

# Quotidien

yaesposi

September 5, 2019

## Contents

- Quotidien [0/3]
  - Rangement, propreté [0/3]
    - Faire sa chambre le matin [0/6]
      - Faire le lit
      - mettre ses habits sales au sale
      - ramasser les déchet et les mettre à la poubelle
      - ne pas laisser de vaisselle dans la chambre
      - ne pas laisser de bouteille d'eau dans la chambre
      - ne pas laisser de nourriture dans la chambre
    - Repas [0/7]
      - Participer à mettre la table [0/6]
      - Assiettes
      - Couverts
      - Verres
      - Plat principal
      - Eau
      - Condiments (sel, poivre, vinaigrette, etc...)
      - Nettoyer après avoir manger [0/2]
      - ranger sa table [0/3]
      - son assiette / bols / etc...
      - ses couverts
      - son verre
      - débarrasser la table [0/6]
      - l'eau à re-remplir, remettre au frais pour le lendemain

- débarrasser le plat principal
  - si il reste beaucoup remettre le plat au frigo (le laisser refroidir)
  - si il en reste peu, ou qu'on n'en remangera pas, vider le reste du plat principal dans un autre récipient plus petit et le mettre soit au frigo, soit au congélateur pour le manger plus tard. Et nettoyer, à la main, le grand récipient (plat à gratin, saladier, marmite, etc...)
- débarrasser le pain et le remettre à sa place
- débarrasser les condiments (sel, moutarde, etc...)
- essuyer la table
  - vérifier qu'il ne reste plus rien
  - essuyer sur les rebords de la table
  - nettoyer les miettes par terre ou essuyer si c'est vraiment sale
  - après avoir passer l'éponge, essuyer avec une serviette pour ne pas laisser des traces d'humidité
- Mettre au recyclage vs poubelle
- Savoir mettre correctement la vaisselle dans le lave vaisselle
  - les verres jamais dans le mauvais sens
  - les bols et les assiettes creusent ne doivent pas être obstruées
  - il vaut mieux nettoyer une gros élément à la main que lancer le lave vaisselle inutilement 2x
- Savoir si on doit lancer le lave vaisselle
- Savoir lancer le lave vaisselle si nécessaire
- Savoir si on doit débarrasser le lave vaisselle
- Débarrasser le lave vaisselle
- Zones communes [0/5]
  - Salon/cuisine [0/6]
    - Si le sol est sale lancer le robot
    - Savoir vider et nettoyer le robot
    - Si la poubelle est pleine, jeter la poubelle, savoir la remplacer
    - Si la poubelle coule et salit le sol, savoir nettoyer le sol

- Savoir nettoyer la poubelle si elle est sale
- Savoir passer l'aspirateur et la pièce
- Savoir s'il faut arroser les plantes et les arroser si nécessaire
- Salle de bain [0/7]
  - Savoir ranger sa salle de bain
  - Savoir plier et ranger sa serviette
  - Nettoyer le sol après la douche
  - Nettoyer le siphon de la douche si nécessaire
  - Nettoyer le lavabo
  - Savoir ranger les produits d'hygiène, jeter et prévoir
  - Savoir utiliser les produits d'entretien
- Toilettes [0/4]
  - Jeter les rouleaux usagés
  - Nettoyer le sol sale des toilettes si besoin
  - Vérifier et nettoyer les traces sous l'abattant
  - Savoir acheter du papier toilette (ne pas attendre qu'il soit trop tard)
- Entrée [0/4]
  - ranger ses chaussures dès l'entrée dans l'appartement
  - pendre ses manteaux/gilets dans la penderie
  - ranger ses bonnets / gants / accessoires dans la penderie
  - ramasser et ranger ce qui traîne
- Hygiène [0/4]
  - Se brosser les dents
  - Se doucher
  - Dîner si possible en famille
  - Se laver les mains avant de manger et de mettre la table
- Travail scolaire / permis / obligations diverses [0/2]
  - Se lever à l'heure pour [0/7]
    - prendre le petit déjeuner
    - nettoyer le petit déjeuner
    - faire son lit

- ranger sa chambre
- mettre ses affaires sales au sale
- avoir ses affaires scolaires prêtes
- préparer sa gamelle/ses en cas
- Après les cours [0/4]
  - réviser le code
  - réviser le travail scolaire
  - ranger ses livres et cahier
  - ranger ses affaires de sport