



# NAVIGERA GENOM DIGITALA UTMANINGAR I HEM- OCH KONSUMENTKUNSKAP

---

PUBLIKATIONEN ÄR FRAMTAGEN  
AV NAVI-HED



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## Hej, lärare i hem- och konsumentkunskap

I detta material presenteras 17 uppgifter som kan användas i hem- och konsumentkunskapsundervisningen. Uppgifterna är utvecklade under ett Erasmus + program KA226, ett strategiskt samarbetsprojekt kallat *Navigating Through Digital Challenges in Home economics (NAVI-HED)*. Projektet, ett Nordiskt-Baltiskt samarbete har involverat hem- och konsumentkunskapslärare och lärarutbildare från Estland, Sverige, Norge och Finland. Initialt är idéerna insamlade från lärare i hem- och konsumentkunskap i de fyra nämnda länderna, dessa har sedan utvecklats i samarbete mellan projektets kärngrupp och lärare. I processen har lärare i hem- och konsumentkunskap deltagit som experter i nära diskussioner med kärngruppen under utvecklingsprocessen.

Det här materialet visar på olika möjligheter hur lärare kan arbeta målmedvetet med digitala verktyg i hem- och konsumentkunskapsundervisningen. Materialet ger exempel på hur undervisning med digitala verktyg kan planeras och genomföras; för att följa med i den digitala utvecklingen, möta ämnets syfte och mål samt för att främja elevens lärande oavsett om undervisningen sker i en digital lärmiljö eller i ett fysiskt klassrum. Namnet på projektet "Navigera genom digitala utmaningar" antyder att det viktigt att hitta hur digitala verktyg kan komplettera och stödja elevers lärandeprocesser, hur digitala verktyg är didaktiskt relevant. Uppgifterna ger även till viss del förslag på alternativ och anpassningar eftersom varje skola, lärare och elevgrupp är olika. Materialet är avsett att tillämpas med LGR 22, kursplan i hem- och konsumentkunskap samt eventuellt även i särskolans verksamhet. Uppgifterna bör tillämpas så att de anpassas och överensstämmer med den valda kursplanens syfte, mål och centralt innehåll.

Det här häftet är organiserat som en kokbok, som här används som en metafor för att visa strukturen och logiken bakom de olika uppgifterna.

- **Förrätter:** är tänkta som aptitretare till ett nytt arbetsområde. Dessa uppgifter är snabba och korta och kan användas för att starta lektionen. Lärare kan också använda dessa uppgifter för att få en förståelse för vad eleverna redan kan om ett nytt arbetsområde, de kan även användas för att sammanfatta tidigare lektioner.
- **Huvudrätter:** är mer omfattande och fylligare uppgifter som kan användas inom en lektion eller genomföras under en serie av lektioner. Uppgiften kan även fortsätta på nästa lektion när man reflekterar tillsammans. I dessa uppgifter ingår ofta självständigt arbete, som kan göras individuellt eller i grupp.
- **Dessert:** något överraskande, något "sött" för att avsluta en lektion eller ett område. Dessa uppgifter kan användas i slutet av lektionen för att sammanfatta och för ta reda på var eleverna är i sitt lärande och om de förväntade mål som satts upp för lektionen eller området har nåtts.

Som hem- och konsumentkunskapslärare väljer du från den här publikationen på liknande sätt som du läser kokböcker: för att få idéer, för att undersöka vilket innehåll som behövs, vad som kan bytas ut eller justeras för att bättre passa din undervisning med dina och dina elevers förutsättningar. Varje uppgift i det här materialet innehåller korta och koncisa förklaringar till läraren och en beskrivning av vad eleverna kan göra och hur. Oavsett om det betonas i uppgiften eller inte, vill vi påminna om vikten av reflektion och återkoppling. Diskutera uppgiften med eleverna, låt dem komma med idéer om hur uppgiften kan förbättras och låt dem utvärdera vad de har lärt sig.

I detta material används begreppet digitala verktyg för alla appar, digitala enheter och miljöer. De digitala verktyg som nämns är exempel på vad som kan användas och kan ersättas av digitala verktyg med liknande funktion som du har tillgång till på din skola.

Detta material finns tillgängligt på fem språk: engelska, estniska, finska, norska och svenska. I översättningen av materialet har vi modifierat de ursprungliga idéerna för att anpassa till respektive lands läroplaner. Uppgifternas syfte är att elever tillsammans ska utveckla kunskap i hem- och konsumentkunskap samt att främja elevernas kritiska tankeprocess men även hur det är möjligt att integrera undervisningen över ämnesgränserna. Som i matlagning passar vissa ingredienser och rätter väl ihop, på liknande sätt ger vi också tips på vilket skolämne som uppgiften skulle kunna integreras med,

Vi hoppas att detta material kan användas som inspiration eller idébank av dig som lärare i hem- och konsumentkunskap och i samarbete med andra ämnen. Materialet är till för att modifieras och anpassas efter dina förutsättningar och ramfaktorer såsom nivå, lektionstid, undervisningsgrupp och elever.

Vi hoppas att du känner dig inspirerad till att navigera digitalt i hem- och konsumentkunskap.

Mars, 2023

#### **NAVI-HED projektets kärngrupp:**

Anne Malin, Helsingfors universitet  
Cecilie Beinert, Agder universitet  
Gun Åbacka, Agder universitet  
Hanne Andersen Dversnes, Agder universitet  
Hille Janhonen-Abuquah, Helsingfors universitet  
Jaana Taar, Tallinns universitet  
Janni Haapaniemi, Helsingfors universitet  
Jenny Rendahl, Göteborgs universitet  
Kristi Koppel, Tallinns universitet  
Malin Rödin, Göteborgs universitet  
Mona Linge Omholt, Agder universitet  
Päivi Palojoki, Helsingfors universitet  
Sara McGarvie, Göteborgs universitet  
Tiina Vänt, Tallinns universitet

#### **I samarbete med hem- och konsumentkunskapslärare:**

Estland: Inga Veskimägi, Kristiin Sidok, Tiina Sillar  
Finland: Janni Haapaniemi, Liisa Lavonen, Silpa Maria Pöntinen  
Norge: Anniken Hagstadius, Monica Slyngenberg Jensen, Thea Bekken  
Sverige: Aleksandra Hullberg, Kristina Simander Fogelberg, Malin Rödin

Bilder i försättsblad och i materialet är gjorda av Eemil Syväjärvi.

