

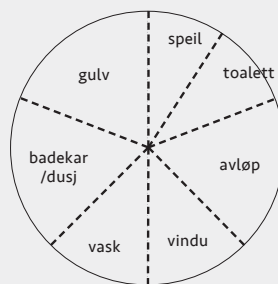
Ryddehjul - DEL OPP RENGJØRINGEN I MINDRE DELER

1. Skriv ned området som skal rengjøres, f.eks. badet. Hvis du skal vaske og rydde hele hjemmet ditt, kan du bruke flere ryddehjul - for eksempel ett for hvert rom.

2. Fyll ut listen med de ulike momentene som må gjøres og anslå hvor lang tid det kan ta for hver oppgave.

3. Del hjulet inn i deler etter rengjøringsoppgavene i listen din. Større deler for oppgaver som tar lengre tid og mindre deler for oppgaver som tar kortere tid.

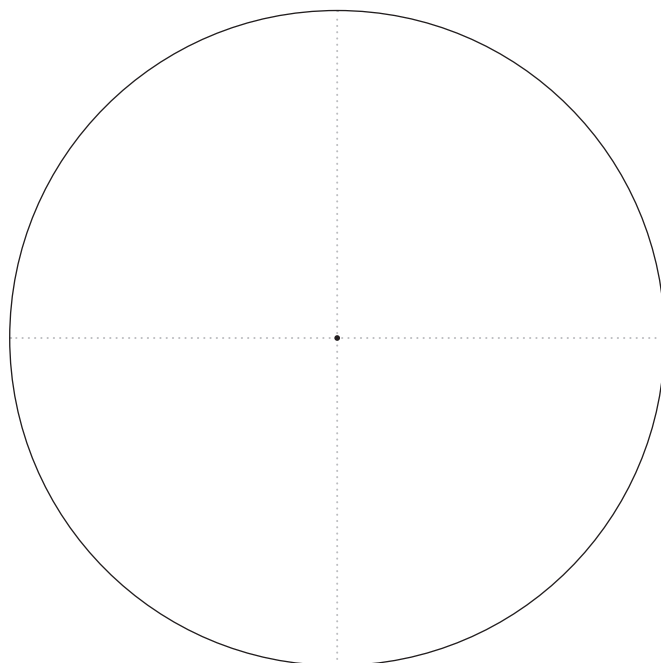
4. Begynn med en av delene. Når en del er fullført, kan du krysse av i listen og fargelegge den delen av ryddehjulet.



Du må ikke fullføre hele ryddehjulet på én gang. Poenget er å gjøre rengjøringen oversiktlig, hjelpe deg med å prioritere og nyte det som faktisk blir fullført!

OMRÅDE Å
RENGJØRE:

<input type="checkbox"/>	tid:
<input type="checkbox"/>	tid:
<input type="checkbox"/>	tid:
<input type="checkbox"/>	tid:
<input type="checkbox"/>	tid:
<input type="checkbox"/>	tid:
<input type="checkbox"/>	tid:
<input type="checkbox"/>	tid:
	total tid:



OMRÅDE Å
RENGJØRE:

<input type="checkbox"/>	tid:
<input type="checkbox"/>	tid:
<input type="checkbox"/>	tid:
<input type="checkbox"/>	tid:
<input type="checkbox"/>	tid:
<input type="checkbox"/>	tid:
<input type="checkbox"/>	tid:
<input type="checkbox"/>	tid:
	total tid:

