教会一项小家务

供开始学家务的孩子使用，包括 6-7 岁。选一个示例，一起示范，再按自家情况调整步骤。

01 摆餐巾

成人先准备: 把餐巾放在手边，说清今天几个人吃饭。热食及其他餐具由成人处理。

1. 拿起餐巾。
2. 每个要用的座位放一张。
3. 一起看看有没有漏掉的位置。

这样就算完成: 每位吃饭的人都有一张餐巾，放得不那么直也可以。

02 给一小堆袜子配对

成人先准备: 先挑出几双干净袜子。在桌上或膝上托盘腾出空间，指出配好后放进哪个抽屉或篮子。

1. 拿起一只袜子。
2. 找到另一只，把两只放在一起。
3. 配好的放回去，单只的放在约定位置。

这样就算完成: 配好的袜子已经收好，缺了另一只的可以先等一等。

03 放回几本书

成人先准备: 找一个够得着、不拥挤的书架格或篮子，成摞的重书由成人搬。

1. 拿起这次用过的一本书。
2. 放进书架或篮子。
3. 把这次用过的其他几本也放回去。

这样就算完成: 这几本书已放回原处，不要求按大小或颜色排序。

材料放在够得着的位置。热物、锋利或易碎物品、清洁剂和重物由成人处理。动作疼痛或不安全时，改任务或提供帮助。

画一张自家的步骤卡

和孩子一起画图或写步骤，需要时读出来。任务不足三步，留空即可。

我们这次的小任务

什么时候试一试

1

画或写一个动作

2

画或写一个动作

3

画或写一个动作

这样就算完成

成人需要准备或帮助什么

下次要改哪里？

需要时记一行。这些空格不是练习次数要求，也不是学会的期限。

日期或场合	哪一步需要帮助	下次试一个改变