Vi är tacksamma för det ekonomiska bidraget från EU. Att framställa detta material hade inte varit möjligt utan stöd från Erasmus + EU.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## Symboler som används i materialet

För att fullt ut kunna nyttja detta materials potential rekommenderar vi att du bekantar dig med följande symboler:

1. **Förmågor** och färdigheter som övas och används i de olika uppgifterna kan vara kognitiva, praktiska eller sociala eller någon kombination av dessa



**kognitiv förmåga:** innebär att elever lär sig nya begrepp, ställer frågor, strukturerar befintlig kunskap och bedömer tillförlitligheten hos till exempel information på internet.



**praktisk förmåga:** innebär att elever genomför praktiska uppgifter som hushållssysslor t.ex städar, tvättar, hanterar livsmedel eller lagar mat.



**social förmåga:** innebär social interaktion med andra till exempel genomför intervjuer, arbetar i grupp, diskuterar och debatterar.

2. **Teknisk utrustning** som kan behövas:



**dator/laptop** - symboliserar de olika enheter som kan användas med internet; dator, surfplatta, mobiltelefon



**kameran** - symbolen för att fotografera t.ex för att dela aktiviteter eller resultat. Alla tillgängliga enheter är möjliga; kamera, surfplatta eller mobiltelefon.



**videokameran** - symbolen indikerar att en videoinspelning görs av eleven. Förslagsvis kan eleverna använda egna mobiltelefoner. om mobiltelefonen inte kan användas kan skoldatorn eller externa kameror användas.



symbolen markerar att eleverna gör en **ljudinspelning**, till exempel vid en intervju. Alla tillgängliga enheter är lämpliga - ljudinspelare/diktafon, surfplatta eller mobiltelefon.

3. **Tidsåtgång** markeras av en analog klocka



Här ges en uppskattning av den tid som kan behövas för de lärarledda aktiviteterna. Här anges inte tiden för självständiga arbete.

4. **Nivån** på uppgiften graderas med tre stjärnor:



grundläggande, förkunskaper krävs ej.



medium, vissa förkunskaper rekommenderas.



avancerad, kräver mer förkunskaper t.ex. viss förmåga att analysera och välja ut information rekommenderas. Kan passa för senare delen av grundskolan.

## Överväganden

En virtuell miljö och digitala verktyg kan innebära många utmaningar och nya frågor att navigera genom. Dessa frågor och utmaningar bör vi överväga och reglerna för god etisk policy bör diskuteras med eleverna. Här nedan punktats några **aspekter att tänka på** när du planerar och genomför hem- och konsumentkunskapsundervisning med hjälp av digitala verktyg:

- Uppmärksamma vett och etikett på internet. Informera eleverna om de etikregler som gäller när man kommunicerar och arbetar med datorn, särskilt i kommunikation över internet. Varje användare bör följa etiska regler och riktlinjer bl.a undvika att ladda ner eller ladda upp något stötande innehåll.
- Om uppgiften kräver videoinspelning eller fotografering i elevens hem, vänligen överväg och instruera hur detta görs utan att utelämna allt för privata delar av elevens hem och person.
- Om du ber elever att hantera livsmedel eller laga mat hemma, överväg god hygien och säkerhet i köket utan vuxens tillsyn. Observera att barn inte alltid får laga mat hemma. Hushåll kan även skilja sig åt vad gäller köksmaskiner och husgeråd, dessutom kan familjer ha olika förutsättningar att få tag i eller ha råd med ingredienser.
- Fundera över hur eleverna engageras i uppgiften "bakom skärmarna" – hemma eller i klassrummet. Internet och digitala verktyg kan vara utmanande när det gäller att hålla fokus på uppgifterna. Råd eleverna att inte multitaska med spel eller med privat social media.
- Det är viktigt att organisera ett avslut av lektionen särskilt när den är digital och utanför klassrummet fysiska rum (se komplementerande läsning). Exempelvis kan detta göras med en exit ticket eller i chatten där eleverna sammanfattar kärnan av det som ska läras. Elevernas kommentarer kan till exempel sparas från eller i den digitala plattformen, dessa kan användas vid kommande lektioner. Lektioner kan även avslutas med samtal i digitala grupprum.
- Även om uppgifterna i detta material har utvecklats för att användas i digital undervisning där både elev och lärare medverkar samtidigt i ett digitalt forum är materialet anpassningsbart till ett fysiskt klassrum eller som fjärrundervisning (för definition av begrepp se Skolverket). Uppgifterna kan användas som sekvenser, i olika kombinationer under en lektion eller under flera lektioner. De kan även fungera som inspiration till anpassningar för individuella elever i behov av stöd.
- I detta material undviker vi eller ger få länkar till externt material och hemsidor eftersom dessa förändras snabbt med tiden. Istället ger vi råd om vilket material som kan sökas på internet.

## Kompletterande läsning

Hille Janhonen-Abuquah et al. (2021) tar här nedan upp hur samspelet mellan den verkliga, fysiska och hur den virtuella lärmiljön fungerar. Här förklaras det genom att ta upp de olika rum och verktyg som lärare kan använda. Dessa kan vara antingen asynkrona (eleverna arbetar med uppgiften vid olika tider) eller synkrona (där eleverna arbetar med uppgiften samtidigt) (Bild 1).

