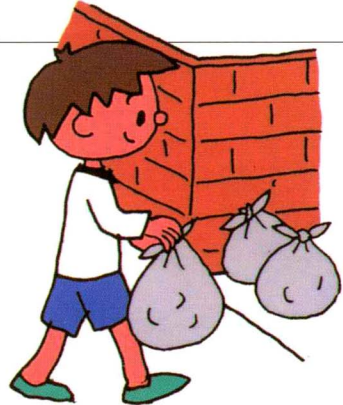
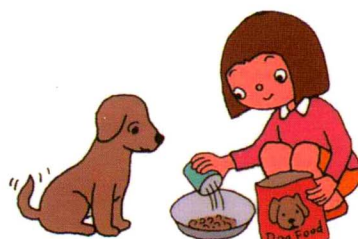




提升宝宝 生活能力的 49种方法



[日] 儿童生活科学研究会 (编著)

[日] 谷田贝 公昭 村越 晃 (监制)

杨 林 (译)

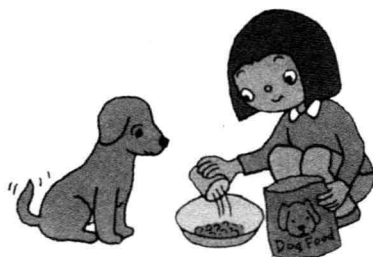
让孩子从小坚强、独立又自信
变身凡事
难不倒的
“家务小达人”



光明日报出版社



提升孩子生活能力的 49种方法



[日]儿童生活科学研究会 (编著)
[日]谷田见公昭 村越晃 (监制)
杨一林 (译)

让孩子从小坚强、独立又自信
变身凡事
难不倒的
“家务小达人”



光明日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

提升宝宝生活能力的49种方法 / (日) 村越晃, (日) 谷田贝公昭著; 杨林译. — 北京: 光明日报出版社, 2012. 5

ISBN 978-7-5112-2241-1

I. ①提… II. ①村… ②谷… ③杨… III. ①生活—能力培养—学前教育—教学参考资料 IV. ①G613

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第048903号

北京市版权局著作权登记 图字: 01-2012-1666号

Illust Ban Kodomo no Otetsudai by Masaaki Yatagai & Akira Murakoshi

Copyright © 2004 Masaaki Yatagai & Akira Murakoshi

All rights reserved.

Originally published in Japan by GODO-SHUPPAN CO., LTD. Tokyo.

Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with

GODO-SHUPPAN CO., LTD. Japan

through CREEK & RIVER Co., Ltd. and Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.

提升宝宝生活能力的49种方法

著 者: [日] 儿童生活科学研究会(编著) 谷田贝公昭 村越晃(监制) 杨 林 译

出 版 人: 朱 庆

终 审 人: 孙献涛

责任编辑: 庄 宁

责任校对: 文 一

封面设计: 蚂蚁王国

责任印制: 曹 诤

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街5号, 100062

电 话: 010-67078247(咨询), 67078270(发行), 67078235(邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E - mail: gmcbs@gmw.cn zhuangning@gmw.cn

法律顾问: 北京市洪范广住律师事务所徐波律师

印 刷: 三河市华润印刷有限公司

装 订: 三河市华润印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 787×1092 1/16

字 数: 112千字

印 张: 7

版 次: 2012年6月第1版

印 次: 2012年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5112-2241-1

定 价: 25.00元

前言

询问过很多妈妈们：“孩子们会干家务吗？”经常会听到如下的回答。

“说了也不干。”

“知道孩子学做家务的重要性，但还是学习第一。”

“干得慢吞吞地，实在等不下去了。”

“做得很糟，我还得重新再做一遍。”

“等他能做好家务了之后，再让他做。”

“该让他做些什么家务好呢。”

妈妈们对于孩子做家务有各种看法，其中抱有最后两种看法的妈妈最多。

本书会详细介绍孩子从幼儿时期开始帮忙做家务的意义，各个不同年龄段的孩子可以做的家务，以及周围大人应该如何教会孩子做这些家务。

我们的日常生活是由衣、食、住等部分组成的，在生活中可以找出很多孩子能做的家务。

1. 从小的时候开始做家务

从小就要培养孩子帮忙做家务的习惯。在孩子3岁左右的时候就要开始培养。写出孩子从小可以帮忙的家务，以及那么做的意义。

2. 衣、食、住的基础

生活中有很多我们必须要有能力。让孩子逐渐掌握生活能力，孩子不仅会从中得到快乐，也能增强自信心。

3. 养成每天做的习惯

换句话说就是坚持。被委托做一件事情，就要负责任做到底，这是很重要的。

4. 自己的事情自己做

做自己的事情可能不在帮忙做家务的范围内，但是当今社会自己的事情不自己做的孩子在不断地增加。不假借他人的手，自己的事情自己做也是很重要的。

5. 孩子是社会的一员

每个家庭都有全家一起做的事。全家一起做一件事是增强家庭感情的一个很好的手段。同时，孩子们也能够从中意识到自己在这个家庭中的存在感。

家长们可以结合孩子的年龄、家庭构成，以及自身情况来选择孩子可做的家务。同时最好可以尽可能多的找些孩子们能做的家务，从而让孩子们有更多的生活体验。

我们写这本书的目的，就是希望孩子们通过做家务来丰富他们的生活体验，学习各种课堂外的生活技巧。我们衷心地希望这本书在父母教育孩子的方面可以发挥作用。

contents

目录

前 言	1
-----------	---

●从小的时候开始做家务

1 帮忙洗衣服	6
2 整理自己的衣服	8
3 准备开饭和饭后餐桌的收拾	10
4 择菜	12
5 第一次的料理	14
6 打扫庭院	16
7 打扫浴室	18
8 身边物品的收拾和整理	20
9 收报纸和邮件	22
10 饲养宠物	24

●衣、食、住的基础

11 洗衣服的重点	26
12 洗涤物的晾晒以及收纳	28
13 准备出门穿的衣服	30
14 制作食谱和做饭	32
15 炒菜	34
16 打扫房间	36
17 打扫卫生间	38
18 家里简单的家务	40
19 木工活	42
20 做点心	44
21 一个人在家看家	46
22 如何接电话和接待客人	48

●养成每天做的习惯

23 饭前准备餐桌，饭后收拾餐桌.....	50
24 饭后的收拾.....	52
25 倒垃圾.....	54
26 打扫浴室.....	56
27 打扫玄关.....	58
28 打扫家四周的环境.....	60
29 处理宠物的大小便.....	62

●自己的事情自己做

30 衣服脏了自己清洗.....	64
31 自己收拾好自己的衣服.....	66
32 自己准备食物.....	68
33 保养自己的自行车.....	70
34 收拾自己的房间.....	72
35 自己按点睡觉和起床.....	74
36 铺垫被、叠垫被.....	76

●孩子是社会的一员

37 一个人给家里跑腿.....	78
38 清理卫生死角.....	80
39 一起大扫除.....	82
40 家里的体力活.....	84
41 修理、保养生活用品.....	86
42 假期可以干的家务活.....	88
43 刮风下雨的日子.....	90
44 节省能源以及再循环利用.....	92
45 哄老人开心.....	94
46 年长的孩子会稍微辛苦一点.....	96
47 准备派对（PARTY）.....	98
48 每个季节的节日.....	100
49 在外助人为乐.....	102

解说.....	104
---------	-----

1

帮忙洗衣服

建议

家长们都觉得叫孩子们洗衣服对他们来说太难了。但是除了把衣服洗干净，把脏衣服扔进洗衣机，晾晒洗好的衣服，干了的衣服叠好，这些即使是小孩子也是可以做的。

对于孩子们来说，与其说是帮忙，其实感觉和玩儿似的。最开始的时候孩子们大都是这样想的，也会很开心地把脱下来

的脏衣服拿到洗衣机里。

当孩子照做了的时候要当场表扬他，让他有还想要再干的欲望。洗衣服、晾衣服、叠衣服，这些简单的家务不管孩子多大，都让他们去干吧。父母在做的时候把他们叫到身边，一边聊天一边让他们也对此产生兴趣，一点一点地让他们参与进来。

1

脱下的脏衣服放进洗衣篮

●洗澡之前



自己脱衣服。

●脱下来的衣服放进洗衣篮



脱下的衣服简单地叠好，放进洗衣篮。

2

脏衣服放到洗衣机里

●把脏衣服都放一起



脱下来的衣服拿到洗衣机旁边。



把衣服放到洗衣机旁边的洗衣篮里。

3

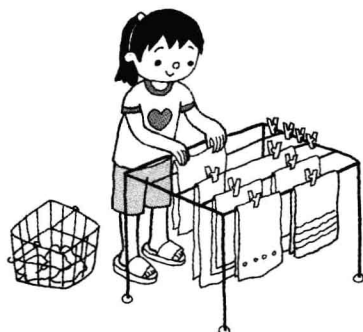
晒手帕和袜子

●和孩子一起



孩子会模仿妈妈的样子来晒衣服。

●衣架之外的



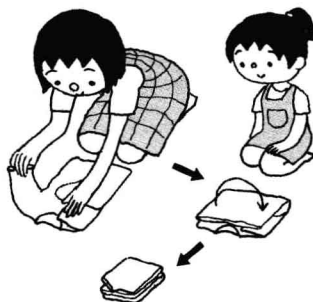
这样子晒也很容易晒干衣服哦。

4

叠好自己洗干净的衣服



和妈妈一起叠衣服。



告诉孩子们该怎么叠。



渐渐地连衣服也能叠啦。

5

做好之后要表扬



重点

〈从小开始让孩子们帮忙做家务〉

妈妈们会问“让孩子多大开始做家务比较好呢？”这样的问题，我的回答是“和年龄没有关系，孩子们有兴趣的话就让他们做。”

孩子小的时候，和家长们一起度过的时间很多。妈妈不管在干什么家务的时候都把孩子带在身边，孩子们会觉得很有意思，然后自己也想做。那个时候就让他们做。

根据孩子的状态和兴趣，让他们做些简单又安全的家务吧。

2

整理自己的衣服

建议

孩子可以一个人脱衣服之后，不要把脱下来的衣服随手乱放，要养成叠好，收拾好的习惯。

规定好外套要挂在什么地方，孩子从外面回家后，让他把外套挂在规定的地方。不能挂在衣架上的时候，可以利用挂钩。另外，把衣服收到衣柜里的时

候，一定要叠好，裤子、T恤、袜子、内衣等都放在规定的地方。衣柜和衣服的数量越少越好整理。最开始，要是孩子没有挂好外套，或是没有叠好衣服，要不时地提醒孩子，然后和孩子一起做，直到他们能自己独立完成为止。

1

脱下的衣服挂在衣架或是挂衣钩上

●从外面回来，收好脱下的衣服



很小的孩子的话，最开始让他们挂在挂衣钩上。

2

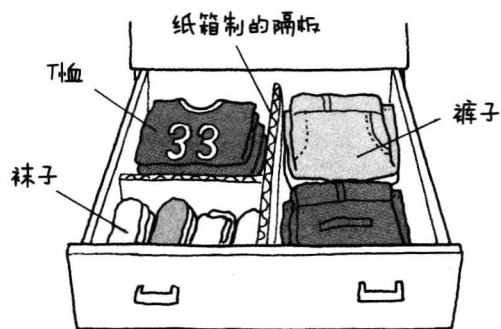
把衣服收进衣柜

●叠好自己的衣服



养成叠衣服的习惯。

告诉孩子们不同的衣服该放在什么地方



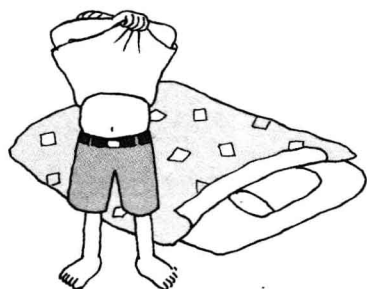
拉开抽屉，T恤、裤子、袜子分开放。



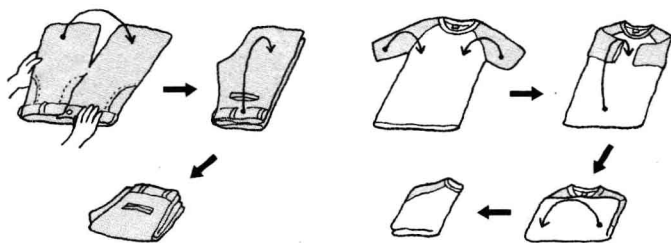
衣服数量越少越好收拾哦。

3

睡觉的时候，脱下来的衣服要叠好



自己脱衣服。



脱下来叠好。

4

确定好第二天起床穿的衣服后再睡觉



明天，穿这个衣服吧！

重点

《父母给孩子做示范》

让孩子做家务时，父母一定要做示范，告诉孩子怎么做。

孩子们最开始的时候，一边模仿父母做的，一边不停地重复，直到学会了为止。肯定会做错很多次，最开始错了，不要骂孩子，一边和孩子一起做，一边给孩子做示范，告诉孩子“这么做就可以了哦。”

等孩子学会了之后，拼命夸奖孩子。孩子被夸奖了就会开心，今后也就会有继续做家务的动力了。

3

准备开饭和饭后餐桌的收拾

建议

很多的孩子过了1岁之后，就会说“不要喂，我要自己吃。”之类的话，开始有了独立吃饭的想法。1岁半左右开始自己用手抓盘子里的食物吃。一边右手拿着汤勺或是叉子，一边左手小心地抓着煮好的豆子吃。

到3岁左右指尖开始变得灵活起来，开始模仿大人的样子，也能帮忙了。这个时候让他们帮忙干些简单的、危险性小的家务活，比如拿个盘子、擦个桌子

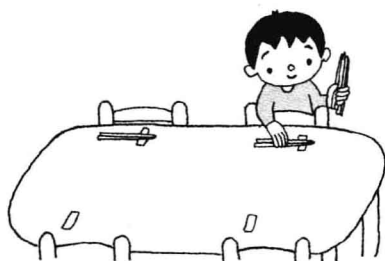
之类的。如果孩子在端盘子的时候不小心把盘子摔了，不要骂他，要一边和他一起干，一边告诉他端盘子不会摔掉的诀窍哦。

孩子们从此就会记住盘子是会摔碎的，必须要两只手握紧才行。等到孩子们能很好地完成这些简单的家务的时候，就要拼命地表扬他们，还要表达对孩子们帮忙干家务的感谢心情：“谢谢你哦。”

1

摆放碗筷到餐桌上

●摆放筷子



筷子夹菜的一边要朝着左边摆。

●把同样形状、大小的碗碟叠放在一起拿



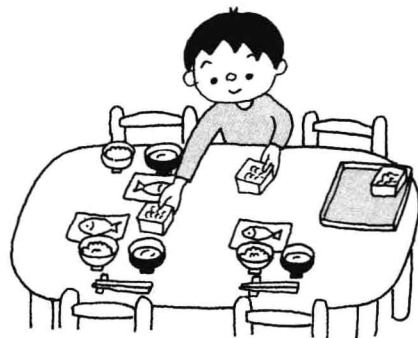
手拿的时候，不要叠放的太高，也不要太重。两只手要拿稳。

●用托盘把盛好米饭的碗摆放到餐桌上



首先让孩子们从没有汤汁的米饭开始端起。

●将饭菜摆放在所有家庭成员固定坐的位置上



盛米饭的碗放在左边，盛汤的碗放在右边。

2

饭后收拾碗筷

●碗筷按照污渍的种类摆放

●把调味料和吃剩下的饭菜放到冰箱里

●将垃圾分类



有油渍的碗筷分开放。



放到冰箱用的容器里，然后把吃剩的饭菜全部收拾到冰箱里。



鱼和肉的骨头、贝壳的壳、铝箔纸、牙签等分开收拾。

3

洗碗（从油渍少的开始洗）

●饭碗的洗法

脏了的部分一点一点的用洗碗布来擦，就可以洗好那部分了。

碗的内侧

▼
碗的边缘

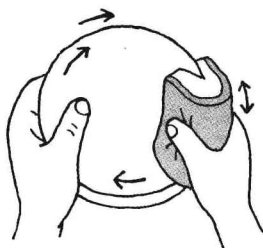
▼
碗的外侧

▼
碗底

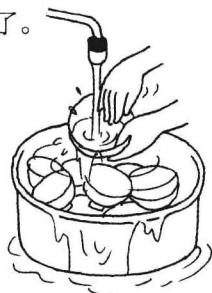
用自来水冲
干净洗涤剂



左手拿着碗，
右手用力洗。



碗要一边转动一边洗。洗不干净的时候就一个地方用力擦2~3次，再转动。



用了洗涤剂来洗的话，用个盆子装满水，把洗好的碗筷放里面洗掉洗涤剂，然后再冲自来水。

4

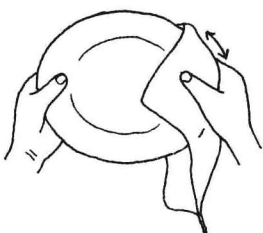
擦干碗筷（把水轻轻甩掉之后再擦）

●擦碟子

●擦饭碗

●拇指放在碗的内侧

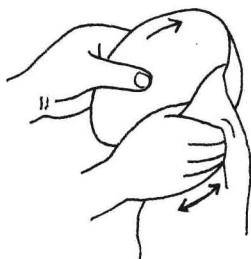
转动
▼
换位子
▼
把手拿开
▼
转动
▼
一直重复
这些动作



碗的内侧
▼
碗的边沿
▼
碗的外侧
▼
碗底



用一只手包住碗，
不要掉了



一个地方擦了2~3次后就转动。等习惯了之后就一边转动一边擦干净碗碟。

4 择菜

建议

孩子们从幼儿时期就开始对准备餐食很感兴趣了。让孩子们帮忙做菜，会让他们感到无与伦比的快乐。那么我们就利用这个机会，让孩子们养成做家务的习惯吧。问孩子们“今天晚餐做什么好呢？”然后和孩子们一起制定购物单，购买食材去吧。孩子们也能通过这个了解准备晚餐和购物的关系。到了店里，边看着购物单边告诉孩子们要买的食材的商品名，如果

是不容易摔坏的东西的话，就让孩子们去把食材从商品架上拿到篮子里。

接触各个季节不同的食材。春天的话，一边剥毛豆一边说“哇哦，看起来像是软软的床上并排躺着一群豆子哦。”夏天的话，剥着玉米的皮，眼睛放着光芒地说“会发出ci的声音哦。”这些在生活中的发现和得到的感受，对于孩子们的成长过程来说都是很重要的。

