

## MỤC LỤC

### KHÔNG TÌM THẤY SÁCH Đâu CẢ! ..... 4

- Sắp xếp bàn học
- ▶ Làm hộp đựng đồ từ vỏ hộp sữa
- Sắp xếp ngăn kéo
- Sắp xếp giá sách



### CÙNG XẾP GỌN QUẦN ÁO NHÉ! ..... 8

- Phân loại quần áo
- Sắp xếp ngăn kéo
- Sắp xếp tủ treo
- Sắp xếp tủ hộp
- ▶ Cách chống côn trùng cho quần áo



### CÁCH LÀM SẠCH AN TOÀN, TỰ NHIÊN ..... 10

- Dùng kiềm làm sạch các vết bẩn có tính axit
- Dùng axit làm sạch các vết bẩn có tính kiềm
- Tính kiềm hay tính axit là gì?
- Chất tẩy rửa lành tính



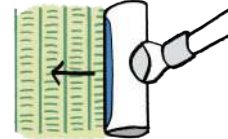
### CÔNG CỤ DỌN DẸP ..... 12

- Quét tước bụi bặm
- ▶ Làm chổi quét bụi bằng dây thừng PP
- Lau chùi vết bẩn



### LAU DỌN VỆ SINH ..... 14

- Thông gió, thoáng khí
- Lau dọn đồ đạc từ trên xuống dưới
- Làm sạch sàn nhà từ trong ra ngoài
- Làm sạch chiếu theo chiều được dệt
- Làm sạch thảm ngược chiều lông thảm
- Phơi khô chăn đệm, thảm...
- ▶ Các vết bẩn là nguồn gốc của nấm mốc, mạt bụi



### HÃY LAU CẢ KÍNH NHÉ! ..... 16

- Các vết bẩn trên cửa kính
- Lau kính bằng báo cũ
- Lau kính bằng dung dịch muối nở
- ▶ Vì sao giấy báo lại tẩy được vết bẩn trên mặt kính
- Làm sạch cửa lưới
- Làm sạch khung cửa



### KÌ CỌ PHÒNG TẮM NÀO ..... 18

- Ngăn ngừa nấm mốc
- Làm sạch bồn tắm
- Kì cọ sàn phòng tắm
- Làm sạch bồn rửa tay
- Làm sạch vòi nước
- Làm sạch lỗ thoát nước
- ▶ Đánh bay các vết bẩn trong phòng tắm



### NHÀ VỆ SINH SẠCH SẼ, AI CŨNG VUI ..... 20

- Mùi khó chịu trong nhà vệ sinh từ đâu mà ra?
- Cách lau dọn nhà vệ sinh



### HỌC CÁCH DÙNG CHẤT KHỬ MÙI ..... 22

- Những loại chất khử mùi khác nhau
- Những điều cần chú ý khi dùng chất khử mùi
- Chất khử mùi tự nhiên
- Tự làm chất khử mùi



### SẮP XẾP PHÒNG BẾP ..... 24

- Tiện tay thu dọn
- Xếp gọn nồi niêu xoong chảo
- Xếp gọn bát đĩa đĩa thìa
- Sắp xếp ngăn kéo tủ bếp
- Sắp xếp tủ lạnh
- ▶ Tiêu diệt ruồi nhặng trong bếp



### PHÂN LOẠI RÁC, BIẾN RÁC THÀNH VÀNG ..... 26

- Cách xử lí rác có thể tái chế
- ▶ Quy trình tái chế chai lọ cũ bảo vệ môi trường
- Rác thải nhựa không thể phân huỷ có gì nguy hại?



### CÁC KÍ HIỆU TÁI CHẾ BAO BÌ THƯỜNG THẤY ..... 28

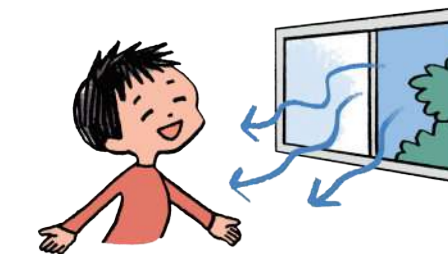
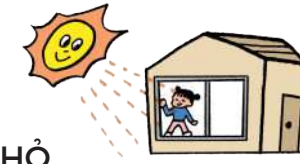
### CÁCH GIẢM THIỂU RÁC THẢI HÀNG NGÀY ..... 29

