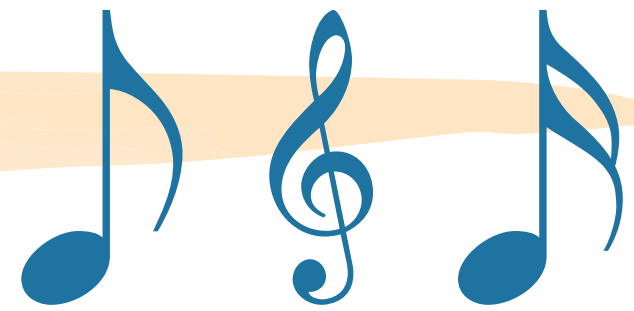


10 Minuten Reinigung



Küche

- ☐ Arbeitsplatte Küche (2 Min.)
- ☐ Esstisch abwischen (2 Min.)
- ☐ Fensterstock (2 Min.)
- ☐ Sonstige Ablagen (2 Min.)
- ☐ Mülleimer leeren (2 Min.)

Wohnzimmer

- ☐ Anbauwand abräumen (2 Min.)
- ☐ Feucht abwischen (2 Min.)
- ☐ trocknen lassen (2 Min.)
- ☐ Anbauwand einräumen (2 Min.)
- ☐ Fensterstöcke (2 Min.)

Bad 1

- ☐ WC-Reiniger auftragen (1 Min.)
- ☐ Müllbeutel/Handtuch (1 Min.)
- ☐ Waschtisch reinigen (3 Min.)
- ☐ Spiegel putzen (2 Min.)
- ☐ WC reinigen (2 Min.)

Schlafzimmer

- ☐ Lüften (ganze Zeit)
- ☐ Staub wischen (4 Min.)
- ☐ Wäschekorb befüllen (2 Min.)
- ☐ Betten aufschütteln (2 Min.)
- ☐ Fensterstöcke (2 Min.)

Bad 2

- ☐ Dusche einseifen (2 Min.)
- ☐ Wanne einseifen (2 Min.)
- ☐ Dusche reinigen (2 Min.)
- ☐ Wanne reinigen (2 Min.)
- ☐ Ablagen auswischen (2 Min.)

Flur

- ☐ Garderobe aufräumen (2 Min.)
- ☐ Spiegel putzen (2 Min.)
- ☐ Schränke abwischen (2 Min.)
- ☐ Schuhe putzen (4 Min.)

SPIELREGELN

1. Überlegen Sie wieviel Zeit Sie heute haben.
2. Suchen Sie sich die entsprechende Anzahl von Arbeitsblöcken heraus. (1 Block = 10 Minuten)
3. Bereiten Sie einen Timer vor und stellen ihn auf 10 Minuten ein.
4. Machen Sie sich Gute-Laune-Musik an.
5. Führen Sie die Aufgaben im Block durch. Nach 10 Minuten beenden Sie Ihre Tätigkeit.

Belohnen Sie sich!

Tanzen Sie! Singen Sie mit!
Trinken Sie einen Kaffee/Tee!
Essen Sie ein Stück Schokolade!
Essen Sie einen Joghurt!
Spielen Sie mit dem Hund/der Katze!



6. Führen Sie die Arbeiten im nächsten Block durch.
7. Maximal 3 Blöcke pro Tag.