	ASYNKRONA	SYNKRONA
Verklig och fysisk lärandemiljö	<p><b>Privata rum:</b> hemmet,</p> <p><b>Offentliga rum:</b> bibliotek, museum, butiker, offentliga utställningar</p>	<p><b>I skolan (formell utbildning):</b> hem- och konsumentkunskapssal, föreläsningssalar, grupprum</p> <p><b>Utanför skolan:</b> studiebesök till aktörer utanför skolans lokaler, utevistelse te.x i skogen, stadsbesök, shoppingcentra.</p>
Virtuell lärandemiljö	<p><b>Verktyg för digitalt lärande och plattformar:</b> MS TEAMS, Google classroom, video inspelningar, podd</p>	<p><b>Virtuella plattformar:</b> streamad video, video möten, chattar i div. forum eller appar. breakout rooms, streams.</p>

Bild 1. Lära och undervisa hem- och konsumentkunskap i olika miljöer (anpassad från Janhonen-Abuquah et al, 2021).

Hem- och konsumentkunskap är ett skolämne som är interaktivt och baserat på praktisk lärande dvs. handens kunskap. Dessutom är lärandet flerdimensionellt och multisensoriskt (Janhonen-Abuquah et al., 2021) vars aspekter har varit utmanande att fånga då utbildningen har genomförts via distans under perioden med nedstängningar under Covid 19 pandemi).

Uppgiftens namn				Sida
1. Aktivera tänkandet med film- bli en kritisk konsument	✓			8
2. Ta bilder - lära sig innehållet i matcirkeln	✓		✓	10
3. En hjälpande hand - synliggöra livsmedelshygien	✓	✓		12
4. Gör en budget - hantera en budget för en vecka	✓	✓		14
5. Skapa en storyboard - undersök produktens väg från producent till konsument	✓	✓		16
6. Gör ett collage - samla information från etiketter och förpackningar	✓	✓		18
7. Intervjua och reflektera - att förstå förändring i ens konsumtionsvanor	✓			20
8. Gör en intervju - lära om hållbara matval	✓	✓		22
9. Undersök en traditionell maträtt - lära om lokal mat	✓	✓		24
10. Arbeta i en expertgrupp - dela och lära om balanserade måltider	✓	✓		26
11. Gör en mindmap - systematisera förståelsen för allergier och intolerans gällande mat	✓			28
12. Gör en intervju - ta reda på om variationer av mattraditioner hemma	✓	✓		30
13. Kartlägg vardagssysslorna - diskutera jämlikhet i hushållet	✓			32
14. Analysera inlägg på sociala medier - vad är viktigt i hem- och konsumentkunskap?	✓	✓		34
15. Spela bingo - praktiska uppgifter hemma	✓		✓	36
16. Öva reflektion - analysera aktiviteter i hushållet	✓			38
17. Frågesport - lära om näring	✓			40

# 1. Aktivera tänkandet med film- bli en kritisk konsument



🕒 10 -15 min



## Aktivitet

Eleverna tittar på en kort film t.ex. en reklamfilm. Efter/under tiden de tittar besvarar de på frågor som läraren har förberett på förhand.

## Mål

Aktivera elevernas tankeprocess för att förstå vikten av att vara en kritisk konsument.

## Pedagogisk beskrivning

Uppgiften motiverar eleverna att börja lära sig ett nytt ämnesområde genom att introducera ämnet på ett intresseväckande sätt och använda elevernas tidigare erfarenheter för att utvecklas till att bli en kritisk konsument.

## Föreberedelse (lärarens aktivitet)

1. Välj en kort film som passar lektionsinnehållet och mål t.e.x. en reklamfilm för en produkt som eleverna känner igen.
2. Använd någon form av video inlärningsverktyg (t.e.x. EdPuzzle) för att kunna använda vald film som läromedel/material. Lägg till tematiska frågor till eleverna. T.e.x för kunskaper att bli en kritisk konsument kan man använda följande frågor:
  - (efter första momentet): "Kände du till vad det gjordes reklam för"?
  - (I mitten): "Vilka känslor fick du av reklamen, varför"?
  - (I slutet): "Vilka förväntningar på produkten har reklamen gett dig"? "Är de realistiska, varför/varför inte"? "Om någon du känner äger en sådan produkt, är den som den utlovades i reklamen, varför"? Underlätta samtalen kring frågorna i eventuella små grupper.
3. För att avsluta uppgiften, diskutera möjliga svårigheter som uppstått under elevernas diskussioner utifrån frågeställningarna. Varför var vissa frågor svårare att svara på, varför skiljde sig svaren mellan eleverna åt, finns det något rätt svar osv.

## Elevaktivitet:

1. Titta på filmen.



2. Besvara frågorna antingen enskilt eller i mindre grupp. Använd dina tidigare erfarenheter om att vara en kritisk konsument.
3. Delta i diskussionen angående dina svar.

### **Anpassningar och variationer**

- Uppgiften kan användas i början av en lektion för att reflektera eller summera vad som skulle läras under lektionen innan.
- Genom att se filmen i slutet av en lektion så kan uppgiften användas som en efterrätt för att summera det viktigaste kunskaperna för lektionen med 2-3 frågor.
- En mer avancerad variant: Eleverna förbereder en film och/eller frågorna själva utifrån ett givet tema från läraren. Detta kan göras i mindre grupper på 3-4 elever.

### Möjliga samarbeten:

- Historia och geografi: om filmen handlar om matkultur.
- Språk: när eleverna behöver förstå innehållet i ett annat språk.
- Svenska och/eller bild: Eleverna kan göra egna reklamfilmer eller analysera reklam mer ingående.

#### **VAR MEDVETEN OM:**


Titta på filmklippet först själv. Innehållet kan innehålla starka scener och kan missförstås av eleverna och de kan på så vis i stället fokusera på irrelevanta saker som inte har med lektionsinnehållet att göra.

#### **VAR MEDVETEN OM**

Välj filmklipp och frågor så att elever med eller utan tidigare kunskaper och erfarenheter om lektionsinnehållet kan delta likvärdigt.

## 2. Ta bilder - lära sig innehållet i matcirkeln



 10 min + enskilt arbete



### Aktivitet

Eleverna tejpar (eller markerar) upp linjer på köksbordet hemma alternativt ritar på papper och placerar ut livsmedel som de hittar hemma in i matcirkelns olika delar. De tar kort och analyserar resultatet.

