

TÉLI TENNIVALÓK

A HÁZBAN

- vedd elő a téli paplanokat
- tegyél az ablakokba ablakpárnát, így csökkentheted a beáramló hideg mennyiségét
- pakolj el a gyerekkel néhány nem használt játékot, így helyet csináltok az újaknak
- vedd le az ablakokról a szúnyoghálót
- Frissítsd a gyógyszerkészletet ajakápolóval, téli arckrém (nem víz alapú, megelőzi az érzékeny bőr kipirosodását)

A HÁZON KÍVÜL

- a kerékpárokat és rollereket vidd fedett helyre
- ellenőrizd a téli sporteszközöket (szánkó, korcsolya, síléc)
- ellenőrizd és szereld fel a kültéri ünnepi dekorációt
- ásd fel a kertben azokat a részeket, ahova ültetni szoktál
- fagymentes időben metszd meg a fákat és kúszónövényeket
- Készülj fel a havazásra, a hólapát mellett szükség esetére homok is legyen kéznél csúszásmentesítésre

UTAZÁS TÉLEN

- szereltesd fel a téli gumit
- a szélvédőmosó folyadékot cseréld ki fagyállóra
- ellenőrizd a hűtőfolyadék fagyáspontját
- ellenőrizd az akkumulátor savszintjét

Tippek a karácsonyi készülődéshez

- Olvassatok közösen karácsonyi meséket
- Írj ajándéklistát: jegyezd le, ki mire vágyik, hol tudod megvenni az ajándékot és mennyibe kerül
- Előre írd meg az ünnepi menüt, és a hosszan eltartható alapanyagokat még az ünnepi roham előtt szeredd be.
- Készíts ünnepi menetrendet; mikor jönnek hozzátok vendégek, ti hova fogtok menni az ünnepek alatt.



TAVASZI TENNIVALÓK



A HÁZBAN

- mosd le az ablakokat kívül-belül
- szellőztess ki alaposan egy napsütéses napon
- pakold át a ruhákat a szekrényekben, tedd előre a tavaszi-nyári darabokat
- ellenőrizd az átmeneti cipőket
- mosd ki a sálakat, sapkákat és pakold el őket
- mosd ki vagy vidd el tisztítóba a téli kabátokat és pakold el őket
-

A HÁZ KÖRÜL

- söpörj és moss fel alaposan a teraszon, erkélyen
- vidd ki a lakásból a növényeket, hogy friss levegőt és napfényt kapjanak
- nézd meg melyik növényednek van szüksége átültetésre
- töröld le a kerti bútorokat
- ellenőrizd a kerti szerszámokat és a fűnyírót
- vedd meg a fű- és virágmagokat
-
-

TOVÁBBI FELADATOK

- vedd elő a bicikliket, rollereket töröld le róluk a port, ellenőrizd a kerekeket, fékeket
- mosd le a kocsit, az utastérből dobd ki a szemetet és porszívózd ki
-
-

Egyebek:

.....

.....



NYÁRI TENNIVALÓK



A HÁZBAN

- gondoskodj a klíma kitisztításáról a nagy meleg előtt
- ellenőrizd a szúnyoghálók állapotát
- ellenőrizd a strandfelszerelések állapotát (fürdőruhák, úszógumik, felfújható játékok)
- nézd át a gyógyszeres szekrényt, dobd ki ami lejárt!
- frissítsd a házi patikát a nyárra szükséges dolgokkal:
 - fényvédő krém, és napégés kezelésére való készítmény
 - csipések elkerülésére szúnyog és kullancsriasztó spray
 - apróbb sérülések ellátásához sebfertőtlenítő és kötszer
- az erkélyre szerezz be valamilyen szúnyogriasztót, így este is nyugodtan kiülhettek
-
-

A HÁZ KÖRÜL

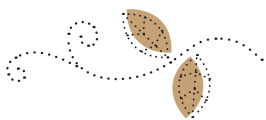
- ellenőrizd a napernyőt
- ellenőrizd a kerti játékok állapotát, húzd meg a csavarokat
- kerti grill, szalonasütő hely ellenőrzése
-
- mosd és fertőtlenítsd ki a kukát
-
- felfújható medence ellenőrzése
-

TOVÁBBI FELADATOK

- Írd fel egy lapra a nyári táborok adatait: időpont, helyszín, ár, kit lehet hívni szükség esetén. Egy másik papírra írd fel azt is, ki tud vigyázni a gyerekekre amikor dolgozol!
- Írd le a gyerekek napi rutinját és tedd látható helyre, hogy láthassák a nagyszülők, bábiszitterek amikor a gyerekekre vigyáznak.
- Már a nyaralás előtt egy-két héttel kezd el összeírni mit visztek magatokkal. Minden családtagnak legyen saját listája. Utazásig tartsd a listákat a háztartási naplódban lefűzve!

