

m·power

Werkboek Schoonmaken



Dit werkboek is van:

Inhoudsopgave

0. Beginnen met schoonmaken		
	A. Wat doe je al zelf?	blz. 8 en 9
	B. Hoe ga je beginnen?	blz. 10
1. Stoffen		
	1. Stoffen	blz. 11, 12, 13, 14, 15
2. Schoonmaken met een sopje.		
	2. Schoonmaken met een sopje	blz. 17, 18, 19, 20, 21
3. Stofzuigen		
	3. Stofzuigen	blz. 23, 24, 25, 26, 27

4. Dweilen		
	4. Dweilen	blz. 29, 30, 31, 32, 33
5. De huiskamer schoonmaken		
	5. De huiskamer schoonmaken	blz. 35, 36, 37, 38, 39
6. De keuken schoonmaken		
	6. De keuken schoonmaken	blz. 41, 42, 43, 44, 45
7. De badkamer schoonmaken		
	7. De badkamer schoonmaken	blz. 47, 48, 49, 50, 51, 52

8. De slaapkamer



8. De slaapkamer
schoonmaken

blz. 53, 54,
55, 56, 57

9. Waar ben ik gebleven?



9. Waar ben ik gebleven?

blz. 58

Uitleg werkboek

Hoe gebruik je het?

Je maakt eerst de 0- module " Beginnen met schoonmaken" op de computer. www.mpower.nu

Daarna ga je in dit werkboek werken.

Je kunt de werkbladen alleen of samen met je coach invullen.

Steeds als je met een nieuwe module begint

1. ga je eerst op de computer werken
2. dan in het werkboek werken
3. en daarna ga je samen met je coach schoonmaken.

Werkbladen per Module

Schoonmaken bestaat uit 8 modules.

- | | |
|---|------------------------------------|
| 1 | Stoffen |
| 2 | Schoonmaken met een vochtig doekje |
| 3 | Stofzuigen |
| 4 | Dweilen |
| 5 | De huiskamer schoonmaken |
| 6 | De keuken schoonmaken |
| 7 | De badkamer schoonmaken |
| 8 | De slaapkamer schoonmaken |

Als je oefent met een module maak je alleen werkbladen die bij die module horen. Bijvoorbeeld: Bij module 1, Stoffen, maak je de werkbladen van Stoffen



0. Beginnen met schoonmaken

A. Wat doe je zelf al?

Vraag	Afbeelding	Antwoord
1. Stoffen		<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> helemaal zelf <input type="radio"/> met hulp <input type="radio"/> nog niet
2. Schoonmaken met een sopje		<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> helemaal zelf <input type="radio"/> met hulp <input type="radio"/> nog niet
3. Stofzuigen		<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> helemaal zelf <input type="radio"/> met hulp <input type="radio"/> nog niet
4. Dweilen		<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> helemaal zelf <input type="radio"/> met hulp <input type="radio"/> nog niet
5. De huiskamer schoonmaken		<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> helemaal zelf <input type="radio"/> met hulp <input type="radio"/> nog niet

6. De keuken schoonmaken		<ul style="list-style-type: none">○ helemaal zelf○ met hulp○ nog niet
7. De badkamer schoonmaken		<ul style="list-style-type: none">○ helemaal zelf○ met hulp○ nog niet
8. De slaapkamer schoonmaken		<ul style="list-style-type: none">○ helemaal zelf○ met hulp○ nog niet




B. Hoe ga je beginnen?


Vraag	Antwoord
<p>Wat wil je gaan oefenen?</p>	<p>..... </p>
<p>Met wie ga je oefenen?</p> 	<p>.....</p>
<p>Wanneer ga je oefenen?</p> 	<p>Dag: Tijd:</p>



1. Stoffen

1. Stoffen

Vraag	Antwoord
<p>Wat ga je gebruiken? Een stofdoek of plumeau?</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Een stofdoek <input type="radio"/> Een plumeau <input type="radio"/> Een stofdoek en plumeau <input type="radio"/>
<p>Wat ga jij stoffen?</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Mijn slaapkamer <input type="radio"/> Mijn huiskamer <input type="radio"/>
<p>Waar moet jij goed op letten bij het stoffen in jouw appartement?</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
<p>Welke plekje(s) vergeet je wel eens te stoffen?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Vraag	Antwoord
<p>In welke volgorde stof jij je huiskamer? Wat doe je eerst, wat daarna?</p>	<p>1..... 2..... 3..... 4..... 5..... 6.....</p>
<p>Waar klop jij je stofdoek uit?</p> 	<p><input type="radio"/> Op het balkon <input type="radio"/> Uit het raam <input type="radio"/> In de tuin <input type="radio"/></p>
<p>Ken jij iemand die gaat niezen of hoesten van stof?</p> 	<p><input type="radio"/> Ja / nee <input type="radio"/> Wie?</p>
<p>Waar liggen jouw stofdoeken?</p> 	<p><input type="radio"/></p>
<p>Waar hangt jouw plumeau?</p> 	<p><input type="radio"/></p>

Oefenen

datum




Wat ga je doen?	
Wat heb je nodig?	
Wanneer ga je oefenen?	
Hoe vaak ?	

Oefenen


datum

Wat ga je doen?	
Wat heb je nodig?	
Wanneer ga je oefenen?	
Hoe vaak?	

Hoe is het gegaan? datum

Vraag	Antwoord
<p>Wat heb je geoefend?</p>	
<p>Wat gaat goed?</p> 	
<p>Wat gaat minder goed?</p> 	
<p>Waar moet je op letten?</p> 	

Hoe ga je verder?

<p>Welke module ga je de volgende keer oefenen?</p> <p>Kijk op bladzijde 8 en 9.</p> 	<p>o</p>
--	----------------



2. Schoonmaken met een sopje

2. Schoonmaken met een sopje

Vraag	Antwoord
<p>Welke ruimtes maak je schoon met een sopje?</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> De huiskamer <input type="radio"/> De slaapkamer <input type="radio"/> De badkamer <input type="radio"/> De keuken <input type="radio"/>
<p>Welke schoonmaakspullen gebruik jij als je met een sopje schoonmaakt?</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Emmer <input type="radio"/> Spons <input type="radio"/> Microvezeldoekje <input type="radio"/> Dweil <input type="radio"/> Mop <input type="radio"/> Wisser <input type="radio"/>
<p>Welk schoonmaakmiddel gebruik jij als je een sopje maakt?</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/>
<p>Waar maak jij je emmer met sop leeg als je klaar bent met poetsen?</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> In de wc <input type="radio"/> In de gootsteen <input type="radio"/>

Waar droog jij je natte
doekjes en sponzen?



- Op een rekje
- Op de verwarming
- Op de rand van de wasmand
-

Oefenen

datum

Wat ga je doen?	
Wat heb je nodig?	
Wanneer ga je oefenen?	
Hoe vaak?	




Oefenen

datum

Wat ga je doen?	
Wat heb je nodig?	
Wanneer ga je oefenen?	
Hoe vaak?	


Hoe is het gegaan?

datum

Vraag	Antwoord
Wat heb je geoefend?	
Wat gaat goed? 	
Wat gaat minder goed? 	
Waar moet je op letten? 	

Hoe ga je verder?

datum

Welke module ga je de volgende keer oefenen?  Kijk op bladzijde 8 en 9.	<ul style="list-style-type: none">○
--	---