

Dagelijkse Schoonmaak Checklist

Elke dag een frisse start? Het is helemaal niet moeilijk en hoeft zeker niet veel tijd te kosten. Begin je dag sterk door je **dekbed open te klappen en de lakens recht te trekken**.

Zo kan je dekbed en matras luchten. Je lakens blijven langer fris en je matras kan goed drogen waardoor er minder bacteriën en huisstofmijten in bed gaan broeien.

Doe tevens de **gordijnen open** en zet een **raampje op een kier**. Zonlicht en frisse lucht gaan ongedierte, zoals motten, tegen.

Het is een heerlijk gevoel om in slechts 1 minuut de eerste prestatie van de dag al voor elkaar te hebben. **Een geordende en frisse start** belooft immers veel goeds voor de rest van de dag!

Totaal: 8-13 minuten

	Bed opmaken	1 min.
	Vuile kleding in de wasmand	0,5 min.
	Badkamer & WC netjes achterlaten	0,5 min.
	Vuile vaat opruimen	5-10 min.
	Aanrecht en eettafel afnemen	1 min.
	Schone hand- thee- en vaatdoek neerleggen	0,5 min.

Zorg aan het einde van de dag voor een opgeruimde keuken. **Ruim vuile vaat op en neem het aanrecht en de eettafel af** met een vochtige doek. Dit kost bij elkaar slechts 10 minuutjes van je tijd, maar **zorgt ervoor dat je de dag goed afsluit**.

Daarnaast zul je merken dat je **minder prikkels en minder stress** hebt in de ochtend als je je heerlijke kop koffie kunt zetten op een schoon en leeg aanrecht.

Hang dit A4tje op als een *friendly reminder* en ervaar direct meer rust en structuur in je dag.

Wekelijkse Schoonmaak Checklist

Week	Bed verschonen	Wassen als de wasmand vol is	Badkamer & WC's schoonmaken	Afstoffen, stofzuigen en dweilen	Keuken schoonmaken	Vuil, glas en papier wegbrengen
1	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7	☐	☐	☐	☐	☐	☐
8	☐	☐	☐	☐	☐	☐
9	☒	☐	☐	☐	☐	☐
10	☐	☐	☐	☐	☐	☐
11	☐	☐	☐	☐	☐	☐
12	☐	☐	☐	☐	☐	☐
13	☐	☐	☐	☐	☐	☐
14	☐	☐	☐	☐	☐	☐
15	☐	☐	☐	☐	☐	☐
16	☐	☐	☐	☐	☐	☐
17	☐	☐	☐	☐	☐	☐
18	☐	☐	☐	☐	☐	☐
19	☐	☐	☐	☐	☐	☐
20	☐	☐	☐	☐	☐	☐
21	☐	☐	☐	☐	☐	☐
22	☐	☐	☐	☐	☐	☐
23	☐	☐	☐	☐	☐	☐
24	☐	☐	☐	☐	☐	☐

25	☐	☐	☐	☐	☐	☐
26	☐	☐	☐	☐	☐	☐
27	☐	☐	☐	☐	☐	☐
28	☐	☐	☐	☐	☐	☐
29	☐	☐	☐	☐	☐	☐
30	☐	☐	☐	☐	☐	☐
31	☐	☐	☐	☐	☐	☐
32	☐	☐	☐	☐	☐	☐
33	☐	☐	☐	☐	☐	☐
34	☐	☐	☐	☐	☐	☐
35	☐	☐	☐	☐	☐	☐
36	☐	☐	☐	☐	☐	☐
37	☐	☐	☐	☐	☐	☐
38	☐	☐	☐	☐	☐	☐
39	☐	☐	☐	☐	☐	☐
40	☐	☐	☐	☐	☐	☐
41	☐	☐	☐	☐	☐	☐
42	☐	☐	☐	☐	☐	☐
43	☐	☐	☐	☐	☐	☐
44	☐	☐	☐	☐	☐	☐
45	☐	☐	☐	☐	☐	☐
46	☐	☐	☐	☐	☐	☐
47	☐	☐	☐	☐	☐	☐
48	☐	☐	☐	☐	☐	☐
49	☐	☐	☐	☐	☐	☐
50	☐	☐	☐	☐	☐	☐
51	☐	☐	☐	☐	☐	☐
52	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Periodieke Schoonmaak Checklist

Wanneer / Wie?	Taakje
	1 Gordijnen wassen
	2 Grondig afstoffen, bovenop meubels etc.
	3 Grote stofzuigbeurt, onder en achter meubels
	4 Vuilnisbakken en prullenbakken schoonmaken
	5 Ramen wassen
	6 Luchtfilters en lampenkappen schoonmaken
	7 Koelkast schoonmaken
	8 Diepvries ontdooien
	9 Keukenkastjes soppen
	10 Oven schoonmaken
	11 Afzuigkap reinigen
	12 Kookplaat/gasfornuis grondig schoonmaken
	13 Waterkoker ontkalken
	14 Koffiezetapparaat ontkalken
	15 Vaatwasmachine reinigen
	16 Douchekop ontkalken
	17 Doucheputje schoonmaken
	18 Badkamerkastjes opruimen en soppen
	19 Bad en douche grondig ontkalken
	20 Wasmachine reinigen
	21 Molton/matrashoes wassen
	22 Dekbed reinigen/wassen
	23 Matras stofzuigen
	24 Kledingkast opruimen en afstoffen