PRAKTIKUS APRÓSÁGOK

- Nagy melegben minden családtagnál legyen innivaló, hogy elkerüljék a kiszáradást.
- Amikor magas az UV-sugárzás könnyen leéghetnek. Ha mindig szeretnéd tudni a sugárzás mértékét, szerezz be UV-karkötőt, ami a sugárzás mértékének megfelelően elszíneződik.
- A szúnyogok és kullancsok távoltartására is lehet karkötőket használni, ezek közül van ami kizárólag természetes anyagokból készül, így kisgyermek is biztonságosan használhatja.



ŐSZI TENNIVALÓK



A HÁZBAN

- takarítsd ki az ülőbútorokat: porszívózd ki a kárpitot, kárpit tisztítóval tüntesd el a foltokat, mosd ki a diszpárna huzatokat.
- tisztítsd ki az ágymatracokat: mosd ki a levehető huzatokat és tedd ki szellőzni a matracokat.
- mosd ki a téli paplanokat és más vastag takarókat.
- húzd el a hűtőt a faltól és porszívózd le a hűtőrácsot
- nézd át a téli ruhákat, ha valamit pótolni kell így még időben be tudod szerezni
- frissítsd a gyógyszerkészletet: még a megfázásos időszak előtt gondoskodj arról, hogy legyen otthon orrcsepp, torokfájásra használható tableta vagy spray, náthás tüneteket enyhítő italpor.

A HÁZON KÍVÜL

- pakold el a gyerekek nyári játékait
- tedd el a napernyőt, és a kerti bútorokat
- ellenőrizd az ajtókat és az ablakokat: jól záródnak? Jó a szigetelés? Ha nem megfelelő az állapotuk, gondoskodj a javításukról még a hideg beálta előtt.
- szárítsd ki és tedd el a kerti tömlőt, gondoskodj róla, hogy a kerti csap ne fagyjon be
- tájékozódj róla mikor végeznek kéményellenőrzést a lakóterületeden
- takarítsd össze a lehullott leveleket és ágakat
- tisztítsd meg és pakold a helyére a kerti szerszámokat és a fűnyírót

TIPPEK MEGFÁZÁS ELKERÜLÉSÉRE:

- Öltözetek rétegesen: a több ruha jobban tartja a meleget, és van mit levenni, ha nagyon felmelegszik az idő nappal.
- Gyakran mossatok kezet. Sima szappan helyett használhattok antibakteriális kézmosó gélt, ezzel a kosz mellett a kórokozóktól is megszabadultok.
- A probiotikumok és vitaminok is sokat segítenek a betegségek elleni védekezésben.

Egyebek:

.....

.....

.....

.....

HETI ELLENŐRZŐ LISTA - FlyLady programhoz

Napi rutin - reggel	H	K	SZ	CS	P	SZ	V
Ágyazz be és tegyél rendet az ágy körül							
A fürdőszobában végezd el a turbó törlést							
2 percig rakj rendet egy kritikus területen							
Fusd át a naptárban a napi programot							
Rögzítsd valami finomat, vedd be a vitaminokat							
Nézz a szennyestartóba: kell ma mosni?							

Napi rutin - nap közben	H	K	SZ	CS	P	SZ	V
Szortírozz 15 percig							
Mozogj 15 percig							

Napi rutin - este	H	K	SZ	CS	P	SZ	V
Fényesítsd ki a mosogatódat							
2 percig rakj rendet egy kritikus területen							
Nézd meg a naptáradban a másnapi teendőket							
Készítsd ki a ruháidat másnapra							
Készítsd ki a holmidat a Launch Padre							
Időben menj aludni							

Heti feladatok - háztartás	H	K	SZ	CS	P	SZ	V
Porszívózás							
Portörlés							
Felmosás							
Tükrök és ajtók letörlése							
Ágynemű csere							
Törölköző csere							
Kukák kiürítése							
Zónatakarítás							

HETI ELLENŐRZŐ LISTA - FlyLady programhoz

Napi rutin - reggel	H	K	SZ	CS	P	SZ	V

Napi rutin - nap közben	H	K	SZ	CS	P	SZ	V

Napi rutin - este	H	K	SZ	CS	P	SZ	V

Heti feladatok - háztartás	H	K	SZ	CS	P	SZ	V

ÉVES TERV

Január

Február

Március

Április

Május

Június

Július

Augusztus

Szeptember

Október

November

December