

m·power

Mpower oefenboek:
De douche poetsen



Lijst met spullen die je nodig hebt.



Emmer met een sopje



Allesreiniger vloeibaar en spray



Poetsdoekje(s) of spons



Dweil



Droge doek

Hoe maak je de douche schoon?

De badkamer opruimen



Ruim op voordat je met schoonmaken begint.



Je maakt je prullenbak leeg.



De badmat laat je luchten.



Zet alle losse spullen uit de badkamer. Dan kun je overal gemakkelijk bij als je gaat schoonmaken.

Schoonmaken

Maak een sopje met warm water en allesreiniger.

Neem een doekje of een spons om mee te poetsen.

Neem een droge doek om alles mee droog te maken

Poets van boven naar beneden.

Poets ook bv van rechts naar links, dan weet je zeker dat je alles hebt gepoetst.

Douche poetsen



Haal haren in het doucheputje meteen weg met een stukje wc-papier.



Gebruik sop of spray. Spray de kraan, bakje en tegels in. Laat de spray goed inwerken voor je gaat poetsen.

Spoel het doekje uit in het sopje.

Poets de douchekraan, douche-slang en bv zeepbakje en plankjes.



Spoel het doekje uit in het sopje. Poets de tegels van de douche.



Spoel de kraan, zeepbakje en de tegels af met de douchekraan.



Maak daarna alles droog met een trekker en de droge doek.



Als je een douchebak hebt, poets je ook de deuren van de douchebak aan alle twee de kanten. Daarna droog met de droge doek.



Als je een bad hebt poets je die ook van binnen en van buiten en de kraan. Daarna droog met de droge doek.



Poets de buitendeur van de douche.



Als laatste dweil je de vloer.

Als je een douchebak hebt, dweil je die ook.

Hoe zorg je ervoor dat de douche schoon blijft?



Maak na het douchen de tegels en de douchekraan droog. Maak ook de wastafel droog.



Gebruik anti kalk voor de kranen en de douchekop.



Maak na het douchen en poetsen alles droog met een schone doek.



Was regelmatig de douchemat in de wasmachine.



Haal haren in de wastafel en doucheputje meteen weg met een stukje wc-papier.



Je kunt handschoenen aandoen.



Maak met een schuursponsje en een sopje 1 keer in de maand de voegen tussen de tegels schoon.



Koop een douchegordijn die je een keer in de maand in de wasmachine kunt wassen.



Maak de lade van een douchekastje elke 4 weken helemaal schoon, haal alles eruit, leg er een doekje onderin, maak de spullen schoon en leg ze terug.



Soms kun je schimmel in de douche krijgen, besproei met anti-schimmel spray.



Met een oude tandenborstel met schoonmaakmiddel kun je beter bij tussen de douchedeuren en randen van de douchebak poetsen



Loop niet meteen over de natte vloer als je gedweild hebt. Je kan vallen omdat een natte vloer glad is. En op een natte vloer zie je alle voetstappen.

Vraag	Antwoord
Wat ruim jij op, voordat je de badkamer gaat schoonmaken? 	• Vies wasgoed • Prullenmand • Badmat • •
Wat doe je met de losse spullen die in de badkamer staan? 	• Die schuif ik opzij • Die zet ik op de gang • •
Welk schoonmaakmiddel gebruik jij als je een sopje maakt voor de badkamer? 	•
Maak je de badkamer schoon met een spons of met een doekje? 	• Spons • Doekje • Allebei • Iets anders.....
In welke volgorde maak jij de badkamer schoon? 	
In welke volgorde maak jij de badkamervloer schoon? Waar begin je met dweilen en waar eindig je? 	Ik begin..... Ik eindig.....

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 kleed? 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
--	---------