- Nguyên tắc 3R để bảo vệ môi trường là gì?
- ▶ Luật bảo vệ môi trường ở nước Đức



### MẸO NHỎ GIÚP CUỘC SỐNG DỄ CHỊU HƠN ..... 30

- Nhiệt độ cảm nhận thực tế quyết định mức độ dễ chịu
- Cách hay để giữ ấm vào mùa đông
- Cách hay để chống nóng vào mùa hè
- ▶ Dùng cây xanh làm rèm cửa



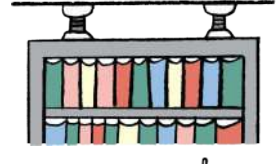
### GIỮ VỆ SINH CÁ NHÂN ..... 32

- Rửa mặt, rửa tay, súc miệng
- Tắm gội
- Rửa chân
- Trình tự khi tắm gội
- Dùng sữa tắm với lượng vừa đủ
- ▶ Không kì cọ quá mạnh tay



### PHỤ LỤC 1 CHUẨN BỊ TÚI KHẨN CẤP ĐỂ PHÒNG THẢM HOẠI TỰ NHIÊN ..... 34

- Chuẩn bị túi khẩn cấp của bản thân
- Chuẩn bị các vật dụng
- Bảng thông tin cứu trợ
- Để phòng thiên tai trong gia đình
- Kiểm tra cách bố trí trong nhà
- Tìm cách đảm bảo đồ đạc trong nhà không rơi đổ
- Tìm cách đảm bảo kính không nứt vỡ



### PHỤ LỤC 2 THỬ NGHIỆM CÁC VẬT DỤNG TỰ CHẾ ĐỂ PHÒNG CHỐNG THIÊN TAI ..... 36

- Bồn cầu khẩn cấp dùng khi mất nước
- Làm vòi sen bằng chai nhựa
- Khéo léo tận dụng báo cũ
- Cách khiến đèn pin sáng rõ hơn



### PHỤ LỤC 3 KIẾN THỨC PHÒNG TRÁNH RỦI RO KHẨN CẤP ..... 38

- Cách thoát hiểm khi có động đất
- Cách thoát hiểm khi gặp hỏa hoạn
- Cách thoát hiểm khi có sóng thần
- Cách thoát hiểm khi có lũ lụt
- Cách thoát hiểm khi có lở đất



### DÀNH TẶNG BẠN NHỎ ĐANG ĐỌC CUỐN SÁCH NÀY ..... 40

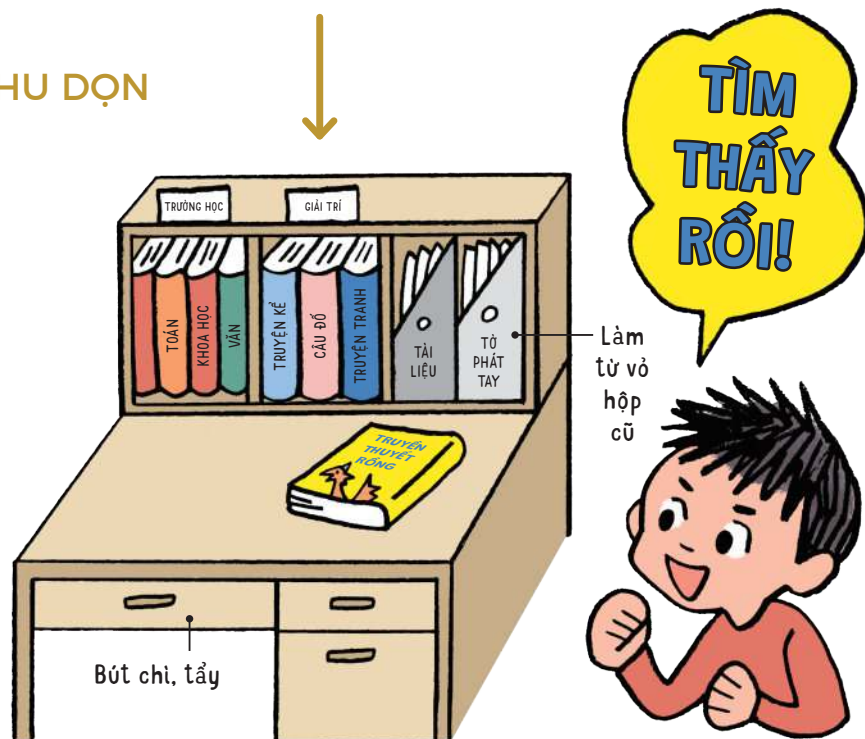
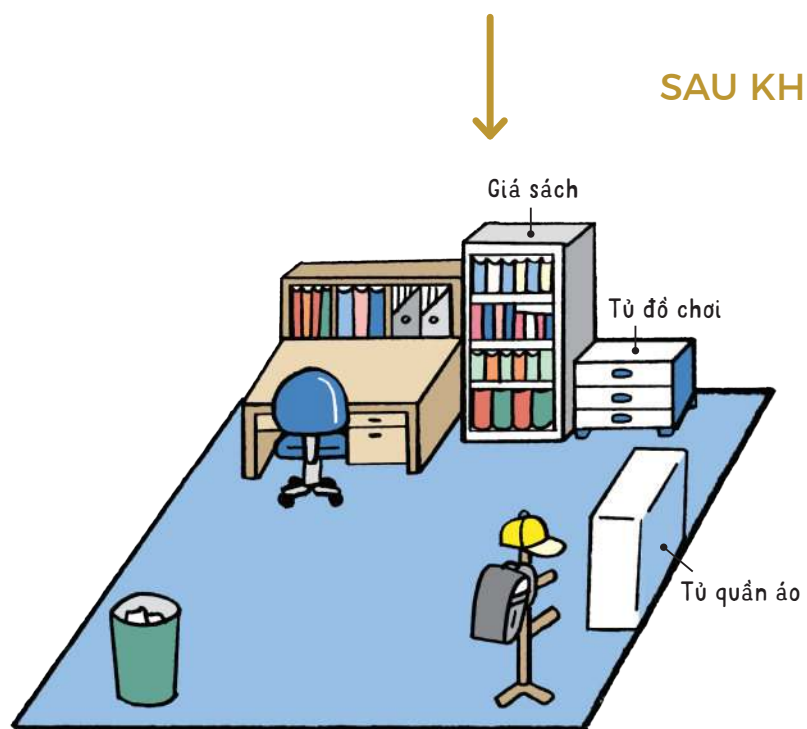
# KHÔNG TÌM THẤY SÁCH Đâu CẢ!



PHÒNG CỦA MÌNH

BÀN HỌC CỦA MÌNH

SAU KHI THU DỌN



TÌM THẤY RỒI!

## SẮP XẾP BÀN HỌC

TRƯỚC TIÊN PHÂN LOẠI RÕ VẬT NÀO CẦN GIỮ, VẬT NÀO BỎ ĐI

- Đồ cần giữ (vẫn còn sử dụng)
  - Hay dùng
  - Ít dùng
- Đồ bỏ đi (không sử dụng nữa)
- Tái chế, xử lý cho gọn



Giấy bỏ đi cắt gọn trong túi giấy.

CẮT CÁC VẬT DỤNG Ở NƠI DỄ LẤY

- Xếp đồ dùng học tập theo từng loại riêng.



- Dùng chồng chất sách lên nhau, xếp dọc sẽ dễ lấy hơn.



- Cắt những đồ vật ít dùng vào ngăn kéo bàn học.

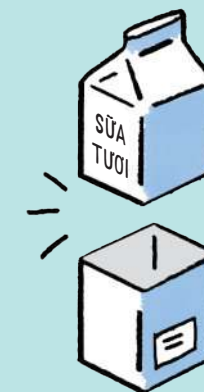


- Các tài liệu, bài giảng được phát ở trường nên cắt vào hộp đựng bằng nhựa hoặc hộp tái chế từ vỏ bia cũ, dán thêm nhãn phân loại.



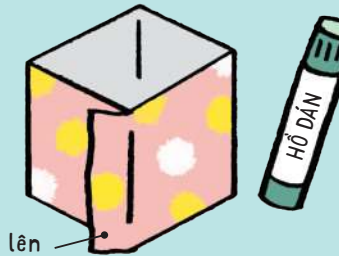
Mặt bàn được sắp xếp gọn ghẽ nhìn rất thích mắt, khi dùng xong đồ gì, hãy cất ngay về chỗ cũ là bàn sẽ ngăn nắp ngay.

## LÀM HỘP Đựng ĐỒ TỪ VỎ HỘP SỮA



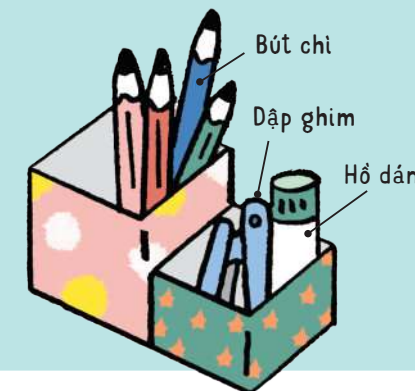
- Đo chiều cao phù hợp với cây bút chì để cắt vỏ hộp sữa.

- Dùng giấy màu hoặc hình ảnh trên tạp chí để bọc xung quanh hộp sữa.



Dán lên

- Có thể cắt những hộp sữa có chiều cao khác nhau rồi ghép lại để đựng nhiều loại đồ dùng khác nhau.



## SẮP XẾP NGĂN KÉO

- 1 Lấy hết đồ dùng trong ngăn kéo ra, phân loại đồ cần giữ và đồ bỏ đi.



**VỨT ĐI Ứ?  
HÃY TÌM CÁCH  
TÁI SỬ DỤNG  
HOẶC TÁI CHẾ!**

- 2 Những vật thường dùng hãy cất ở phía ngoài của ngăn kéo để tiện lấy, dùng xong thì cất ngay về chỗ cũ.

### NGĂN KÉO TO



Dùng vách ngăn làm từ vỏ hộp cũ để giúp xếp riêng các vật dụng theo từng loại. Các vật khổ lớn như vở ghi, giấy nháp thì xếp bên dưới, vật nhỏ xếp lên trên.

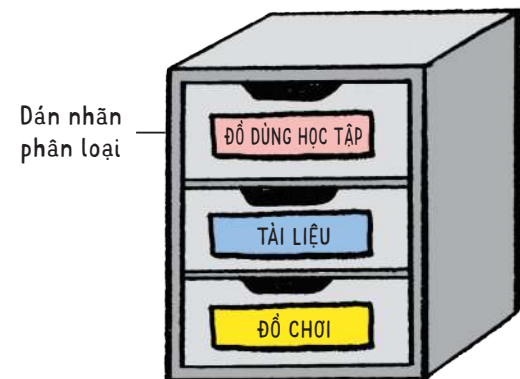
### NGĂN KÉO NHỎ



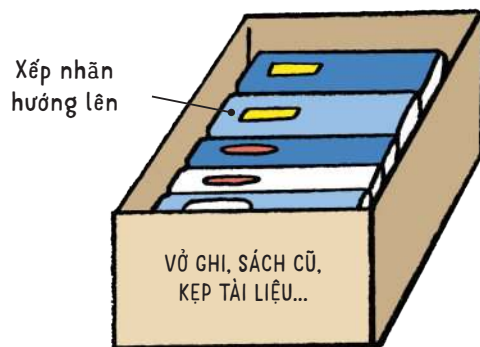
Những vật thường dùng thì xếp gần phía ngoài hơn.

Tận dụng hộp giấy cũ để phân chia ô cho các đồ dùng nhỏ, rồi xếp riêng theo từng loại.

### DÁN NHÃN PHÂN LOẠI CHO CÁC NGĂN KÉO



### NGĂN KÉO SÂU LÒNG



Dán nhãn phân loại cho vở ghi, sách cũ, kẹp tài liệu... rồi cất trong ngăn kéo sâu lòng. Xếp nhãn hướng lên thì khi cần tìm và lấy vô cùng tiện.

## SẮP XẾP GIÁ SÁCH

- 1 Chia thành hai loại là sách cần dùng và sách ít dùng/ không dùng. Sách không dùng có thể tặng cho thư viện hoặc các tổ chức từ thiện.
- 2 Xếp riêng theo các loại khác nhau.



- 3 Sách thường xuyên đọc thì cất ở nơi dễ lấy.



- 4 Xếp sách gọn gàng theo chiều cao và kích cỡ. Những sách dày và nặng như bách khoa thư, từ điển thì xếp ở phía dưới cùng của giá sách.



Sách ít đọc có thể đặt nằm ngang, bên trên xếp những sách thường đọc hơn.



# CÙNG XẾP GỌN QUẦN ÁO NHÉ!

## PHÂN LOẠI QUẦN ÁO

- Quần áo không mặc
  - Tặng cho người cần
  - Gửi đến nơi thu gom quần áo cũ
- Quần áo còn mặc
  - Phân loại sắp xếp theo mùa và kiểu dáng



## SẮP XẾP NGĂN TỦ KÉO

- Các vật nhỏ như khăn tay, khăn mặt...
- Đồ thể thao, đồng phục... mặc ở trường
- Áo phông, quần bò...
- Đồ lót, tất...
- Quần áo mặc khi đi nghỉ mát...



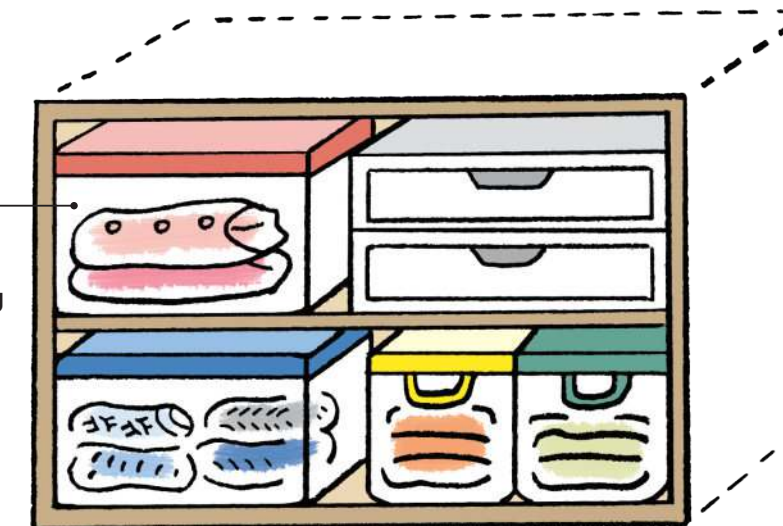
## SẮP XẾP NGĂN TỦ TREO

- Treo những quần áo dễ nhàu.
- Ví dụ như bộ vét, váy đầm, áo khoác...



## SẮP XẾP TỦ HỘC

- Những quần áo không mặc trong mùa hiện tại thì cất vào các thùng đựng riêng.



## CÁCH CHỐNG CÔN TRÙNG CHO QUẦN ÁO

Khi chúng ta đi ra ngoài hoặc phơi quần áo ngoài trời, côn trùng có thể đậu vào và đẻ trứng trên quần áo. Quần áo đó đem cất vào tủ, trứng sẽ nở thành côn trùng và đục khoét vải.

### CÔN TRÙNG ĐỤC KHOẾT QUẦN ÁO

- Bọ thâm đỏ (Anthrenus picturatus)
- Bọ thâm đen (Attagenus unicolor)
- Sâu bướm gây nấm (Tinea pellionella)

Sâu bướm gây nấm



Các loại côn trùng này rất ưa ăn những chất liệu có chứa sợi protein như lông cừu, tơ lụa, lông dê (cashmere)... Ngoài ra, chúng cũng cắn cả các loại quần áo làm từ sợi thực vật như bông, gai...

### CÁCH CHỐNG CÔN TRÙNG

- Quần áo sau khi giặt sạch sẽ mới được cất vào tủ.
- Chăm phơi quần áo để giữ cho chúng luôn khô ráo.
- Khi thu quần áo đã phơi khô vào, phải kiểm tra xem có côn trùng hay trứng côn trùng bám trên đó không.
- Đặt thuốc đuổi côn trùng trong ngăn kéo và thùng đựng quần áo, còn trong tủ thì tốt nhất là dùng thuốc dạng treo. Khi thuốc này hết công hiệu thì nên thay thuốc mới ngay.

