



# Domowy rozkład jazdy

Nasze wartości:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Priorytety tygodnia:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
Co zrobimy w tym tygodniu, żeby je realizować?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Imiona domowników  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Kolor  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
--------------	--------	-------	----------	--------	--------	-----------

7:00						
8:00						
9:00						
10:00						
11:00						
12:00						
13:00						
14:00						
15:00						
16:00						
17:00						
18:00						
19:00						
20:00						
21:00						
22:00						
czułości						

### Nasze sukcesy: 1 KROPKA – 15 MINUT

Czas z rodziną i zabawa	Czas dla siebie	Planowanie i organizacja życia rodzinnego	Posiłki	Nauka i praca	Załatwianie spraw domowych	Sprzątanie	Sprawy okołodomowe

## Opis kategorii:

### Czas z rodziną i zabawa

- Sport z rodziną
- Rozmowy o związku
- Spotkania z przyjaciółmi
- Utrzymywanie relacji z przyjaciółmi
- Wychodzenie z inicjatywą w sprawach dotyczących seksu
- Kontakty z rodziną
- Pisanie listów (maili, pocztówek)
- Segregowanie poczty i sprawdzanie skrzynki
- Odpisywanie na maile, wiadomości na FB, oddzwanianie
- Przygotowywanie spotkań (nawet tych online)
- Opieka nad bliskimi i nie tylko
- Czynności opiekuńcze
- Wyprowadzanie psa
- Rozmowy z bliskimi – telefoniczne, inne kontakty

### Czas dla siebie

- Czytanie
- Aktywność fizyczna
- Odpoczynek
- Słuchanie muzyki
- Taniec

### Planowanie i organizacja życia rodzinnego

- Planowanie zadań i koniecznych spraw
- Organizowanie spraw medycznych dla rodziny
- Lekarstwa i inne sprawy dotyczące zdrowia
- Ćwiczenia i dbanie o kondycję
- Przygotowywanie list zakupów itp.

### Posiłki

- Gotowanie
- Planowanie i uzgadnianie jadłospisu
- Przygotowywanie listy zakupów spożywczych

### Nauka i praca

- Praca zawodowa
- Prace dodatkowe
- Nauka – rozwijanie swoich umiejętności – kursy językowe, kursy innego typu
- Dbanie o swoje profile zawodowe

### Załatwianie spraw domowych

- Zakupy domowe
- Kupowanie mebli
- Kupowanie sprzętu elektronicznego
- Kupowanie sprzętów domowych
- Kupowanie ubrań
- Kupowanie prezentów itp.
- Pilnowanie dokumentów i zobowiązań
- Wypełnienie zobowiązań finansowych itp.
- Chodzenie na pocztę
- Zajmowanie się budżetem domowym
- Planowanie finansów
- Załatwianie spraw w banku
- Płacenie rachunków
- Bilansowanie wydatków i przychodów
- Wypełnianie zeznań podatkowych
- Sprawy prawne (np. testamenty)
- Oszczędzanie
- Większe zakupy (np. samochód)
- Kontrola inwestycji
- Załatwianie spraw poza domem (np. urzędy) inne: np. pilnowanie zaległości kredytowych

### Sprzątanie

- Sprzątanie po gotowaniu
- Nakrywanie do stołu
- Zmywanie
- Przynoszenie naczyń do kuchni
- Suszenie naczyń
- Wstawianie naczyń do szafek
- Wstawianie zmywarki + opróżnianie
- Sprzątanie kuchni
- Sprzątanie po obiedzie
- Mycie piecyka i kuchenki
- Rozmrażanie i mycie lodówki
- Zanoszenie rzeczy do pralni
- Pranie
- Prasowanie
- Wieszanie prania
- Chowanie rzeczy do szafy
- Szycie i naprawa ubrań
- Wieszanie firanek
- Mycie okien
- Wnoszenie śmieci (+wkładanie nowego worka do kosza)
- Segregacja śmieci
- Recykling (makulatura itp)
- Sprzątanie łazienki
- Mycie wanny
- Sprzątanie toalety
- Wymiana ręczników
- Sprzątanie domu (układanie)
- Wycieranie kurzu
- Mycie podłogi
- Odkurzanie
- Zmiana pościeli
- Ścielenie łóżek
- Poprawianie kanapy (koc, poduszki)

- Czyszczenie ekranów
- Podlewanie i dbanie o rośliny
- Ogólne porządki w domu
- Mycie blatów
- Wieszanie czystych ręczników
- Sprzątanie łazienki
- Pielęgnacja roślin doniczkowych
- Sprzątanie przed wizytą gości

### Sprawy okołodomowe

- Prace w otoczeniu domu, w ogrodzie
- Pielęgnacja trawników, drzew i krzewów
- Przegląd samochodu
- Tankowanie
- Dbanie o samochód wymiana opon, mycie itp.
- Wymiana żarówek (+kupowanie)
- Remonty
- Naprawy domowe
- Przebudowy i modyfikacje w domu
- Konserwacja domu
- Naprawa i przestawianie szaf
- Naprawy sprzętu domowego