

Місячний план прибирання

30 завдань по 5 хвилин

Одне завдання на день. Вихідні вільні.
Роздрукуй, повісь на холодильник,
і щодня відзначай виконане.

Без генеральних прибирань.
Без провини. Без виснаження.
Просто 5 хвилин — і спокій.

Як користуватись:

1. Кожен день — одне маленьке завдання
2. Зробила — постав галочку
3. Не встигла — не страшно, завтра нове
4. Суботу і неділю — відпочивай
5. В кінці місяця — пишайся собою

Бонуси за серію днів:

3 дні

-10% · CHYSTO10

7 днів

-15% · CHYSTO15

14 днів

-20% · CHYSTO20

30 днів

-25% · CHYSTO25

30 днів чистоти

Відзначає кожен день. Вихідні вільні.

1 Наведи лад у коридорі Коридор · 3 хв <i>Ти молодець</i>	2 Мийка до блиску Кухня · 5 хв <i>Решта почекає</i>	3 Дзеркало і ранок краший Ванна · 2 хв <i>І це достатньо</i>
4 Застели ліжко Спальня · 3 хв <i>Перемога!</i>	5 Прибери після сніданку Кухня · 5 хв <i>Просто і швидко</i>	6 5 речей на місце Вітальня · 5 хв <i>Вже легше</i>
7 Дверні ручки і вимикачі Загальне · 1 хв <i>Кімната дякує</i>	8 Кахель: сода і готово Ванна · 5 хв <i>Один крок</i>	9 Одна полиця в холодильнику Кухня · 10 хв <i>Звичка!</i>
10 Під ліжком: геть пил Спальня · 5 хв <i>Ти зможеш</i>	11 Пил з полиць Вітальня · 5 хв <i>Ти молодець</i>	12 Духовка поки тепла Кухня · 7 хв <i>Решта почекає</i>
13 Одна річ: геть Балкон · 10 хв <i>І це достатньо</i>	14 Змішувач від нальоту Ванна · 10 хв <i>Перемога!</i>	15 Одна полиця в шафі Спальня · 10 хв <i>Просто і швидко</i>
16 Плита поки тепле Кухня · 3 хв <i>Вже легше</i>	17 Пральна машина Загальне · 5 хв <i>Кімната дякує</i>	18 Протри телевізор Вітальня · 2 хв <i>Один крок</i>
19 Зміни постіль Спальня · 15 хв <i>Звичка!</i>	20 Підлога у ванній Ванна · 5 хв <i>Ти зможеш</i>	21 Заміни ганчірку Кухня · 1 хв <i>Ти молодець</i>
22 10-хвилинний забіг Загальне · 10 хв <i>Решта почекає</i>	23 Протри люстру Вітальня · 3 хв <i>І це достатньо</i>	24 Контейнери для їжі Кухня · 10 хв <i>Перемога!</i>
25 Тумбочка: спокій на ніч Спальня · 3 хв <i>Просто і швидко</i>	26 Душова кабіна Ванна · 10 хв <i>Вже легше</i>	27 Папери: один стос Загальне · 5 хв <i>Кімната дякує</i>
28 Одне вікно Вітальня · 20 хв <i>Один крок</i>	29 Холодильник зовні Кухня · 3 хв <i>Звичка!</i>	30 Перевір аптечку Загальне · 7 хв <i>Ти зможеш</i>

Зони: ● Кухня ● Ванна ● Спальня ● Вітальня ● Коридор ● Балкон ● Загальне

Список завдань

Для зручності — всі 30 днів одним списком

<input type="checkbox"/>	1	Коридор	Наведи лад у коридорі	3 хв
<input type="checkbox"/>	2	Кухня	Мийка до блиску	5 хв
<input type="checkbox"/>	3	Ванна	Дзеркало і ранок кращий	2 хв
<input type="checkbox"/>	4	Спальня	Застели ліжко	3 хв
<input type="checkbox"/>	5	Кухня	Прибери після сніданку	5 хв
<input type="checkbox"/>	6	Вітальня	5 речей на місця	5 хв
<input type="checkbox"/>	7	Загальне	Дверні ручки і вимикачі	1 хв
<input type="checkbox"/>	8	Ванна	Кахель: сода і готово	5 хв
<input type="checkbox"/>	9	Кухня	Одна полиця в холодильнику	10 хв
<input type="checkbox"/>	10	Спальня	Під ліжком: геть пил	5 хв
<input type="checkbox"/>	11	Вітальня	Пил з полиць	5 хв
<input type="checkbox"/>	12	Кухня	Духовка поки тепла	7 хв
<input type="checkbox"/>	13	Балкон	Одна річ: геть	10 хв
<input type="checkbox"/>	14	Ванна	Змішувач від нальоту	10 хв
<input type="checkbox"/>	15	Спальня	Одна полиця в шафі	10 хв
<input type="checkbox"/>	16	Кухня	Плита поки тепле	3 хв
<input type="checkbox"/>	17	Загальне	Пральна машина	5 хв
<input type="checkbox"/>	18	Вітальня	Протри телевізор	2 хв
<input type="checkbox"/>	19	Спальня	Зміни постіль	15 хв
<input type="checkbox"/>	20	Ванна	Підлога у ванній	5 хв
<input type="checkbox"/>	21	Кухня	Заміни ганчірку	1 хв
<input type="checkbox"/>	22	Загальне	10-хвилинний забіг	10 хв
<input type="checkbox"/>	23	Вітальня	Протри люстру	3 хв
<input type="checkbox"/>	24	Кухня	Контейнери для їжі	10 хв
<input type="checkbox"/>	25	Спальня	Тумбочка: спокій на ніч	3 хв
<input type="checkbox"/>	26	Ванна	Душова кабіна	10 хв
<input type="checkbox"/>	27	Загальне	Папери: один стос	5 хв
<input type="checkbox"/>	28	Вітальня	Одне вікно	20 хв
<input type="checkbox"/>	29	Кухня	Холодильник зовні	3 хв
<input type="checkbox"/>	30	Загальне	Перевір аптечку	7 хв

Ти вже робиш *достатньо.*

Прибирання — це не тільки підлога і раковина.
Це ще й те, як ти себе відчуваєш вдома.

Не треба бути ідеальною.
Досить бути тут — і робити одну маленьку дію.

5 хвилин на день — і вечір твій.
Ми в це віримо. І ти теж зможеш.

Залишайся з ЧИСТО:

chysto.media
Telegram: @chysto_media
Instagram: @chysto.media
ruslan@chysto.media

Продукти Лайм — прибирання без хімії

Серветки · Швабри · Рукавички

Метро · Сільпо · АТБ