### Mål

Utveckla elevernas förmåga att systematisera och förstå en matmodell - i denna uppgift: matcirkeln.

### Pedagogisk beskrivning

Kartlägga elevernas förståelse för matval och balanserade måltider och med hjälp av matcirkeln.

### Förberedelse (lärarens aktivitet)

1. Gör en lista för vad som behövs för att markera upp de olika delarna i matcirkeln (någon form av tejp, papper, penna, livsmedel och produkter).
2. Förbered och dela en digital bild på matcirkeln, med bara rubriker på de olika delarna (inga bilder på livsmedel).
3. Använd en digital plattform (t.e.x Google Classroom) där eleverna kan ladda upp bilder av sina matcirkel och deras analyser.
4. Förbered frågor inför analysen, t.e.x "Varför använder vi matcirkeln för att visa hur vi bör äta"? "Vilka olika delar finns i matcirkeln? Varför finns dessa delar"?
5. Som en exit ticket kan eleverna svara på frågan: "Vilka val kan du göra för en hälsosam kosthållning"?

### Elevaktivitet:

1. Tejpa upp linjerna till en matcirkel på matbordet alternativt rita på ett papper.
2. Placera ut livsmedel/produkter in i matcirkeln.
3. Ta ett kort på din matcirkel.
4. Analysera resultatet med hjälp av de frågeställningar du fått.
5. Ladda upp bilden och analysen enligt instruktion från läraren.

## Anpassningar och variationer

- Aktiviteten kan också göras genom att resultatet filmas och eleven kan beskriva sitt resultat och göra analysen muntligt direkt i filmen.
- Eleverna kan rita matcirkeln på ett papper alt. använda stickor eller pinnar, de kan också använda t.e.x. leksaker för att symbolisera livsmedel i matcirkeln om livsmedel inte finns tillgängligt hemma.
- Eleverna kan också hitta bilder på livsmedel digitalt på internet eller i tidningar för att sedan klistra in dem i ett dokument med matcirkeln.
- För äldre studenter, uppgiften kan ha olika näringsämnen som rubriker. Eleverna hittar olika livsmedel/produkter hemma och placerar dem korrekt i matcirkelns olika delar i relation till näringsinnehållet. Vissa livsmedel/produkter kan placeras på flera olika delar. Eleverna förklarar och analyserar resultatet.
- För att göra det enklare kan eleverna arbeta i grupp genom att använda digitala whiteboards. Varje elev kollar av vad de har i köket och i gruppen skriver de ner vad de hittar med ord eller bilder.

### Möjliga samarbeten:

- Geografi: för att diskutera var livsmedlen kommer ifrån. "Vilka livsmedel som finns i elevens matcirkel är producerad i Sverige"? "Är vi självförsörjande i vårt land"?

#### **VAR MEDVETEN OM**

Påminn eleverna om reglerna kring livsmedelssäkerhet- att inte ta ut mat från förpackningen och att sätta tillbaka dem snabbt i kylan igen.

#### **VAR MEDVETEN OM**

För vissa familjer kan denna uppgift upplevas som svår då det förekommer olika typer av livsmedel, brist på livsmedel hemma osv.

### 3. En hjälpande hand - synliggöra livsmedelshygien



🕒 15 min + enskilt arbete + 15 min



#### **Aktivitet**

Eleverna tittar på ett filmklipp om livsmedelshygien som innehåller okloka val och/eller aktiviteter. Uppgiften är att lägga märke till händelser i filmklippet och ge motiverade förslag på hur man bör agera.

#### **Mål**

Analysera vikten av livsmedelshygien.

#### **Pedagogisk beskrivning**

Kartlägga gruppens tidigare kunskaper om livsmedelshygien och öva på att reflektera kritiskt samt att samarbeta.

#### **Förberedelser (lärarens aktivitet)**

1. Titta på filmklippet och gör en lista av alla misstag som görs i filmklippet.
2. Förbered indelning i grupper.
3. Dela länken med filmklippet till eleverna och instruera dem att titta och leta efter misstag.
4. Samla ihop grupperna, fråga om vilka misstag de har hittat. Led diskussionen och se till att alla grupper får komma till tals. Skriv upp vad eleverna har hittat på en digital whiteboard. Jämför alla misstag med din egna lista.
5. Ha en konversation om varför vi inte skall agera likt filmklippet? Varför och hur kan vi rätta till misstagen (se till alla misstag är upptäckta och att eleverna förstår hur de skall agera i stället)?
6. För att avsluta uppgiften be eleverna att rösta på vad de tycker är viktigast att tänka på gällande livsmedelshygien.

#### **Elevaktivitet:**

1. Titta på filmklippet i gruppen. Pausa filmen om det behövs.
2. Identifiera misstagen som du kan se i filmklippet.
3. Diskutera med gruppen vad som skulle vara det rätta sättet att agera utifrån livsmedelshygien.
4. Dela vad du hittat för misstag med de andra i helklass och rösta på det viktigaste att tänka på gällande livsmedelshygien.

## **Anpassningar och variationer**

- Eleverna kan arbeta individuellt när de skall finna misstagen i filmklippet som sedan följs upp med diskussion i helklass.
- Liknande filmanalys kan användas vid förberedelser för matlagning eller vid städning.
- Eleverna kan själva göra liknande filmklipp (misstag eller hur man agerar korrekt) i en mindre grupp. Till exempel om hur man tvättar händerna korrekt. Dessa filmklipp kan användas för att visa andra elever (om det är okej för eleverna som gjort filmen).

Möjliga samarbeten:

- Språk: om filmklippet använder ett annat språk än svenska.
- Bild: om de gör sina egna filmklipp eller arbetar med källkritik och analyserar media.

### **VAR MEDVETEN OM**

Se till att eleverna har kunskaper om livsmedelshygien. Eleverna kan innan lektionen läsa om det som filmklippet handlar om. Detta ger dem möjlighet att hitta misstagen i filmklippet lättare.

### **REKOMMENDERAT FILMKLIPP**

Sök efter Jamie Oliver. (2010).  
"What not to do in the  
kitchen/health and safety -  
Jamie Oliver's Home Cooking  
Skills".

## 4. Gör en budget - hantera en budget för en vecka



🕒 10 min + enskilt arbete + 10 min



### Aktivitet

Eleverna hjälper en fiktiv person med dennes budget för en vecka.

### Mål

Eleverna fördjupar kunskaper om vilka aspekter som är relaterade till att planera för en veckas budget.

### Pedagogisk beskrivning

Utveckla elevernas kunskaper om att hantera pengar och resurser i hushållet. Utveckla kognitiva färdigheter genom att planera en budget och undersöka vad en veckas konsumtion innebär. Utvecklar också elevernas källkritiska reflektionsförmåga när de söker efter fakta.

### Förberedelser (lärarens aktivitet)

1. Förbered fiktiva personer med olika arbeten, inkomster, och utgifter.
2. Förbered uppgift och frågor. Nivå och svårighetsgrad kan varieras för att passa till elevgruppen.
3. Förbered en lista med länkar som kan användas exempelvis material från Konsumentverket.
4. Förbered indelning i grupper. (2-3 elever/grupp).
5. Planera för att ge alla grupper återkoppling på uppgiften innan lektionen är slut.
6. Som en exit ticket be eleverna att svara på frågorna: "Vilka kunskaper hade du innan denna lektion angående budget?" "Vilka nya kunskaper har du utvecklat under denna lektion?" "Har du några frågor eller tankar om uppgiften?"

### Elevaktivitet:

1. Hjälp en person att planera en vecka genom att göra en budget (uppgift delas ut av läraren).
2. Ge förslag på hur personen kan spara pengar vid köp av olika varor. Finns det varor som kan ersättas av andra likvärdiga eller som kan tas bort helt? Hur kan varorna användas klokt under veckan?
3. I slutet på lektionen kommer ni i gruppen träffa läraren för återkoppling.

## Anpassningar och variationer

- Om eleverna inte har tidigare kunskaper, kan budget redan vara ifyllt och eleverna räknar ut så att inkomst och utgifter går jämnt ut. Om eleverna redan har kunskaper sedan innan, kan eleverna göra en budget för den fiktiva personen och få fördjupande frågor/problem att knyta an uppgiften.
- Elever som inte har förmågan att räkna ut på egen hand, behöver stöd i detta moment.
- Bjud in en expert från exempelvis en bank eller från Konsumentverket.
- Överväg att låta eleverna göra en inspelning (podcast) eller rollspel i stället för att skriva. Ett rollspel kan göras genom att eleverna spelar upp en situation där den ena är "expert" och någon annan är en "person som behöver hjälp".
- Variera ålder och vart personen bor i beskrivningarna kring de fiktiva personerna i uppgiften.
- Eleverna kan tillsammans hitta på fiktiva personer.

### Möjliga samarbeten:

- Svenska: inför rollspel/berättelse eller att göra en podcast.
- Matematik: vid beräkning, förstå diagram och figurer.
- Samhällskunskap: för att diskutera nationell- och privatekonomi samt ekonomisk förvaltning.

### VAR MEDVETEN OM

Ingen elev skall behöva diskutera deras egna ekonomi med andra elever.

### VAR MEDVETEN OM

Tänk på att det tar tid att hitta fakta. Allt beror på innehållet i dokumentet/uppgiften.

### REKOMMENDERADE KÄLLOR

Leta information, arbetsmaterial och kanske även spel på exempelvis Konsumentverkets och Finansinspektionens hemsida.

Leta efter webbsidor eller appar för priser på mat och måltider.

## 5. Skapa en storyboard - undersök produktens väg från producent till konsument



🕒 10 min + enskilt arbete + 30 min



### Aktivitet

Elever i grupp undersöker en produkts resa från framställning till att den kommer till konsument och gör sedan en storyboard (bildserie).

### Mål

Fördjupar elevernas interaktion till hur vardagliga produkter (t. ex. mat och kläder) är producerade med fokus på en eller flera perspektiv (Hälsa, Ekonomi och/eller Miljö).

### Pedagogisk beskrivning

Uppgiften ger eleverna möjlighet att analysera en produkts resa från produktion till konsument, och aktiverar elevernas kritiska reflektionsförmåga av en produkts resa. I uppgiften ingår att planera och skapa en storyboard i grupp vilket utvecklar kommunikativa och kreativa kunskaper.

### Förberedelser (lärarens aktivitet)

1. Välj ett perspektiv (hälsa, ekonomi eller miljö) som du vill betona i storyboarden med en specifik produkt (t. ex. mat, kläder, elektronik).
2. Visa exempel på olika storyboards.
3. Visa ett tomt manus, för planering av berättelsen och förklara hur man skapar och strukturerar manus.
4. Ge förslag på produkter som eleverna kan göra en storyboard om utifrån produktens resa från produktion till konsument.
5. Dela upp eleverna i grupper och underlätta för grupparbete.
6. Be eleverna att presentera sina storyboard och ge återkoppling till andra gruppers storyboard. Ge återkoppling till eleverna.
7. Som en exit ticket så kan du be eleverna att utvärdera: Vad har du lärt dig genom denna uppgift (t. ex. att göra ett manus, kunskap om produkter)?

### Elevaktivitet:

1. Bestäm en produkt som ni skall göra en storyboard om tillsammans i gruppen.



2. Planera produktens resa från produktion till konsument och vilket perspektiv (hälsa, ekonomi, miljö) som ni skall ha fokus på.
3. Planera er berättelse som ett manus (6-8 bilder).
4. Gör en storyboard med minst 6-8 bilder.
5. Planera manus för berättelsen, med till exempel dialog.
6. Visa er storyboard för de andra grupperna, de andra ger återkoppling på det som presenterats.

### **Anpassningar och variationer**

- Uppgiften kan ha fokus på olika teman som exempelvis geografiskt ursprung, arbetsförhållanden för arbetarna, hållbarhet, Fair Trade. Det beror på lektionsinnehållet och gruppen.
- Produktens resa/historia kan också göras som en animerad historia (exempelvis som stopmotion).
- Detta kan också göras om du vill att eleverna ska:
  - visa hur man exempelvis "rullar en sushi" med en animation.
  - visa hur en ärtor gror och växer upp eller hur degen jäser genom att ta kort varje dag/varje minut. Tidsåtgång en till två veckor/en lektion.
- Den här uppgiften kan också arbetas tillsammans med uppgift nummer 6.

### Möjliga samarbeten:

- Svenska eller engelska: för att lära sig att skriva manus.
- Bild: för att lära sig hur man gör storyboards eller animationer.

### **REKOMMENDERADE KÄLLOR**

Leta efter en kort instruktion på Youtube om hur man gör Stop-motion "01 First Steps - Stop Motion Studio Tutorial"

Sök efter 'Storyboard' på valfri sökmotor och du får fram flera olika sätt att skapa dessa.

## 6. Gör ett collage - samla information från etiketter och förpackningar



🕒 10 min + Enskilt arbete + 20 min



### Aktivitet

Eleverna tar kort på 5 vardagliga produkter i hushållet. I grupp diskuterar och analyserar de vilken information som finns på etiketterna på olika produkter (livsmedel, rengöringsmedel) och varför informationen skiljer sig på etiketterna till exempel hållbarhet, näringsinnehåll och ingredienser (t. ex. socker). Eleverna delar in etiketterna i olika grupper och gör ett collage.

### Mål

Kartlägger vilken typ av information som ges på etiketter på vardagliga produkter, tränar på att kritiskt reflektera och integrera i grupp.

### Pedagogisk beskrivning

Utvecklar kognitiva förmågor inom konsumentkunskap genom att jämföra etiketter och symboler på olika vardagliga produkter såsom varningar, tillagning information, näringsinnehåll m.m.

### Förberedelser (lärarens aktivitet)

1. Hitta olika typer av etiketter på vardagliga produkter (mat, rengöringsmedel). Visa några exempel och förklara vad eleverna skall göra i grupperna.
2. Förklara vad en analys är, till exempel hur mycket fibrer som finns i ett bröd och varför det finns skillnader. Olika typer av fett i mat, vilka olika typer av fett det är. Hållbarhet på olika produkter och varför det finns skillnader på hållbarheten. Betydelsen av symboler på mat/rengöringsmedel. Informera om vad som skall finnas med på en etikett och vad som styr - till exempel lagar.
3. Förklara hur man använder ett program för att göra ett collage (till exempel Fotor, Piccolage).
4. Dela upp eleverna i grupper där de gör sitt collage.
5. Samla eleverna i helklass och de kan då presentera och diskutera sina collage.
6. Ge återkoppling på elevernas collage i slutet på lektionen och ha en generell diskussion om vilket typ av information som finns på etiketterna på vardagliga produkter.

7. Som en exit ticket kan du be eleverna att besvara frågor: t. ex. Vilken typ av information kan du hitta på energidrycker och när och varför/för vad är denna information viktig?

**Elevaktivitet:**

1. Ta kort på etiketter från 5 olika livsmedel eller rengöringsprodukter som finns där hemma.
2. I grupp analyserar ni etiketterna på produkterna.
3. I gruppen gör ni ett collage och kategoriserar bilderna genom att använda ett digitalt program (det som läraren rekommenderat).
4. Dela collaget med andra elever. Förbered och var redo för att diskutera collaget med de andra.

**Anpassningar och variationer**

- Eleverna kan göra korta filmklipp om etiketterna som de har där hemma.
- Uppgiften kan också vara som en "förrätt" och kan användas i början av en ny uppgift.

Möjliga samarbeten:

- Kemi: för att kolla/undersöka etiketternas information om pH-skalan på rengöringsprodukter.

## 7. Intervjua och reflektera - att förstå förändring i ens konsumtionsvanor



🕒 10 min + enskilt arbete + 30 min



### Aktivitet

Eleverna intervjuar sina far- morföräldrar om deras konsumtionsvanor när de var unga för att sedan jämföra och reflektera kring förändringar och bakgrunden till förändringarna av deras konsumtionsvanor som de ser ut idag.

### Mål

Utveckla elevernas sociala förmåga genom intervjuer och förse eleverna med en förståelse om förändring av konsumtionsvanor. Reflektion över förändrade konsumtionsvanor kan hjälpa eleverna att kritiskt reflektera över sina egna konsumtionsvanor.

### Pedagogisk beskrivning

Genom att göra en intervju utvecklas elevernas sociala, analyserande och kommunikativa förmågor.

### Förberedelser (lärarens aktivitet)

1. Gör intervjufrågor och dela dem med eleverna i digital form. Var uppmärksam på att ha frågor som både är öppna och stängda. Till exempel, gör en lista på tre viktiga hushållsprodukter/varför är de viktiga för dig?
2. Ge eleverna riktlinjer för intervjun: förklara varför just en äldre släkting är bra att intervju, rekommenderad tid för intervjun till exempel. Ge eleverna också instruktioner för hur de skall skriva en kort summering av deras reflektioner kring förändring av konsumtionsvanor.
3. Efter det individuella arbetet med intervjuerna, dela in eleverna i mindre grupper i Breakout Rooms (eller liknande). Här diskuterar de intervjuerna och delar med sig av vilka förändringar som skett kring konsumtionsvanor utifrån sina intervjuer. Stötta diskussionerna med att ge grupperna frågor som exempelvis: "Vilka förändringar kring konsumtionsvanor har du märkt?" "Vad har lett eller påverkat dessa förändringar?" "Likheter och skillnader mellan då och nu?"

4. För att avsluta uppgiften, fråga eleverna om de vill dela med sig av sin sammanfattning om förändringarna i konsumtionsvanor och möjliga orsaker till detta.

#### **Elevaktivitet:**

1. Gör intervjuerna med en mor-/farförälder eller en annan äldre person. Spela in intervjun (fråga först om lov) eller gör egna anteckningar. Intervjun kan göras enskilt eller i par.
2. Reflektera över de svar du får av intervjun och skriv en kort sammanfattning om skillnaden mellan konsumtionsvanorna förr och idag.
3. I små arbetsgrupper jämför ni era sammanfattningar och diskuterar möjliga orsaker till ert resultat.
4. Förbered en kort presentation med din arbetsgrupp kring vilka förändringar som uppkommit i er diskussion. Dela er presentation med de andra i helklass.

#### **Anpassningar och variationer**

- Formulera frågorna till intervjuerna tillsammans med eleverna i exempelvis ett delat dokument. Eleverna kan först formulera frågor i mindre grupper och sedan tillsammans i helgrupp sätta ihop ett färdigt frågeformulär inför intervjuerna.
- Eleverna kan synliggöra nyckelord/begrepp från resultaten efter intervjuerna. Dessa kan sedan användas för att göra ett ordmoln (ex. i Mentimeter), för att reflektera över resultatet på en mer generell nivå och dela ordmolnet med de andra.

#### **Möjliga samarbeten:**

- Historia och samhällskunskap: vid diskussioner om samhällsförändringar. Schemalägg uppgiften så att de kan använda diskussionerna de haft i hem- och konsumentkunskapen i dessa ämnen också. Till exempel, utvecklingen av teknik, urbanisering, pengarsvärde.

#### **VAR MEDVETEN OM**

Inte alla elever har en mor-/farförälder att intervjua/inte vill bli intervjuade. Gör en plan B och låt dem intervjua andra passande vuxna personer.

#### **VAR MEDVETEN OM**

Den här uppgiften är ganska omfattande och eleverna behöver ha god kommunikationsförmåga och känslighet när de gör intervjuerna.

## 8. Gör en intervju - lära om hållbara matval



🕒 10 min + enskilt arbete + 20 min



### Aktivitet

Eleverna gör en intervju i en verklig miljö - exempelvis i en livsmedelsbutik eller på en marknad, för att lära sig om närproducerad mat. Diskutera hållbarhetsfrågor i samband med resultatet.

### Mål

Öka medvetenheten om hållbarhetsfrågor och tillgången till närproducerad mat. Förståelse för vilka faktorer som påverkar sortimentet i butiken och vad som är konsekvenserna av våra val.

### Pedagogisk beskrivning

Aktiverar elevernas tankeprocesser och ger chans till att fördjupa kognitiva förmågor genom att intervjua personer som arbetar i den lokala butiken. Den här uppgiften stöttar elevernas kommunikationsförmåga.

### Förberedelser (lärarens aktivitet)

1. Beroende av elevgrupp, utarbeta en konkret uppgift. Om det är många elever som skall göra uppgiften, bör det innan bestämmas vilka livsmedelsgrupper som skall arbetas med och vilka elever som fokuserar på vad. Detta för att intervjuerna inte skall äga rum på samma ställe i affären samtidigt.
2. Formulera intervjufrågorna i förhand.
3. Förklara uppgiften för eleverna. Diskutera tillsammans ett gemensamt fokus och mål.
4. Organisera eleverna i grupper för diskussioner och analyser (ex. utifrån livsmedelsgrupper).
5. Reflektera över uppgiften tillsammans med alla elever utifrån det ifyllda frågeformuläret (svaren bör delas med alla eleverna). Led elevernas diskussioner till hållbarhetsfrågor och deras möjlighet till att påverka sortimentet.
6. Som en exit ticket: Be eleverna att visa tummen upp eller ner för påståendet: "Jag fick veta vad jag har för alternativ för att göra mer hållbara/lokala matval".

**Elevaktivitet:**

1. Bekanta dig med intervjufrågorna och planera ditt besök (hur du skall ta dig dit, vem/vilka skall du intervjua).
2. Förbered utrustningen som du skall spela in intervjun på. Se till att batterierna är laddade.
3. Intervjua en person (enligt frågorna i frågeformuläret) och spela in samtalet.
4. Fyll i frågeformuläret som förberetts innan och dela med läraren enligt instruktionerna när ni kommer tillbaka från affären.
5. Dela din erfarenhet och analysera resultatet i helklass.
6. Ha en diskussion om hållbarhet, ekonomi och säsongsbetonade alternativ samt tillgången till närproducerad mat.

**Anpassningar och variationer**

- Uppgiften kan organiseras som ett grupparbete (ex. att två elever har samma livsmedelsgrupp och gör intervjuerna tillsammans).
- Intervjufrågorna kan formuleras tillsammans som en del i uppgiften.
- Teman kan relatera till matproduktion och livsmedelssäkerhet. Som ett alternativ kan eleverna intervjua en person från varje steg i produktionskedjan, exempelvis från bonden som sår och odlar grödan, kvarnen som maler och packar livsmedlet till mataffären som säljer livsmedlet.
- Det är möjligt att göra uppgiften helt digital (intervjuer genom telefon, mail eller videosamtal).

**Möjliga samarbeten:**

- Svenska: för att formulera frågorna, sociala kommunikationsförmågor vid intervjuerna, analysera resultatet.
- Biologi: för att identifiera frukter och växter, förstå den geografiska påverkan? och produktionen.
- Matematik: för prisjämförelse.

**VAR MEDVETEN OM**

Det är bra att boka ett möte med någon som arbetar i affären innan.

## 9. Undersök en traditionell maträtt - lära om lokal mat



🕒 Enskilt arbete + 30 min



### Aktivitet

Eleverna undersöker en traditionell maträtt och skapar en presentation.

### Mål

Ge eleverna förståelse för vad som har förändrats i mattraditioner och vad som har påverkat förändringar i nationella eller internationella sammanhang. For the students to understand what has changed in the food traditions and what has influenced the changes in national or foreign context.

