

Cześć!

Zanim przejdziemy do harmonogramu, chciałabym opowiedzieć Ci swoją historię.

Gdy skończyłam liceum pracowałam w wakacje jako kelnerka. Do moich obowiązków, oprócz obsługi gości należało również sprzątanie. Na ścianie w umywalni wisiała kartka, na której wymienione były wszystkie dni tygodnia, a przy każdym z nich były 2-3 czynności, które w danym dniu należało wykonać. W ten sposób, mimo, że ja i inne kelnerki się mijaliśmy nie było problemu, że coś było robione dwukrotnie, a inna rzecz wcale. Raz w tygodniu myliśmy lodówkę, podlewałyśmy kwiatki czy wycierałyśmy kurze. Gdy nie było klientów nie musiałam rozglądać się i zastanawiać co mam do zrobienia. Zerkałam na harmonogram i już wiedziałam.

Podobnie jest, gdy taki harmonogram stosuję w domu. Gdy dzieci są zajęte zabawą, a ja mam wolną chwilę patrzę na harmonogram i już wiem na co ten czas wykorzystać.

Dodatkowo regularne sprzątanie powoduje, że mam mniej pracy. Okap wycieram raz w tygodniu mokrą ściereczką z mikrofibry. To wystarczy, aby usunąć nagromadzony tam kurz. Gdybym robiła to raz w miesiącu lub jeszcze rzadziej tłusta warstwa kurzu nie byłaby już tak łatwa do usunięcia. Wszystko by się rozmazywało, gdybym używała samej wody. Sięgnęłabym wówczas po pastę sodową, która oczywiście świetnie by sobie poradziła, ale całe czyszczenie trwałoby dużo dłużej.

Przekazuję w Twoje ręce harmonogram sprzątania, który sprawdza się idealnie w moim domu. Wiem jednak, że wszyscy mamy swoje zwyczaje, więc możliwe, że czynności, które w nim zapisałam Tobie nie będą odpowiadały.

Przekazuję w Twoje ręce harmonogram sprzątanania, który sprawdza się idealnie w moim domu. Wiem jednak, że wszyscy mamy swoje zwyczaje, więc możliwe, że czynności, które w nim zapisałam Tobie nie będą odpowiadały. Właśnie z tego powodu przygotowałam dla Ciebie również ten sam harmonogram w wersji do ręcznego wypełniania. Na następnej stronie znajdziesz też przykładową listę czynności, które możesz uwzględnić w swoim harmonogramie z proponowaną (ale oczywiście nie wymaganą) częstotliwością.

Wpisując na każdy dzień 4-5 czynności rozkładasz sobie porządki na cały tydzień, dzięki czemu nie musisz sprzątać całą sobotę, tak jak jest to robione w wielu polskich domach. Dzięki temu możesz wpisać w notatkach na dole harmonogramu jaką przyjemną rzeczą planujesz się zająć w wolnym czasie, który zyskujesz dzięki rozplanowywaniu sprzątanania na cały tydzień.

Jest to harmonogram miesięczny (na 4 tygodnie), czyli każda kratka przy danej czynności to inny tydzień. Od harmonogramu, który udostępniałam kiedyś różni się przede wszystkim dodatkowymi czynnościami codziennymi. Myślę, że może być to fajna opcja, gdy próbujemy sobie wyrobić nawyk. Kiedyś przeczytałam, aby myć umywalkę każdego dnia, np. podczas mycia zębów. Zdziwiłam się, bo niby po co miałabym myć ją codziennie? Nie wystarczy raz w tygodniu? Ale podjęłam próbę, przecierałam ją oraz kran ściereczką codziennie wieczorem. Dzięki temu odkryłam, że moja umywalka oraz kran są zawsze czyste, a zajmuje mi to kilka sekund. Wiem, że niektórzy przecierają umywalkę i kran wacikiem, którym przemywali twarz, zanim wyrzucą go do kosza lub do prania, w przypadku wacików wielorazowych.

Harmonogramy są w kilku wersjach kolorystycznych, aby każdy mógł wybrać coś dla siebie.

Mitego planowania i sprzątanania!

CODZIENNIE:

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

KILKA RAZY W TYGODNIU:

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

RAZ W MIESIĄCU:

- wyczyścić zmywarke
- 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 lustra
- umyć toaletę, odkamienić
- umyć prysznic
- umyć wannę
- umyć armaturę
- udrożnić odpływy
- wyczyścić kuwetę
- wymienić gąbki

HARMONOGRAM SPRZĄTANIA

Daty:

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 lustro
- 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

CODZIENNIE

POŚCIELIĆ ŁÓŻKO

P	W	Ś	C	P	S	N
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

POZMYWAĆ

P	W	Ś	C	P	S	N
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

UMYĆ BLATY I KUCHENKĘ

P	W	Ś	C	P	S	N
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

UMYĆ UMYWALKĘ

P	W	Ś	C	P	S	N
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

RAZ

W MIESIĄCU

- wyczyścić pralkę
- wyczyścić zmywarkę
- wyczyścić odkurzacz
- odkamienić czajnik
- odkamienić ekspres
- odkurzyć materace
- umyć lodówkę
- umyć piekarnik

notatki:

HARMONOGRAM SPRZĄTANIA

Daty:

PONIEDZIAŁEK

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

WTOREK

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ŚRODA

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

CZWARTEK

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

PIĄTEK

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

SOBOTA

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

CODZIENNIE

P	W	Ś	C	P	S	N
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

P	W	Ś	C	P	S	N
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

P	W	Ś	C	P	S	N
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

P	W	Ś	C	P	S	N
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

RAZ

W MIESIĄCU

- wyczyścić pralkę
- wyczyścić zmywarę
- wyczyścić odkurzacz
- odkamienić czajnik
- odkamienić ekspres
- odkurzyć materace
- umyć lodówkę
- umyć piekarnik

notatki:

HARMONOGRAM SPRZĄTANIA

Daty:

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 lustro
- 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

CODZIENNIE

POŚCIELIĆ ŁÓŻKO

P	W	Ś	C	P	S	N
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

POZMYWAĆ

P	W	Ś	C	P	S	N
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

UMYĆ BLATY I KUCHENKĘ

P	W	Ś	C	P	S	N
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

UMYĆ UMYWALKĘ

P	W	Ś	C	P	S	N
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

RAZ

W MIESIĄCU

- wyczyścić pralkę
- wyczyścić zmywarkę
- wyczyścić odkurzacz
- odkamienić czajnik
- odkamienić ekspres
- odkurzyć materace
- umyć lodówkę
- umyć piekarnik

notatki:

HARMONOGRAM SPRZĄTANIA

Daty:

PONIEDZIAŁEK

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

WTOREK

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ŚRODA

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

CZWARTEK

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

PIĄTEK

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

SOBOTA

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

CODZIENNIE

P	W	Ś	C	P	S	N
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

P	W	Ś	C	P	S	N
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

P	W	Ś	C	P	S	N
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

P	W	Ś	C	P	S	N
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

RAZ

W MIESIĄCU

- wyczyścić pralkę
- wyczyścić zmywarę
- wyczyścić odkurzacz
- odkamienić czajnik
- odkamienić ekspres
- odkurzyć materace
- umyć lodówkę
- umyć piekarnik

notatki: