

# 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、帮小动物清洁卫生逐渐形成习惯，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；利用自己的创意思法，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。