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

guardas 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.

By **Kawalila**
cheatography.com/kawalila/

Published 3rd June, 2020.
Last updated 3rd June, 2020.
Page 1 of 1.

Sponsored by **Readable.com**
Measure your website readability!
https://readable.com