODATKOWO

notatki:

HARMONOGRAM SPRZĄTANIA

CODZIENNIE

POŚCIELIĆ ŁÓŻKO

P	W	Ś	C	P	S	N
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

POZMYWAĆ

P	W	Ś	C	P	S	N
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

UMYĆ BLATY I KUCHENKĘ

P	W	Ś	C	P	S	N
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

UMYĆ UMYWALKĘ

P	W	Ś	C	P	S	N
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

PONIEDZIAŁEK

- ☐ ☐ ☐ ☐ wyrzucić śmieci
- ☐ ☐ ☐ ☐ wstawić i rozwiesić pranie
- ☐ ☐ ☐ ☐ odkurzyć / zamieść podłogi
- ☐ ☐ ☐ ☐ wytrzeć kurze
- ☐ ☐ ☐ ☐ umyć prysznic/wannę

WTOREK

- ☐ ☐ ☐ ☐ poskładać pranie
- ☐ ☐ ☐ ☐ umyć okap
- ☐ ☐ ☐ ☐ umyć zlew
- ☐ ☐ ☐ ☐ przejrzeć lodówkę i szafki
- ☐ ☐ ☐ ☐ zrobić listę zakupów

ŚRODA

- ☐ ☐ ☐ ☐ wyczyścić sedes
- ☐ ☐ ☐ ☐ odkurzyć / zamieść podłogi
- ☐ ☐ ☐ ☐ umyć lustra
- ☐ ☐ ☐ ☐ udrożnić odpływy
- ☐ ☐ ☐ ☐ wstawić i rozwiesić pranie

CZWARTEK

- ☐ ☐ ☐ ☐ wyrzucić śmieci
- ☐ ☐ ☐ ☐ zmienić pościel
- ☐ ☐ ☐ ☐ zmienić ręczniki
- ☐ ☐ ☐ ☐ sprawdzić porządek w szafkach
- ☐ ☐ ☐ ☐ poskładać pranie

PIĄTEK

- ☐ ☐ ☐ ☐ wstawić i rozwiesić pranie
- ☐ ☐ ☐ ☐ umyć fronty szafek
- ☐ ☐ ☐ ☐ odkurzyć / zamieść podłogi
- ☐ ☐ ☐ ☐ podlać kwiatki
- ☐ ☐ ☐ ☐ prasować

SOBOTA

- ☐ ☐ ☐ ☐ odkurzyć / zamieść podłogi
- ☐ ☐ ☐ ☐ zmyć podłogi
- ☐ ☐ ☐ ☐ odkurzyć podłogi
- ☐ ☐ ☐ ☐ poskładać pranie
- ☐ ☐ ☐ ☐ pozbierać wszystko co nie jest na swoim miejscu

DODATKOWO

☐
☐
☐
☐☐
☐
☐
☐

notatki:

HARMONOGRAM SPRZĄTANIA

CODZIENNE

POŚCIELIĆ ŁÓŻKO

P	W	Ś	C	P	S	N
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

POZMYWAĆ

P	W	Ś	C	P	S	N
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

UMYĆ BLATY
I KUCHENKĘ

P	W	Ś	C	P	S	N
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

UMYĆ UMYWALKĘ

P	W	Ś	C	P	S	N
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

PONIEDZIAŁEK

☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐

.....
.....
.....
.....
.....

WTOREK

☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐

.....
.....
.....
.....
.....

ŚRODA

☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐

.....
.....
.....
.....
.....

CZWARTEK

☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐

.....
.....
.....
.....
.....

PIĄTEK

☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐

.....
.....
.....
.....
.....

SOBOTA

☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐

.....
.....
.....
.....
.....

DODATKOWO

☐
☐
☐
☐

☐
☐
☐
☐

notatki: