

# 青岛高新职业学校（青岛市理工高级中学） 家务劳动教育工作实施方案

## 一、指导思想

以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，全面贯彻党的教育方针，坚持立德树人，坚持培育和践行社会主义核心价值观，落实《关于在全市中小学推行家务劳动清单的通知》，劳动教育作为塑造学生人格的重要手段，构建学校、家庭、社会“三位一体”的劳动教育大环境，培养学生劳动教育观念。特制定此方案。

## 二、家务劳动目标

通过家务劳动，学生接受锻炼，磨炼意志，强化责任担当，切切实实地感受、体认到最光荣、最崇高、最伟大、最美丽的劳动价值，进而尊重劳动、热爱劳动、崇尚劳动。

## 三、家务劳动基本内容

### （一）高一年级劳动内容

#### 1. 家居清理

（1）衣物洗涤：独立熟练分类清洗衣物，熟练掌握洗衣机功能并会使用，掌握不同材质衣服晾晒知识并晾晒、叠衣。

（2）地面清洁：熟练掌握传统地面清扫工具使用方法，学习使用现代地面清扫工具，掌握基本清洁要领，培养认真仔细的工作态度，注意细节清洁。

#### 2. 分类收纳

（1）物品收纳：掌握物品分类、整理收纳方法，桌面、橱内分类摆放，整齐有序。

(2) 垃圾分类：了解掌握垃圾分类知识，向亲友普及宣讲、开展相应公益宣讲活动，养成垃圾分类习惯。

### 3. 技能习惯

(1) 绿植养护：掌握几种常见绿植生长规律，种植、栽培、浇水、施肥、除草、灭虫、修剪、扦插等。

(2) 食品加工：掌握几种食品的加工方法和技巧，学会加工。

### 4. 家务操持

(1) 每周厨艺秀：能够独立采买食材、清洗加工，掌握食材搭配知识，掌握烹调技术，独立完成菜品。

(2) 来客接待：掌握待客礼仪，会与客人打招呼，会与客人沟通、交流，掌握端茶、倒水礼仪和送客礼仪。

### 5. 爱心责任

(1) 每周一谈：制作谈心卡，记录和家长谈心的内容和美好瞬间等。

(2) 制作问候卡或祝愿卡：利用节假日、纪念日，制作问候或祝愿卡，诉说对家人的美好祝愿，要求自己设计制作。

(3) 志愿服务：参加社区志愿服务活动，打扫社区公共区域卫生，清理小广告，捡拾垃圾，培养公共服务意识和责任心。

## (二) 高二年级劳动内容

### 1. 家居清理

(1) 卫生清理：熟练使用卫生工具，掌握不同区域清理的方法和清理顺序，做到饭后收拾并擦干净桌子、收拾地面。

(2) 居家防疫：掌握防疫知识，增强防疫意识。学会口罩

晾晒及处理、消毒通风等防疫技能，监督家庭成员居家防疫。每日自测体温，健康出行。

## 2. 分类收纳

(1) 内务整理：提高个人内务整理能力，有条理的整理自己的衣橱衣物，保持自己的衣橱衣物整齐。

(2) 物品归整：掌握物品分类摆放、物品归纳技能，能够自己独立整理书橱、衣橱，并学会分类摆放。

## 3. 技能习惯

(1) 加工食品：学会安全使用烹饪工具、学会简单烹饪、掌握2-3样简单食品加工技能。

(2) 手工制作：能够使用手工工具，掌握一项手工技能。尝试制作鸡毛毽、编织、贴绣、剪刻手工装饰等。

## 4. 家务操作

(1) 衣物洗涤：掌握衣物洗涤分类，能够洗涤自己和家人的简单衣物、学会使用洗衣机。

(2) 种植养护：根据花草的具体需求，对花草进行的修剪、浇水、换土和施肥，学会给动物消毒等。

## 5. 爱心责任

(1) 掌握垃圾分类的意义，带动身边的人能按照垃圾分类的原则进行垃圾分类处理。

(2) 参与公共卫生清洁，打扫楼道清理小广告等。

## (三) 高三年级家务劳动内容

### 1. 家居清洁：

(1) 掌握扫地、擦地、擦门窗的要领，熟练使用卫生工具。

(2) 熟练使用洗衣机洗衣服，会晾晒衣服，能够刷洗鞋子。

(3) 会洗碗筷、刷杯子，清理餐桌和茶几。

## 2. 分类收纳：

(1) 整理收纳个人衣物，保持衣橱衣物整齐。

(2) 能够按照要求进行垃圾分类。

(3) 整理个人书桌，有序摆放书本文具。

## 3. 技能习惯：

(1) 掌握家用电器的使用操作方法，如热水器、排气扇、油烟机、吹风机、饮水机等，熟悉安全用电常识。

(2) 掌握煤气灶、燃气灶、电磁炉的安全操作方法，学会使用豆浆机、电烤箱，掌握几种简单烹饪食品菜品的方法。

## 4. 家务操持：

(1) 能够铺床叠被，优化房间物品布置格局。

(2) 根据不同花草的特性，对花草进行的修剪、浇水、换土和施肥等。

(3) 根据观赏鱼的特性，进行喂食、换水、消毒等。

## 5. 爱心责任：

主动帮助社区、村庄的老弱病残，参与协助小区物业管理，主动打扫楼道、清理小广告等。

## 四、时间要求

学生每天从事家务劳动时间一般不少于 20 分钟，住校学生可在周末时间一次或多次完成。