CRONOGRAMA DE LIMPEZA

A casa em 20 minutos por dia

Mês _____ Ano _____

ESSÊNCIA ORGANIZADA

DIA	TAREFA	S1	S2	S3	S4
Segunda BANHEIRO	Vaso, pia e box	☐	☐	☐	☐
	Espelho e torneiras	☐	☐	☐	☐
	Trocar toalhas	☐	☐	☐	☐
Terça COZINHA	Fogão e bancada	☐	☐	☐	☐
	Geladeira por fora	☐	☐	☐	☐
	Lixeira e pano de prato	☐	☐	☐	☐
Quarta QUARTOS	Trocar roupa de cama	☐	☐	☐	☐
	Tirar o pó dos móveis	☐	☐	☐	☐
	Guardar o que está fora do lugar	☐	☐	☐	☐
Quinta SALA	Aspirar ou varrer	☐	☐	☐	☐
	Tirar o pó da estante	☐	☐	☐	☐
	Sofá e almofadas	☐	☐	☐	☐
Sexta ÁREA DE SERVIÇO E CHÃO	Lavar o chão da casa	☐	☐	☐	☐
	Organizar a lavanderia	☐	☐	☐	☐
	Conferir produtos de limpeza	☐	☐	☐	☐
Sábado LEVE	Uma tarefa curta, se der vontade	☐	☐	☐	☐
		☐	☐	☐	☐
		☐	☐	☐	☐
Domingo LIVRE	Descanso	☐	☐	☐	☐
		☐	☐	☐	☐
		☐	☐	☐	☐

TODO DIA (10 MINUTOS)

- ☐ Lavar a louça
- ☐ Passar pano na bancada
- ☐ Arrumar as camas
- ☐ Tirar o lixo
- ☐

UMA VEZ POR MÊS

- ☐ Geladeira por dentro
- ☐ Janelas e vidros
- ☐ Rejunte do banheiro
- ☐ Atrás dos móveis
- ☐

Marque a semana (S1 a S4) em que cada tarefa foi feita. Pulou um dia? Não dobre no dia seguinte: siga a tarefa do dia e retome na próxima semana.