# CÁCH LÀM SẠCH AN TOÀN, TỰ NHIÊN

## DÙNG KIỀM LÀM SẠCH CÁC VẾT BẨN CÓ TÍNH AXIT

- Vết bẩn có tính axit**  
Vết bẩn do cáu ghét, mỡ hôi, vết dầu mỡ trên bề bếp, vết bẩn từ rác ướt trong bếp khi đã hoai mục.



## DÙNG AXIT LÀM SẠCH CÁC VẾT BẨN CÓ TÍNH KIỀM

- Vết bẩn có tính kiềm**  
Vết nước xà phòng, nước tiểu, cặn canxi (do nước cứng), cặn trắng bên trong ấm đun nước.



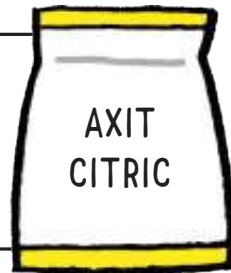
Trung hoà kiềm và axit

Trung hoà kiềm và axit

- Tính kiềm**  
Muối nở, soda...  
\* Có thể mua ở các siêu thị.



- Tính axit**  
Axit citric  
Giấm ăn



Chất có tính axit và chất có tính kiềm phản ứng với nhau tạo ra muối và nước, muối có tính chất dễ tan trong nước, dùng nước ki cọ thật kĩ là vết bẩn sẽ được đánh bay dễ dàng.

## TÍNH KIỀM HAY TÍNH AXIT LÀ GÌ?



## CHẤT TẨY RỬA LÀNH TÍNH



- Tính kiềm yếu (Muối nở)**  
Tên khoa học là natri bicarbonat (sodium hydrogencarbonat), có thể tẩy sạch vết dầu mỡ nhỏ. Khi tẩy rửa, chủ yếu dùng dạng bột nghiền mịn, ki cọ ma sát để tẩy vết dầu. Nó còn có tác dụng khử mùi, hút ẩm.



Dùng lọ có lỗ đựng muối nở để tiện rắc lên bề mặt vết dầu rồi cọ rửa.



- Chai xịt muối nở**  
Cho một thìa to muối nở vào 500ml nước ấm.



- Tính kiềm (Soda)**  
Tên khoa học là natri carbonat, có tính kiềm mạnh hơn muối nở (tốt nhất nên đeo găng tay cao su khi sử dụng). Có tác dụng đánh tan dầu mỡ.



- Chai xịt soda**  
Cho một thìa nhỏ soda vào 500ml nước.



- Tính axit (Axit citric)**  
Axit citric có thể hoà tan muối cacbonat, có thể nhanh chóng phá tan lớp cặn canxi cứng như đá bám trên mặt trong ấm đun nước và dưới đáy nồi luộc trứng, đồng thời có tác dụng diệt khuẩn. Pha loãng giảm ăn theo tỉ lệ gấp 3-4 lần cũng có tác dụng tương tự.



- Chai xịt axit citric**  
Cho một thìa nhỏ axit citric vào 500ml nước.



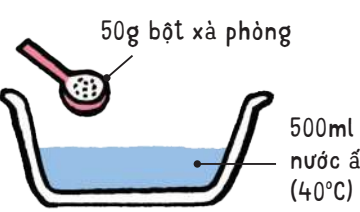
- Chai xịt cồn**  
Xịt cồn lên đồ vật có tác dụng diệt khuẩn, khử độc. Khi dùng cồn để lau chùi đồ điện tử, phải ngắt nguồn điện và tránh cọ xát lên màn hình tinh thể lỏng.



Cồn có thể tẩy vết bẩn và khử khuẩn, nhưng cần chú ý không phun xịt quá nhiều, nên xịt lên vải lau và tránh lau nơi có nguồn điện.



- Xà phòng dạng lỏng**  
Dùng khăn lau thấm dung dịch xà phòng rồi lau ướt để làm sạch các vật dụng, bề mặt đồ vật sẽ tạo thành một lớp màng glycerin, không dễ bị bám bẩn nữa.



**Pha chế dung dịch xà phòng**  
Bột xà phòng ---- 50g  
Nước ấm ---- 500ml (40°C)  
Khuấy thật đều rồi bôi lên vết dầu mỡ cứng đầu, để 30 phút rồi lau sạch.

Đánh bay vết dầu mỡ cứng đầu