1

考虑好菜谱后就一起去买菜吧

●明确好目的



记录下要买的食材。
拿上购物袋出门咯！

●挑选食品安全有保障的食品



养成确认生鲜食品的鲜度，
查看品质标识的习惯。尽可能
的选择当地的食材。

●挑选食材的时候要轻拿轻放哦



买的时候一边读购物单，一边
小心地将食材放进购物篮。

2

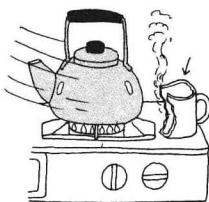
烧开水

●用烧水壶接水



告诉孩子们烧水壶里要盛多少水（根据
你需要多少开水来决定）。烧水的量
以水壶的七成满最佳，因为添加这么多
水，水在烧开的时候不会沸腾出来。

●把水壶放到炉灶上



把烧水壶放上炉灶后再
点火。事先确定炉灶旁
没有东西，中途也要不
时看下火有没有灭。

●水烧沸了之后熄火



水沸腾了之后就熄火。仔
细告诉孩子们安全使用瓦
斯（煤气灶）的方法。

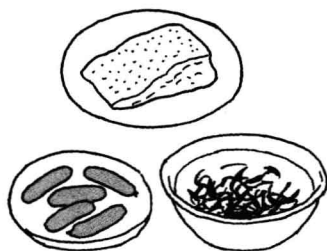
3

把食材从冰箱里拿出来

●只拿出来要用的部分

●取好食材后，立刻关上冰箱门

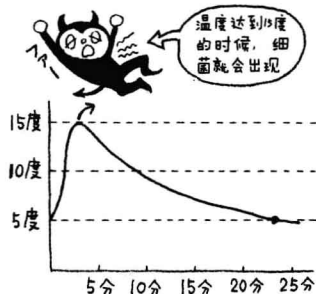
●冰箱门打开一分钟的话



将各种食材放在合适的盘子里。



告诉孩子们食品各自放在冰箱里的哪个位置。



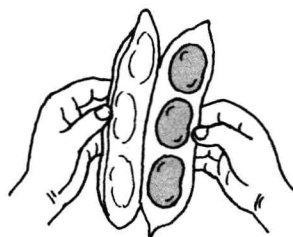
冰箱内的温度迅速升高后，要过20分钟才能降低到5℃。

从小的时候开始做家务

4

择菜

●剥毛豆



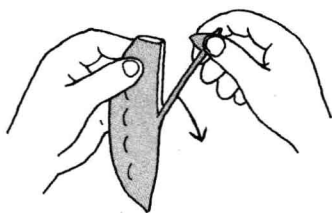
剥开壳，把豆子取出来。

●剥掉玉米的皮



把玉米外层的皮和须一起，从玉米上剥下来。

●撕掉扁豆的筋



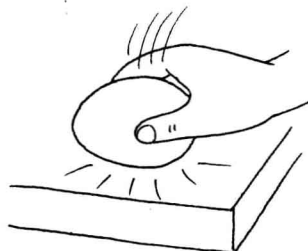
用左手的拇指和食指夹住扁豆的两面，右手拉住扁豆的筋往下撕。

5

打蛋

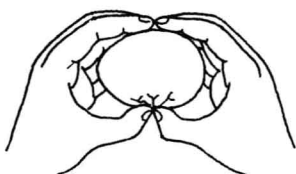
※告诉孩子们打过蛋之后要好好洗手哦！

●将蛋敲出裂纹



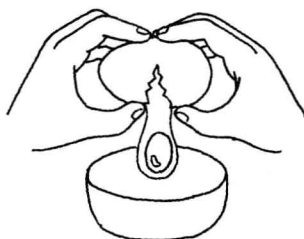
将蛋的中央部位对准菜板等平面，轻敲。敲出裂纹。

●掰开蛋



用双手的拇指对着蛋有裂纹的地方，轻轻地鸡蛋掰开。

●取出蛋黄和蛋清



裂开面朝下，让蛋黄和蛋清流出。

5

第一次的料理

建议

孩子们在幼儿时期，都是一边学着大人的样子，一边帮忙做着。那我们就针对孩子们的这一特点，培养他们想要知道、想要动手去做的欲望吧！

我们如果凡事都以孩子做很危险啊，会弄得乱七八糟啊，没时间很忙啊为理由，而不让他们去做的话，孩子们也会变成凡事都消极对待没有干劲的样子。

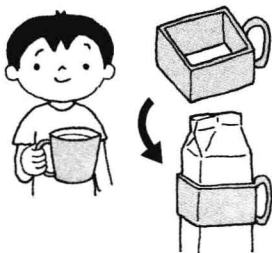
重视孩子们对“吃”的好奇心和求知

欲，要让他们在厨房帮忙，从而体验到正确的料理技术。同时，我们有必要事先准备好孩子不方便帮忙的环境，比如随着孩子们的成长，根据厨房料理台的高度，在边上放个安全的儿童专用垫脚板；选择他们方便使用的料理器具；为了防止他们弄脏而事先铺好塑料布，等等。对于孩子们帮忙做家务，我们不要站在大人的角度要求细节，而应该提倡鼓励式教育。

