

# JUNI

LA OSS TA EN MÅNED MED RYDDING SAMMEN!

VI TAR FATT PÅ EN NY OPPGAVE HVER DAG I HELE JUNI. DETTE ER OPPGAVER SOM SKAL GI DEG ROM BÅDE FOR RYDDIG OG EGENOMSORG SÅNN AT DU HAR ENERGI TIL SOMMEREN KOMMER.

LYKKE TIL! DETTE BLIR GØY ☀️

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
Vi rydder kjøkkenet	Si nei til én ting i dag	Rydd overflatene på kjøkkenet	Luft alle rom i 10 min	Gå en 10-minutters tur uten mobil	Vask et vindu eller to	Planlegg ukens middager
Legg deg 30 minutter tidligere	Få oversikt over uteområdet	Ta en kort strekk og tøy	Rydd badet i 10 minutter	Tørk støv av alle overflater	Kast gamle blomster / planter	Planlegg ukens middager
Gi en ryddeoppgave videre	Har du sjekket boden i det siste?	Skriv ned én ting du er stolt av	Finn fram sommertøy	Rydd i skap/skuffer i entreen	Støvsuge sofaen	Planlegg ukens middager
Få kontroll i garderoben din	Gjør noe hyggelig for deg selv	Finn fram lysere tekstiler (putetrekk etc.)	Tørk over dørene	Gi en ryddeoppgave videre	Kjøp deg noen sommerlige blomster	Planlegg ukens middager
Bytt sengetøy	Ta 5 rolige pust før du starter dagen	GOD SOMMER				

## BONUSOPPGAVER

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____