9 岁孩子的家务选项

先选适合的一项尝试。下面是可按孩子和家庭情况调整的选项，不是九项每日必做。开始前，先示范怎么做、做到哪里算完成，以及有哪些帮助。

可以尝试的任务	做到哪里算完成	成人先教或提供什么
收好书和玩具	选定的一小片地面清空，东西回到约好的位置	准备够得着的收纳处，帮忙移动重物
放回自己的干净衣物	这一小堆衣服进抽屉，不留在地上	一起认清位置，需要时降低挂杆或改用收纳篮
分类待洗衣物	把这篮衣物按示范放进对应的篮子	示范分类；洗衣液、机器操作另由成人处理
摆放或收走餐具	约定的不易碎餐具到位，或送到指定处	先处理刀具、热食和易碎物；确认搬运路线
擦饭桌	食物碎屑收起，桌面擦过，抹布放回原处	提供合适的湿布，先移走热物和危险物品
扫一小片地面	选定范围的灰尘扫进簸箕	示范工具用法，成人处理碎玻璃等危险垃圾
收好轻便食品杂货	指定物品放到够得着的储存处	成人先分出重、易碎或需要特别处理的物品
准备一份冷食点心	按说好的食材组合好，用品放回原处	核对食材是否适合，提前完成切配；不用炉火或利器
给低处植物浇水	按示范的量浇好，洒出的水擦干	提供拿得动的水壶；不爬高、不搬重花盆

热物、刀具、清洁用品、机器和危险垃圾由成人处理。不爬高、不搬重物，也不独自照看弟妹。任务会痛或不安全时，先停下，调整任务或协助。

任务类型参考 AAP 家务建议；完成标准与协助方式是本站编辑示例，请按实际情况调整。完整来源见文章。

一次一项 / 可以写或画

我们的一项家务安排

先尝试一项可行的工作。成人先示范，也兑现自己的部分。不适合书写时，可以用图画或一起确认。

这次的一项任务和范围

哪些物品、哪一小片区域？说清个人整理与共同家务的分工。

做到哪里算完成

写下或画出约好的完成标准，做完后不临时加码。

什么时候做，多久需要做一次

按真实需要和日程安排，不是每项任务都需要每天做。

成人先准备、示范或协助什么

包括够得着的用品、安全准备、示范和可以提供帮助的人。

忘了做、卡住或无法开始时怎么办

怎样求助？先检查障碍，再定一个做得到的备用安排。

什么时候一起回看安排

先检查任务、时机和成人帮助，再决定是否增加工作。

必要卫生和安全由成人兜底。没完成时先检查安排，不据此认定孩子懒惰，也不以加倍家务惩罚。