

聊城市第一实验学校

中小学生家庭劳动教育指导清单

一年级家务劳动清单

1. 衣物洗涤：学洗袜子。
2. 卫生清理：学习用扫把扫地，能进行简单的垃圾分类。
3. 学会自理：坚持每天自己洗漱，并会将洗手盆和地面上的水渍擦干。
4. 内务整理：学习叠衣服、裤子、袜子等。
5. 厨房技能：饭前摆碗筷，饭后收拾桌子。
6. 加工食品：会洗水果。学生劳动技能问卷
7. 物品规整：会整理书包和学习桌，分类整理玩具。
8. 照顾家人：给父母或长辈做些表达孝心的事：剥水果吃等。
9. 种植养护：爱护花草，学会正确给花浇水。

二年级家务劳动清单

1. 衣物洗涤：自己的小衣物自己洗。
2. 卫生清理：会用拖把拖地，学习垃圾分类的常识。
3. 学会自理：学会系鞋带，打绳结。
4. 内务整理：学会叠被子，整理床铺。
5. 厨房技能：饭前帮家人盛饭、摆碗筷，饭后收拾、擦桌子。
6. 加工食品：帮父母择菜、洗菜。
7. 物品规整：学会整理书桌、书柜。
8. 照顾家人：学会给长辈捶背。
9. 种植养护：学会管理植物，定期浇水、修剪等。

三年级家务劳动清单

1. 衣物洗涤：手洗自己的简单衣物，用洗衣机洗衣服。
2. 卫生清理：坚持扫地、拖地，进行垃圾分类。
3. 学会自理：学会自己洗澡、梳头。
4. 内务整理：会洗自己的鞋子。
5. 厨房技能：学习制作水果拼盘。
6. 加工食品：学会择菜、淘米，会清洗蔬菜和水果。
7. 物品规整：每天整理书桌、书柜和书架。
8. 照顾家人：给父母或长辈洗脚表达孝心。
9. 种植养护：学习花草养护技巧，会进行无土栽培。

四年级家务劳动清单

1. 衣物洗涤：学习用洗衣机洗大件衣服。
2. 卫生清理：帮助父母做好大扫除，坚持垃圾分类。
3. 学会自理：自己洗澡、打扫卫生间。
4. 内务整理：学习用针线缝扣子。
5. 厨房技能：准备菜单，和父母一起准备食材。
6. 加工食品：参与烹饪，在父母帮助下准备营养早餐。
7. 物品规整：归类整理书架和家中常用物品。
8. 照顾家人：能自己洗鞋、穿鞋带，帮家人擦皮鞋。
9. 种植养护：养护花草，定期修剪整理。

五年级家务劳动清单

1. 衣物洗涤：学习分类清洗衣服。
2. 卫生清理：坚持每天打扫房间并保持整洁，带动全家进行垃圾分类。
3. 学会自理：自己洗澡、梳头，用完卫生间后及时打扫。
4. 内务整理：学会整理换季衣服，做到衣物摆放整齐。

5. 厨房技能：收拾餐桌、洗碗，每周清理灶台、冰箱。
6. 加工食品：学习制作凉拌菜。
7. 物品规整：坚持每天进行书桌、书柜和物品整理。
8. 照顾家人：学习给长辈泡茶，孝敬长辈。
9. 种植养护：养护一盆植物，并记录种植过程。

六年级家务劳动清单

1. 学会基本的做饭技能：学会简单的炒菜、煮汤等简单烹饪技能；能用电饭煲烧出软硬适中的米饭，和父母合作完成较难的菜品。学会清洗部分食材（部分鱼类、肉类和贝类等）。
2. 学会合理分类：书籍、衣物、家中物品能主动分类摆放，掌握衣物洗涤分类、垃圾分类，并逐渐成为习惯。
3. 学会较难操作：学会换洗床上用品；学会给家人泡茶、制作蛋糕等；能根据说明书使用家用电器，小问题能及时处理；能掌握一项手工技能，例如能缝制比较简单的布艺品、编织、贴绣、剪刻手工装饰等。
4. 学会主动服务：随时擦桌子、拖地、擦玻璃；饭前饭后做好摆放、收拾餐桌用品；学会帮父母照顾小弟弟、小妹妹、老人等。
5. 学会初步分辨：能辨识蔬菜质量，辨识家庭常用生活物品使用日期和保修日期，能及时清除变质或过期的物品，能帮助家人购买常用的物品。
6. 学会定时养护：学习养护常见绿色植物、小动物的相关知识，为家里的绿植浇水施肥和修剪，喂养、帮小动物清理卫生逐渐形成习惯，有审美能力。
7. 学会简单防疫：掌握卫生清理方法和流程，灵活使用卫生工具，定期清理家中卫生，掌握消毒通风等居家防疫技能，每日自测体温，健康出行。
8. 学会自我管理：学会简单的理财、管理时间，学会有计划完成想要做

的事；学会制定个人购书支出、策划生日邀请等事务。

七年级家务劳动清单

1. 做饭成习惯：在家能自己做饭，能和父母完成家中正餐所需要的清洗、烹饪。

2. 分类讲科学：积极宣传垃圾分类；家中物品做到科学分类，并主动向他人普及相关知识等。

3. 操作有水平：床铺整齐，衣物、书桌摆放整齐有序；手工制作能熟练操作，并有自己的创意；能安装简单的日常用品。

4. 服务有意识：饭前饭后摆放、收拾物品成为习惯；主动帮父母、亲友做力所能及的事情。

5. 分辨有深度：能科学辨识生活用品好坏，并能做剔除、清洗和进一步加工处理。

6. 懂种植、养殖知识：通过查阅资料掌握一种绿色植物或小动物的相关知识，能照顾管理整个生长期，从中获得劳动的喜悦感和责任感。

7. 自我管理有计划：起草生活用品采购清单，购买生活用品。做好周末的时间规划、家务劳动规划和总结，能主持召开家庭会议。

八年级家务劳动清单

1. 做饭有水平：每周能够独立为家人准备温馨的午餐或晚餐。

2. 分类总动员：家中物品做到科学分类，主动宣传并参与社区或村庄垃圾分类工作等。

3. 操作有创意：床铺整齐，衣物、书桌摆放整齐有序；利用自己的创意想法，使家庭生活更舒适，节省空间。能安装并维修简单的日常用品。

4. 服务有风度：主动帮父母、亲友做力所能及的事情，主动帮助社区、村庄的老弱病残。

. 体验有感受：多方位跟随并同父母角色互换，感受生活不易。

6. 养护有高度：通过掌握的知识，主动种植花草，装点自己的居室，让自己的家庭更加美丽

7. 自我管理有规划：每周末协助家长做好下周家庭工作的计划，做到有计划，有反馈，有总结。

九年级家务劳动清单

1. 做饭有提升：能做出自己的拿手饭菜。

2. 操作有经验：掌握一项手工制作并能熟练操作；能安装并维修简单的日常用品，例如日光灯、吸尘器等，与同伴分享经验。

3. 服务有记录：不仅主动帮父母、亲友做力所能及的事情，主动帮助社区、村庄的老弱病残；还能寻访身边的劳动者，并用照片、文字等方式记录。

4. 体验有收货：多方位跟随并同父母角色互换，感受生活不易；利用周末和假期参与日常家务事情的处理，让家庭更和谐。

5. 自我管理有良策：参与拟定一次家庭出游计划和出行攻略，认真做出总结分析。