

m·power

Slaapkamer schoonmaken



Wat heb je nodig?



Stofdoek



Emmer met een sopje en natte poetsdoek



Stofzuiger



Dweil of zwabber



Schoon beddengoed

De slaapkamer opruimen

Je ruimt eerst op. Je kunt dan overal beter bij als je gaat schoonmaken.

Welke dag ga jij schoonmaken? Zet het in je weekrooster.



Doe je vieze kleren en handdoeken altijd meteen in de wasmand.

Leg je schone kleren terug in de kast.



Ruim de spullen op die niet in je slaapkamer horen.

Zet spullen terug waar ze horen.



Zet je schoenen weer op hun plaats en maak je vloer leeg.



Als je een prullenbak hebt maak je die leeg.

TIP: Zet niet heel veel spullen op je slaapkamer. Dan hoef je ook niet zoveel af te stoffen.

Bed verschonen



Als je kamer opgeruimd is, kun je je bed verschonen. Eén keer in de week verschoon je je bed.



Haal de vieze molton en hoeslaken, het dekbedovertrek en het kussensloop van je bed.



Gooi het beddengoed meteen in de wasmand, want dan ligt dat niet meer in de weg.



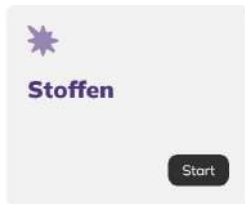
Laat je dekbed luchten. Laat ook regelmatig je matras luchten, of draai het om.



Maak daarna je bed op met schoon beddengoed.

TIP: Bij het opstaan sla je je bed open, zodat het goed kan luchten.
Op Youtube kun je filmpjes vinden over het bed verschonen.

Schoonmaken



Nu ga je stoffen, kijk nog maar eens bij: Stoffen

En vergeet niet onder en achter je spulletjes te stoffen, want stof komt overal!



Voor vieze vlekken gebruik je een vochtige doek. Kijk maar eens bij: Met een sopje schoonmaken.

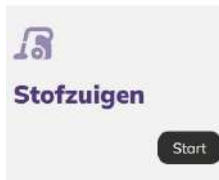


Met een vochtige doek haal je vieze vlekken weg van bijvoorbeeld je nachtkastje en vensterbank.

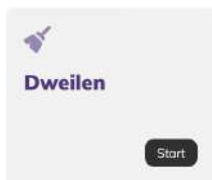
De vloer schoonmaken



Als laatste maak je de vloer van je slaapkamer schoon. Vergeet niet onder je bed te stofzuigen. Daar ligt vaak veel stof.



Je kunt naast je bed op je hurken of knieën gaan zitten. Dan kun je er beter bij. Kijk maar eens bij: Stofzuigen.



Een slaapkamer vloer is vaak een gladde vloer. Bijvoorbeeld zeil of laminaat, die dweil je. Kijk maar eens bij: Dweilen.

Vraag	Antwoord
Wat ruim jij op in je slaapkamer, voordat je gaat schoonmaken? 	☐ Mijn kleren ☐ Mijn schoenen ☐ ☐
In welke volgorde maak jij je slaapkamer schoon? Wat doe je eerst, wat daarna? 	1 Eerst opruimen 2 3 4 5 6
Wanneer verschoon jij je bed? 	☐ Maandag ☐ Dinsdag ☐ Woensdag ☐ Donderdag ☐ Vrijdag ☐ Zaterdag ☐ Zondag
Met welke spullen maak jij je slaapkamer schoon? 	☐ Stofzuiger ☐ Stofdoek ☐ Plumeau ☐ Vochtig doekje ☐ Dweil
Welke spullen stof jij af in je slaapkamer? 	☐ De vensterbank ☐ Mijn nachtkastje ☐ De bedrand ☐ De lamp ☐ ☐

Welke spullen maak je
schoon met een vochtig
doekje?



- ☐ De vensterbank
- ☐ Mijn nachtkastje
- ☐ De kast
- ☐
- ☐

Hoe maak je de vloer
schoon?



- ☐ Stof zuigen
- ☐ Dweilen
- ☐ Stofzuigen en dweilen

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?

datum

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

