

<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> کابینت‌ها را خالی کنید. داخل و بیرون آن‌ها را با پارچه مرطوب تمیز کنید.</li> <li><input type="checkbox"/> اجاق گاز و فر را با شوینده مخصوص پاک کنید.</li> <li><input type="checkbox"/> داخل و بیرون مایکروویو را تمیز کنید.</li> <li><input type="checkbox"/> فریزر و یخچال را خالی و تمیز کنید.</li> <li><input type="checkbox"/> مواد غذایی فاسد را دور بریزید.</li> <li><input type="checkbox"/> محل قرار گرفتن یخچال و فریزر را تمیز کنید.</li> <li><input type="checkbox"/> سینک ظرفشویی را با شوینده و لوله فاضلاب را با جوش شیرین تمیز کنید.</li> <li><input type="checkbox"/> هود و چراغ را تمیز کنید.</li> <li><input type="checkbox"/> دیوارها و پنجره‌ها را تمیز کنید.</li> <li><input type="checkbox"/> کف آشپزخانه را با طی بشویید.</li> </ul>	<p><b>(شنبه)</b> <b>آشپزخانه</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> کمد و کت‌های لباس را خالی، داخل آن‌ها را با پارچه تمیز کنید.</li> <li><input type="checkbox"/> لباس‌های مناسب فصل را داخل کمد بگذارید.</li> <li><input type="checkbox"/> روتختی و روبالشی‌ها را بشویید.</li> <li><input type="checkbox"/> تشک را با جارو شارژی تمیز و با جوش شیرین لکه‌زدایی کنید.</li> <li><input type="checkbox"/> پنجره‌ها را تمیز کنید و پرده‌ها را بشویید.</li> <li><input type="checkbox"/> دیوار، تابلو و قفسه‌ها را تمیز کنید.</li> <li><input type="checkbox"/> لامپ و پرزهای برق را تمیز کنید.</li> <li><input type="checkbox"/> فرش را جارو کنید.</li> <li><input type="checkbox"/> کف اتاق را با پارچه مرطوب یا طی تمیز کنید.</li> </ul>	<p><b>(یکشنبه)</b> <b>اتاق خواب</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> قفسه‌ها را خالی، داخل و بیرون آن‌ها را ضدعفونی و تمیز کنید.</li> <li><input type="checkbox"/> محصولات شوینده‌ای که تاریخ انقضایشان گذشته را دور بریزید.</li> <li><input type="checkbox"/> رختکن را مرتب کنید.</li> <li><input type="checkbox"/> لامپ‌ها و دریچه‌های تهویه را تمیز کنید.</li> <li><input type="checkbox"/> آینه را با شیشه‌شور پاک کنید.</li> <li><input type="checkbox"/> توالت و وان را با محلول سفید کننده تمیز کنید.</li> <li><input type="checkbox"/> دیوارها را با پارچه مرطوب پاک کنید.</li> <li><input type="checkbox"/> کف سرویس و حمام را بشویید.</li> </ul>	<p><b>(دوشنبه)</b> <b>سرویس بهداشتی و حمام</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> سقف و دیوار را با جارو از گردوغبار پاک کنید.</li> <li><input type="checkbox"/> پرده و پارچه کوسن‌ها را بشویید.</li> <li><input type="checkbox"/> روی مبل، صندلی و میزها را تمیز و لکه‌زدایی کنید.</li> <li><input type="checkbox"/> چراغ، لوسترها، پنکه و کولر را با پارچه مرطوب تمیز کنید.</li> <li><input type="checkbox"/> لوازم دکوری و تابلوها را با پارچه مرطوب تمیز کنید.</li> <li><input type="checkbox"/> فرش و قالیچه‌ها را با جارو یا شوینده بشویید یا به قالیشویی بفرستید.</li> <li><input type="checkbox"/> کف اتاق را بشویید.</li> </ul>	<p><b>(سه‌شنبه)</b> <b>اتاق نشیمن</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> با جارو پله‌ها، دیوارها و کف را از گرد و غبار پاک کنید.</li> <li><input type="checkbox"/> نرده‌ها را با پارچه مرطوب تمیز کنید.</li> <li><input type="checkbox"/> پله‌ها و کف را با طی بشویید.</li> </ul>	<p><b>(چهارشنبه)</b> <b>راهرو و راه پله‌ها</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> لوازم اضافی انباری و پارکینگ را دور بریزید و جعبه‌ها را مرتب کنید.</li> <li><input type="checkbox"/> تراس و پله‌ها را بشویید.</li> <li><input type="checkbox"/> حیاط را با جارو از گردوغبار پاک کنید و بشویید.</li> <li><input type="checkbox"/> میز و صندلی را تمیز کنید.</li> <li><input type="checkbox"/> خودروهای سواری را بشویید.</li> </ul>	<p><b>(پنجشنبه)</b> <b>حیاط، پارکینگ و انباری</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> باغچه را تمیز و گل کاری کنید.</li> <li><input type="checkbox"/> لباس‌های باقیمانده را بشویید.</li> <li><input type="checkbox"/> اتاق‌ها را با جاروبرقی تمیز کنید.</li> </ul>	<p><b>(جمعه)</b></p>