

# Schoonmaak Schema

Als er thuis veel gedaan moet worden, kan het soms zó veel lijken dat je steeds minder gemotiveerd bent om ermee te beginnen. Op dit schema zijn verschillende taken verdeeld over de dagen van de week. Als je elke dag een beetje doet dan scheelt dat weer aan het eind van de week. Je vindt in dit schema dagelijks, wekelijks, tweewekelijks en maandelijks taken.

## DAGELIJKS

- Stofzuigen beneden;
- Keuken schoon houden (vaatwasser, werkbladen, fornuis, apparatuur etc.)
- Kamers netjes achterlaten (slaapkamers, kantoor, zolder etc.)
- Eettafel met een vochtige doek schoonmaken na het eten.
- Afval verzamelen eens in de 2 dagen en wegbrengen.

## WEKELIJKS

Random dagen (zelf in te vullen):

- Stofzuigen hele huis
- De vloer dweilen hele huis
- Keuken schoonmaken
- Muur bij het fornuis grondig schoonmaken
- Keukenblad
- Kookplaat
- Keukenapparaten afnemen & reinigen
- Oven schoonmaken
- Badkamer schoonmaken
- Bedden opmaken
- Alles afstoffen
- Groentenbakken in de koelkast schoonmaken en vullen met booschappen.
- Commode in de kinderkamer schoonmaken.

## MAANDELIJKS

- Ramen zemen
- Koelkast uitruimen en schoonmaken
- Afzuigkap afnemen
- Oven glasplaten eruit en grondig reinigen
- Alle vensterbanken afnemen
- Wasmachine & wasdroger schoonmaken
- De vloerkleden buiten laten luchten.
- Koffiezetapparaat & waterkoker ontkalken.

## DRIE MAANDELIJKS

- Uitsoppen van keukenkastjes en lades.
- Kledingkasten opruimen en kleding omgooien (voorjaar, zomer, najaar, winterkleding).

## EXTRA TIPS

- Gun jezelf een beloning als je klaar bent.
- Begin met de vervelendste taak.
- Plan regelmatig wat rust in.
- Zet een luisterboek of je favoriete nummer op en vlieg met een dweil of stofdoek door het huis.
- Zoek schoonmaak tips op. Je vindt veel leuke schoonmaaktips op Instagram en Tiktok. Wellicht zijn er klusjes of taken die je veel makkelijk kunt doen.