

m·power

Mpower oefenboek:
De wastafel poetsen



Wastafel poetsen

Lijst met spullen die je nodig hebt.



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.

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.

Starten



Zet alle losse spullen weg, dan kun je overal gemakkelijk bij als je gaat schoonmaken.



Je maakt je prullenbak leeg.



Laat de badmat luchten.

WASTAFEL POETSEN



Maak de poetsdoek nat in het sopje en wring de doek uit. Maak de spiegel schoon met doekje of spons, en daarna droog met het droge doek.



Spoel het doekje uit in het sopje. Maak het plankje schoon en maak het droog.



Spoel het doekje uit in het sopje. Maak de wastafel en de kraan schoon. Ook de afvoer van de wastafel. Daarna droogmaken.



Spoel het doekje uit in het sopje. Poets de tegels rond de wastafel, spiegel en plankje. Daarna droog met de droge doek.



Maak de losse spullen schoon met een vochtige doek en zet ze terug op het plankje of douchemeubel.

Hoe zorg je ervoor dat de wastafel schoon blijft?



Maak de wastafel, de tegels en de kraan droog als je die gebruikt hebt.



Gebruik anti kalk voor de kraan en wasbak.



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



Was regelmatig de douchemat in de wasmachine.



Je kunt handschoenen aandoen.



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



Als je een meubel hebt in de badkamer of bij je wastafel, maak de lade of plank elke 4 weken helemaal schoon, haal alles eruit, leg er een doekje onderin, maak de spullen schoon en leg ze terug.

Vraag	Antwoord
Wat ruim jij op, voordat je de wastafel gaat poetsen? 	• Vies wasgoed • Prullenmand • • •
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 wastafel? 	•
Maak je de wastafel schoon met een spons of met een doekje? 	• Spons • Doekje • Allebei • Iets anders.....
In welke volgorde maak jij de wastafel schoon? 	

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:
Of heb je geen wastafel in de douche, maar bijvoorbeeld op je slaapkamer? Het kan allemaal, elk huis is anders.	
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
--	---------