

m·power

Oefenboek:
Stoffen.



Schoonmaken: Stoffen

Wat heb je nodig?



Plumeau. Liefst met een uitschuifbaar handvat.

Een plumeau heb je in allerlei kleuren. Je kunt stoffen met een stofdoek of plumeau. Met een plumeau kun je sneller schoonmaken dan met een stofdoek.

Met een plumeau kun je makkelijk langs allerlei randjes komen.



Stofdoek.

Een stofdoek heb je in verschillende soorten stof. Met een stofdoek krijg je het beter schoon, omdat je meer kracht gebruikt.

Waarom stoffen?



Stof zit in de lucht en gaat op je meubels en spulletjes zitten.

Meubels en spullen waar stof op ligt, stof je af.



Als je nooit stof komt er een dikke laag stof op je spullen te liggen. Van stof kun je gaan niezen. En het is niet goed voor je spullen.

Hoe ga je stoffen?



Eerst ruim je op.



Je stoft van hoog naar laag. Je kunt het beste 1 x in de week stoffen.



Je stoft in alle hoeken en randen boven en beneden. Ook achter de bank en kasten, daar kunnen ook spinnenwebben zitten. Die haal je weg met de plumeau.



Je stoft op tafeltjes en de kasten, in de kasten en plankjes.



Alle spullen op de tafeltjes en plankjes stof je ook af.



Natte plekken en vlekken stof je niet af. Die maak je schoon met een nat doekje.



Als je klaar bent met stoffen klop je eerst je stofdoek of plumeau uit. Uitkloppen doe je buiten. Anders wordt binnen alles weer stoffig. Als je stofdoek vies is, gooi je die in de was.

TIPS: Wrijf met je vinger over de kast. Zit er stof aan je vinger, dan is het tijd om te stoffen.

Vraag	Antwoord
Wat ga je gebruiken? Een stofdoek of plumeau? 	☐ Een stofdoek ☐ Een plumeau ☐ Een stofdoek en plumeau ☐
Wat ga jij stoffen? 	☐ Mijn slaapkamer ☐ Mijn huiskamer ☐
Waar moet jij goed op letten bij het stoffen in jouw appartement? 	☐ ☐ ☐ ☐
Welke plekje vergeet je wel eens te stoffen?	☐ ☐ ☐ ☐

Vraag	Antwoord
In welke volgorde stof jij je huiskamer? Wat doe je eerst, wat daarna?	1..... 2..... 3..... 4..... 5..... 6.....
Waar klop jij je stofdoek uit? 	☐ Op het balkon ☐ Uit het raam ☐ In de tuin ☐

Ken jij iemand die gaat niezen of
hoesten van stof?



- ☐ Ja / nee
- ☐ Wie?

Waar liggen jouw stofdoeken?



- ☐

Waar hangt jouw plumeau?



- ☐

ELK HUIS IS ANDERS	Hoe is het bij jou in huis?
Elk huis is anders. Kijk eerst hoe het in jouw huis is.	
Welke ruimtes zijn er bij jou in huis?	☐ De huiskamer ☐ De slaapkamer ☐ De badkamer ☐ De keuken ☐
Heb je een aparte wc? Of zit die in de douche?	☐ Ja ☐ Nee
Dan maak je een plan om alles samen of apart te poetsen. Staat de wasmand niet in de douche maar in de slaapkamer? Dat is anders dan in de douche.	Volgorde:
Welke ruimten hebben een harde vloer? Dan zet je in je plan dat je die gaat dweilen.	☐ ☐

In alle ruimtes maak je schoon met een sopje? Welke zijn dat? 	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Welk schoonmaakmiddel gebruik jij als je met een sopje schoonmaakt? 	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Welke ruimtes hebben een vloerbedekking of kled? Dan moet je die stofzuigen.	☐ ☐ ☐ ☐
Heb je een aparte keuken? Of staat het keukenblok in je woonkamer in een studio?	Zie keuken. Ook een keukenblok in je woonkamer maak je schoon als keuken.
In alle ruimtes stof je. Welke zijn dat bij jou?	☐ ☐ ☐ ☐
Maak je eigen lijst! Dan is de volgorde van schoonmaken aangepast aan jouw huis. En wat je moet doen.	

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?

Wanneer ga je de volgende keer oefenen? 	O
--	---------