



不同年龄孩子的家务活清单

【7-12岁】

- ❖ 叠被铺床、换床单
- ❖ 照顾宠物，如清洗笼子、喂食、洗澡
- ❖ 简单炒一个菜，可参照简易食谱
- ❖ 准备学校午餐
- ❖ 帮忙周末大扫除
- ❖ 帮忙洗车
- ❖ 清洁浴室，打扫厕所
- ❖ 洗衣、晾衣、叠衣
- ❖ 吸尘、扫地、拖地
- ❖ 收拾房间
- ❖ 洗碗收碗
- ❖ 彻底清洁浴室
- ❖ 扫叶子、铲雪
- ❖ 使用洗碗机
- ❖ 使用洗衣机和烘干机
- ❖ 倒垃圾
- ❖ 熨烫衣服

【13岁以上】

以上所有事，加上：

- ❖ 换灯泡
- ❖ 换吸尘器里的垃圾袋
- ❖ 清理冰箱
- ❖ 清洗炉灶、烤箱、冰箱
- ❖ 准备一餐饭
- ❖ 列出买菜清单
- ❖ 买菜
- ❖ 简单缝纫、修补衣物
- ❖ 修剪草坪
- ❖ 洗车、打蜡
- ❖ 维修脚踏车（上油、轮胎打气、简单油漆）
- ❖ 洗衣服（全过程，包括洗衣、干衣、叠衣以及放回衣柜）