

2023——2024 学年劳动周佐证材料

附件

长岛中学假期劳动教育清单参考内容

一、家庭劳动

1. 整理衣橱
2. 清洁厨房或卫生间
3. 用洗衣机为家人洗大件衣物
4. 周末或节假日独立为家庭做一顿正餐
5. 为家庭策划一次出行活动
6. 承包家用小电器、网络设施等的基本维护与修理

二、手工、生产劳动

7. 手工制作：剪纸、刺绣、编制等
8. 创意设计与制作：木工、金工和电子科技制作等
9. 陶艺创作
10. 食品加工劳动：如面点加工、水果拼盘等
11. 缝纫编织
12. 种植养殖劳动：如花草树木种植、水产养殖、饲养动物等

三、社会劳动

13. 参加一次敬老、助残、扶弱等社区服务
14. 参加一次职业体验

长岛中学“品年味，过大年”劳动实践周记录表

第一天

劳动内容	包饺子
劳动剪影	
心得感悟	包饺子是一种非常有意义和充实的体验。每一次包饺子，都能带给我们不同的收获和体会。我感受到此件乐趣，让我有了一次美好的回忆。

长岛中学“品年味，过大年”劳动实践周记录表

第二天

劳动内容	剪纸
劳动剪影	
心得感悟	通过剪纸可以让人们更加深入了解中国传统文化，同时还能培养我们的耐心和细致观察力。

长岛中学“品年味，过大年”劳动实践周记录表

第三天

劳动内容	做面点食品
劳动剪影	
心得感悟	今天我做了油炸饼和鱼饼，这些步骤早已深深烙印入我的脑海，从小到大我做过的款美食，我有时会和家人和朋友做上一顿我喜欢的美食，我很喜欢这个过程。

长岛中学“品年味，过大年”劳动实践周记录表

第四天

劳动内容	帮去敬老院帮老人们拖地
劳动剪影	 <p>(打印至少两张, 彩色或黑白都可以)</p>
心得感悟	在敬老院走进敬老院, 感受到岁月的无情。我应该珍惜身边的亲人与长辈, 多花时间和他们在一起, 把温暖和快乐传递给他们。

长岛中学“品年味，过大年”劳动实践周记录表

第五天

劳动内容	做手工
劳动剪影	 <p>(打印至少两张, 彩色或黑白都可以)</p>
心得感悟	通过做手工, 提高了我的动手能力。

附件

长岛中学

长岛中学假期劳动教育清单参考内容

一、家庭劳动

1. 整理衣橱
2. 清洁厨房或卫生间
3. 用洗衣机为家人洗大件衣物
4. 周末或节假日独立为家庭做一顿正餐
5. 为家庭策划一次出行活动
6. 承包家用小电器、网络设施等的基本维护与修理

二、手工、生产劳动

7. 手工制作: 剪纸、刺绣、编制等
8. 创意设计与制作: 木工、金工和电子科技制作等
9. 陶艺创作
10. 食品加工劳动: 如面点加工、水果拼盘等
11. 缝纫编织
12. 种植养殖劳动: 如花草树木种植、水产养殖、饲养动物等

三、社会劳动

13. 参加一次敬老、助残、扶弱等社区服务
14. 参加一次职业体验

长岛中学“品年味，过大年”劳动实践周记录表

第一天

劳动内容	整理衣柜 (叠衣服)
劳动剪影	 <p>(打印至少两张, 彩色或黑白都可以)</p>
心得感悟	整理衣柜不单单是一种日常的生活方式, 更是提高了我的生活质量的一种体验。提高了我的整理能力。

长岛中学“品年味，过大年”劳动实践周记录表

第二天

劳动内容	包饺子
劳动剪影 (打印至少两张, 彩色或黑白都可以)	
心得感悟	制作一碗美味的蔬菜面的过程让我深刻体会到, 这不仅仅是一门技术活, 更是一种艺术。从选材到烹饪再到最后的调味, 每一步都马虎不得。

长岛中学“品年味，过大年”劳动实践周记录表

第三天

劳动内容	贴福字
劳动剪影 (打印至少两张, 彩色或黑白都可以)	
心得感悟	通过贴福字, 我深入了解了福字的由来和寓意。福字作为中国传统文化的重要组成部分, 承载着人们对幸福生活的美好期许。

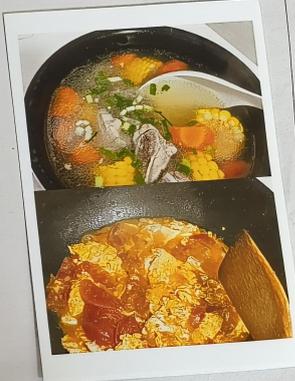
长岛中学“品年味，过大年”劳动实践周记录表

第四天

劳动内容	整理衣柜
劳动剪影 (打印至少两张, 彩色或黑白都可以)	
心得感悟	今天我整理了我的衣柜, 体会到了收纳的重要性。不仅可以节省空间, 还能养成良好的生活习惯。

长岛中学“品年味，过大年”劳动实践周记录表

第五天

劳动内容	为家人做一顿晚餐
劳动剪影 (打印至少两张, 彩色或黑白都可以)	
心得感悟	今天我为大家做了一顿丰盛的晚餐。我从点火开始到现在的各个环节, 体会到了做饭的乐趣。家人的欢声笑语让我感到无比的温暖和幸福。