

Lukion kotitalousopintojen opetussuunnitelma (2 op)

Opintojakson nimi

Arjen taidot ja kestävä kotitalous (KOTI1)

Laajuus 2 op (n. 38 tuntia)

Tavoitteet

Opintojakson tavoitteena on, että opiskelija:

- kehittää itsenäisessä elämässä tarvittavia kotitaloustaitoja
- osaa suunnitella, valmistaa ja arvioida ravitsemussuositusten mukaisia aterioita
- ymmärtää kuluttajan oikeuksia ja velvollisuuksia
- osaa laatia ja seurata henkilökohtaista taloussuunnitelmaa
- tekee ekologisesti, taloudellisesti ja sosiaalisesti kestäviä valintoja
- kehittää yhteistyö-, vuorovaikutus- ja projektityöskentelytaitoja
- tutustuu suomalaiseen ja kansainväliseen ruokakulttuuriin.

Keskeiset sisällöt

1. Ruokaosaaminen ja ravitsemus

- ravitsemussuositukset
- erityisruokavaliot
- ateriasuunnittelu
- ruoanvalmistus ja leivonta
- ruokaturvallisuus ja hygienia

2. Kuluttaja- ja talousosaaminen

- oman talouden hallinta
- budjetointi
- kuluttajan oikeudet
- digitaalinen kaupankäynti
- vastuullinen kuluttaminen

3. Kestävä elämäntapa

- ruokahävikin vähentäminen
- kierrätys ja jätehuolto
- energian ja veden säästäminen
- vastuulliset ruoka- ja kulutusvalinnat

4. Asuminen ja arjen hallinta

- kodinhoidon perusteet
- tekstiilien huolto
- turvallinen asuminen
- muuttavan nuoren taidot

5. Ruokakulttuurit ja kansainvälisyys

- suomalainen ruokakulttuuri
- eri maiden ruokaperinteet
- ruoan merkitys identiteetille ja yhteisöllisyydelle.

Työtavat

- käytännön ruoanvalmistus
- parityöskentely ja pienryhmät
- projektit ja teemapäivät
- budjetointi- ja kuluttajatehtävät
- digitaalisten työkalujen hyödyntäminen
- vierailut tai asiantuntijaluennot

Arviointi

Arviointi perustuu:

- aktiiviseen osallistumiseen
- käytännön työskentelytaitoihin
- yhteistyö- ja vuorovaikutustaitoihin
- oppimistehtäviin
- portfolioon tai projektityöhön
- itse- ja vertaisarviointiin

Arviointitapa: **suoritettu (S) / hylätty (H)**

Lopputyö

Opiskelija toteuttaa "**Minun arkeni**" -projektin, jossa hän:

1. suunnittelee viikon ateriat ja budjetin
2. valmistaa yhden kokonaisen aterian
3. arvioi aterian ravitsemuksellisuuden ja kustannukset
4. pohtii valintojensa kestävyyttä

5. kokoaa työn sähköiseksi portfolioiksi.

Yhteys laaja-alaiseen osaamiseen

Opintojakso tukee erityisesti:

- hyvinvointi- ja vuorovaikutusosaamista
- monitieteistä ja luovaa osaamista
- yhteiskunnallista osaamista
- eettisyyttä ja ympäristöosaamista
- globaali- ja kulttuuriosaamista.

Tämä runko soveltuu sellaisenaan lukion paikalliseen opetussuunnitelmaan, ja siitä voidaan myös laajentaa 4 op:n kokonaisuus lisäämällä esimerkiksi **Leivonta ja ruokakulttuurit** sekä **Nuoren talous ja asuminen** -opintojaksot.