|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| α/α | Κίνηση | Δευτέρα | Τρίτη | Τετάρτη | Πέμπτη | Παρασκευή | Σάββατο | Κυριακή | Παρατηρήσεις |
| 1 | Πρωινό πλύσιμο του προσώπου  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Πλύσιμο δοντιών μετά το πρωινό |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Καθημερινή αλλαγή εσωρούχων |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Καθημερινή αλλαγή καλτσών  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Πλύσιμο των χεριών μετά την τουαλέτα |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Πλύσιμο των χεριών πριν και μετά το φαγητό |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Πλύσιμο των δοντιών μετά το μεσημεριανό φαγητό |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Αλλαγή ρούχων μετά την είσοδο στο σπίτι |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Αποθήκευση των φορεμένων ρούχων χωριστά από τα καθαρά |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Ντους ή Μπάνιο |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Πλύσιμο του προσώπου πριν τον βραδινό ύπνο |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Πλύσιμο δοντιών μετά το βραδινό φαγητό |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Συμπλήρωση 8 ωρών ύπνου |  |  |  |  |  |  |  |  |