

Obowiązki Domowe

	JEST	POWINNO BYĆ
Zabawa z dziećmi		
Zajmowanie się dziećmi po szkole		
Zajmowanie się dziećmi w weekendy		
Usypianie dzieci		
Czytanie dzieciom		
Kąpanie dzieci		
Wyciąganie konsekwencji wobec dzieci		
Uczenie dzieci regulacji emocji		
Zajmowanie się chorym dzieckiem		
Chodzenie z dziećmi do lekarza, dentysty		
Chodzenie z dziećmi na imprezy		
Angażowanie się w życie szkoły		
Zakupy szkolne dla dzieci		
Podejmowanie decyzji odnośnie dzieci		
Zawożenie dzieci do szkoły		
Odbieranie dzieci ze szkoły		
Kupowanie prezentów dla dzieci		
Przygotowywanie posiłków, kanapek dla dzieci		
Wyjścia do pediatry		
Dopilnowanie zadań domowych dzieci		
Nagradzanie, chwalenie dzieci		
Radzenie sobie z trudnościami w wychowywaniu		
Radzenie sobie z emocjami dziecka		
Chodzenie na wywiadówki		

JEST
POWINNO BYĆ

Branie udziału w życiu szkoły		
Szczególne wydarzenia w życiu dziecka		
Wyprawianie urodzin dziecka		
Korepetycje dla dziecka		
Spotkania z kolegami		
Kupowanie rzeczy dla dzieci		
załatwianie spraw poza domem		
Płacenie rachunków		
Chodzenie na pocztę		
Zajmowanie się budżetem domowym		
Planowanie finansów		
Załatwianie spraw w banku		
Płacenie rachunków		
Bilansowanie wydatków i przychodów		
Wypełnianie zeznań podatkowych		
Sprawy prawne (np. testamenty)		
Oszczędzanie		
Większe zakupy (np. samochód)		
Wyjścia do pediatry		
Kontrola inwestycji		
Załatwianie spraw poza domem (np. urzędy)		
Przegląd samochodu		
Tankowanie		
Dbanie o samochód wymiana opon, mycie itp.		
Wymiana żarówek (+kupowanie)		
Zakupy domowe		
Kupowanie mebli		
Kupowanie sprzętu elektronicznego		

JEST

POWINNO BYĆ

	JEST	POWINNO BYĆ
Kupowanie mebli		
Kupowanie sprzętów domowych		
Kupowanie ubrań		
Remonty		
Naprawy domowe		
Przebudowy i modyfikacje w domu		
Konserwacja domu		
Naprawa i przestawianie szaf		
Naprawy sprzętu domowego		
Gotowanie		
Sprzątanie po gotowaniu		
Nakrywanie do stołu		
Planowanie jadłospisu		
Zmywanie		
Przynoszenie naczyń do kuchni		
Suszenie naczyń		
Wstawianie naczyń do szafek		
Wstawianie zmywarki + opróżnianie		
Sprzątanie kuchni		
Sprzątanie po obiedzie		
Mycie piecyka i kuchenki		
Zakupy spożywcze		
Rozmrażanie i mycie lodówki		
Zanoszenie rzeczy do pralni		
Pranie		
Prasowanie		

JEST

POWINNO BYĆ

Wieszanie prania		
Chowanie rzeczy do szafy		
Szycie i naprawa ubrań		
Wieszanie firanek		
Mycie okien		
Wynoszenie śmieci (+wkładanie worka)		
Segregacja śmieci		
Recykling (makulatura itp)		
Sprzątanie łazienki		
Mycie wanny		
Sprzątanie toalety		
Wymiana ręczników		
Sprzątanie domu (układanie)		
Wycieranie kurzu		
Mycie podłogi		
Odkurzanie		
Zmiana pościeli		
Ścielenie łóżek		
Poprawianie kanapy (koc, poduszki)		
Czyszczenie ekranów		
Podlewanie i dbanie o rośliny		
Ogólne porządki w domu		
Mycie blatów		
Wieszanie czystych ręczników		
Sprzątanie łazienki		
Prace w otoczeniu domu, w ogrodzie		
Pielęgnacja trawników, drzew i krzewów		

JEST

POWINNO BYĆ

Pielęgnacja roślin doniczkowych		
Sprzątanie przed wizytą gości		
Opieka medyczna dla rodziny		
Lekarstwa i inne sprawy dotyczące zdrowia		
Ćwiczenia i dbanie o kondycję		
Organizowanie spraw medycznych dla rodziny		
Planowanie wyjść bez dzieci		
Planowanie romantycznych randek		
Planowanie spokojnych wieczorów w domu.		
Planowanie weekendów		
Planowanie wyjść do restauracji		
Wyjścia rodzinne, wycieczki i pikniki		
Planowanie podróży		
Organizowanie podróży		
Opłacenie podróży		
Przygotowywanie kanapek, prowiantu na wyjazdy		
Pakowanie		
Organizowanie wolnego czasu		
Rozmowy o związku		
Spotkania z przyjaciółmi		
Utrzymywanie relacji z przyjaciółmi		
Wychodzenie z inicjatywą w sprawach dotyczących seksu		
Kontakty z rodziną		
Pisanie listów		
Odsluchiwanie wiadomości		
Oddzwanianie,		
odpowiadanie na emaile		