1

将牛奶倒进杯子

●选择开口大，容易倒进的杯子



选择开口大、安全性好、容易倒进的杯子。

●倒牛奶的方法

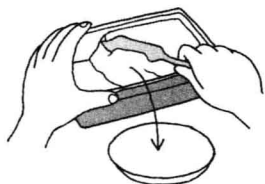


握牛奶盒的时候，右手托着盒子中上部，左手托着盒底，对着杯口慢慢地向右倾斜，倒入牛奶。

2

给土司抹黄油

●用切黄油专用的小刀切一块黄油



因为黄油放在冰箱里会凝固，事先切一块下来放在盘子里，让它融化。

●将黄油放上土司



把黄油放在土司的中央。

●抹黄油

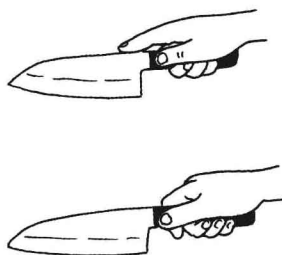


将黄油涂满整片土司。

3

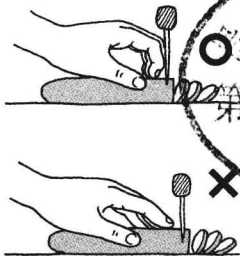
用菜刀切蔬菜

●菜刀正确的握法



为了安全使用，要交给孩子们菜刀正确的握法。选择他们方便使用的大小菜刀。

●手指放的位置



手指弯曲，第一关节贴着菜刀的一面，指尖不要前伸。

●切法



切法有很多种，最初的话我们先将黄瓜沿着横剖面切开，因为半月形的黄瓜不会滑动，然后再让孩子们来切片。

4

花生黄油三明治的做法

1人份的材料=花生10g+黄油 5g+盐少许+砂糖 5g

①剥掉花生的外壳



②把花生仁放到搅拌器里（搅拌成糊状为止）



③和黄油搅拌到一起，调味。



在盆子里搅拌的时候，在盆子底下垫块打湿的毛巾。

④烤切片面包，将③涂到烤面包片上。

5

亲手做拌米饭的材料

1人份材料=小鱼干5g+白芝麻2g+虾仁4g+海苔0.5g+酱油2g+砂糖0.5g

①将小鱼干、虾仁、芝麻倒入平底锅内。



②调味，加海苔。

（往①里加酱油和砂糖，翻炒到水分没有的时候加入海苔，继续炒干后就熄火）



大人在旁边注意火的大小。

幼儿期是骨头和牙齿成长的时期，这个时候钾是生长所需的重要元素。和孩子们一边做料理一边聊聊营养学吧。

6

打扫庭院

建议

孩子们的天性就是爱好户外。在气候好的季节或是大晴天的时候，邀请孩子们说“一起去玩吧。”而不是说“你们必须去打扫庭院。”换种说法，孩子们就会很愿意来帮忙做家务了。最初要做好孩子们身上会弄到水、泥巴之类的准备。即使会弄脏也要给他们穿上舒适好看的衣服哦！

孩子们都很喜欢给花草树木洒水

啊，给庭院浇水啊之类的。浇水的话不是浇过了就好了，要趁着这个机会教育孩子们，浇花要浇多少水之类的。另外，除草的时候，教他们分辨我们观赏、种植的花草和杂草的区别，这样他们就会自然而然的对植物和生物开始感兴趣了哦。庭院虽小，可却是培养孩子们对自然感兴趣的宝地哦。

1

打扫庭院（捡垃圾）

●戴好手套捡垃圾



将大的垃圾全部捡起来丢进垃圾袋里。

●用铁夹来捡垃圾



使用工具来捡垃圾吧。

2

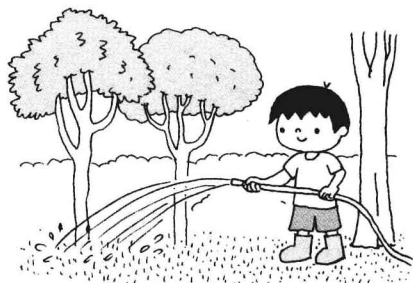
给花草树木浇水

●洒水壶



给植物浇水的话，它们就会变得有活力、生气勃勃起来。

●喷水



喷水的话，选择上午或者傍晚太阳不太大的时候。别忘记提醒孩子不要喷太多水了哦！