

### PREPARAÇÃO

Estabeleça uma rotina: defina o período e quanto tempo do seu dia que você irá se dedicar para as tarefas. Essa atividade deve se tornar um hábito como escovar os dentes, trabalhar ou fazer ginástica.

**Tenha em casa os utensílios e materiais de limpeza:**

Aspirador de pó ou vassoura

Rodo

Panos para limpeza do chão

Panos para limpeza dos móveis

Esponjas

Escovas de limpeza

Balde

Desinfetante Pinho Sol para limpeza dos banheiros e lavanderia

Limpadores para a limpeza da cozinha, salas e quartos

Sabão Líquido para Roupas

Detergente para louça

Sabão em Barra

### DIARIAMENTE

**Arrumar a cama**

**abra as cortinas e janelas para arejar a casa**

**lavar a louça**

**guardar a louça**

**limpar a pia da cozinha**

**varrer o chão da cozinha nos dias que você cozinhou**

**limpar a mesa de janta quando utilizada**

**recolher o que está fora do lugar**

**trocar as lixeiras**

**limpar a pia do banheiro**

### MENSALMENTE

limpar a geladeira por dentro;

limpar o forno e o microondas por dentro;

limpar os armários da cozinha por dentro,

descartando alimentos vencidos ou potes

sem tampa, louças quebradas ou lascadas,

entre outros objetos que não tenham mais

utilidade;

limpar as janelas;

lavar capas das almofadas;

lavar cobertores;

limpar por dentro armários e gavetas dos

quartos;

limpar luminárias;

trocar e lavar tapetes da cozinha;

higienizar tapetes da sala;

virar o colchão;

limpar batentes e portas dos cômodos;

lavar cortinas.

### SEMANALMENTE

**Segunda-Feira**

retire o lixo do final de semana;

tirar o pó dos móveis da sala, mesa e

balcões;

varrer ou aspirar o chão;

passar pano úmido no chão da cozinha e

sala.

**Terça-Feira**

tirar o pó dos móveis dos quartos e

banheiros;

varrer ou aspirar o chão da casa;

passar pano úmido no chão;

trocar roupa de cama e toalhas;

lavar a roupa.

**Quarta-Feira**

limpeza geral dos banheiros: pia, vaso,

boxe e armários;

descartar alimentos vencidos da geladeira;

aspirar sofás e cadeiras

**Quinta-Feira**

passar roupa.

**Sexta-Feira**

limpeza geral da cozinha: louça, pia, fogão,

parte externa dos armários, parte externa

da geladeira.