### Pedagogisk beskrivning

Uppgiften gör det möjligt för eleverna att utveckla kunskaper om lokala mattraditioner samt fördjupar förståelse för kulturella förändringar. Uppgiften möjliggör också fördjupad förståelse för kulturella förändringar.

### Förberedelser (lärarens aktivitet)

1. Förbered en digital whiteboard (t.ex. Jamboard, Mural).
2. Hitta ett kort klipp om lokal matkultur och traditioner.
3. Gör gruppindelning och be eleverna diskutera frågorna i grupp. Följ diskussionerna i grupperna.
  - Vad är mattraditioner? Ge exempel.
  - Hur uppkommer/utvecklas mattraditioner?
  - Vad gör att mattraditioner förändras?
4. Förbered och formulera punkter/frågor som eleverna ska inkludera i presentationen.
  - Vilken historisk bakgrund har rätten?
  - Finns det lokala variationer av rätten?
  - Vad är det för ingredienser i rätten?
  - Vad serveras till?
5. Led diskussionerna under presentationerna så att de blir på en generell och övergripande nivå. Kom ihåg att en maträtt inte är hela mattraditionen.
6. Organisera reflektion genom en exit ticket. Även en quiz kan göras som en utvärdering tillsammans med eleverna. Eleverna kan formulera 3 frågor och skicka till läraren.
7. För att avsluta uppgiften be eleverna att reflektera över: Vad visste du redan? Vad har du lärt dig?



**Elevaktivitet:**

1. Titta på ett kort klipp om lokal matkultur och traditioner.
2. I mindre grupp diskutera frågorna som du fått av din lärare.
3. Tillsammans med hela klassen summera de diskuterade frågorna genom att använda en digital whiteboard.
4. Välj en traditionell maträtt som du skall undersöka närmare.
5. Använd de punkter/frågor som du fått av din lärare när du undersöker din valda maträtt.
6. Gör en kort presentation med hjälp av exempelvis MS PowerPoint. Försök att skapa en koppling mellan maträtten och mattraditioner.
7. Visa din presentation och delta i diskussionerna.

**Anpassningar och variationer**

- Förbered en lista av möjliga maträtter som kan undersökas, maträtter som har en historisk eller lokal bakgrund.
- Fokusera speciellt på ett specifikt livsmedel, exempelvis bröd.
- Förbered eleverna inför filmklippet genom att förklara svåra ord och begrepp.
- Filmklippet kan visas tillsammans eller länkas till eleverna så att de kan se den själva.
- Extra förberedelser för elever med begränsade kunskaper om (lokala) mattraditioner kan behövas. Visa exempelvis en karta och välj maträtter som placeras ut på kartan.
- Om möjligt, eleverna kan efter denna uppgift förbereda/tillaga maträtten och kommentera den när de är i skolan.

**Möjliga samarbeten:**

- Svenska och historia: för att läsa och förstå recept och text skriven på gammalmodigt sätt med andra måttenheter exempelvis.
- Historia och religion: för att förstå bakgrunden av maträtterna och traditionerna.
- Geografi: för att förstå lokala variationer och hur naturen influerar matproduktion.

## 10. Arbeta i en expertgrupp - dela och lära om balanserade måltider



🕒 Enskilt arbete + 30 min



### Aktivitet

Eleverna lär sig om balanserade måltider genom metoden 'expertgrupp'. Expertgrupper bekantar sig med underteman under huvudtemat, t.ex. olika delar av en matcirkeln som en del av en balanserad kost. Grupperna gör ett digitalt bildspel om sitt ämne och presenterar det för de andra grupperna. Med hjälp av en lärare fokuserar eleverna på att stärka sin förmåga att arbeta i grupp.

### Mål

Eleverna lär sig om balanserade måltider samtidigt som de utvecklar sina färdigheter att arbeta i grupp genom att de blir uppmärksammade på samarbetsprocessen.

### Pedagogisk beskrivning

Uppgiften stärker elevernas förmåga att arbeta tillsammans och utveckla sin kommunikativa och förhandlingsförmåga. Eleverna utvecklar sina kognitiva färdigheter med "expertgrupps-metod": de lär sig att sammanfatta det väsentliga innehållet och presentera det på ett meningsfullt sätt och lära sig nytt innehåll från de andra gruppernas presentationer.

### Förberedelser (lärarens aktivitet)

1. Välj och introducera huvudtemat och dela ut underteman till expertgrupperna. Choose and introduce the main theme and share the sub-themes for the expert groups.
2. Dela in eleverna i expertgrupper.
3. Beskriv hur expertgrupperna ska arbeta för att dra nytta av samarbetet i gruppen: använda lyssnande, argumentation och förhandlingsförmåga, delta aktivt och värdera allas kommentarer.
4. Medan grupperna arbetar med sina tema, underlätta samarbetet för att säkerställa och uppmuntra alla att vara med i grupparbetet. Rekommendera att de använder en digital whiteboard.

5. Efter elevernas presentationer, ställ frågor om processen: hur gruppen kom fram till innehållet, fick alla i gruppen göra sig hörda, var alla delaktiga osv.
6. För att avsluta uppgiften be eleverna att skriva en kommentar i chatten eller på en digital post-it (exempelvis Padlet). Har eleverna exempelvis arbetat om matcirkeln, be eleverna skriva ner alla delarna i matcirkeln. Detta kan också användas som feedback: läraren kan använda svaren i nästa lektion för att förklara saker som eleverna uttryckt att de är osäkra på eller summera det viktigaste.

#### **Elevaktivitet:**

1. Bekanta dig med ämnet som ges till din grupp. Gör delade anteckningar på en digital whiteboard.
2. Diskutera med din grupp i breakout rooms (eller liknande) vilket innehåll som är viktigt att ha med i presentationen och varför. Motivera era argument och låt alla dela sina tankar.
3. Utforma en presentation tillsammans i gruppen med exempelvis MS PowerPoint för att presentera det viktigaste kring ert tema.
4. Framför er presentation till de andra grupperna.

#### **Anpassningar och variationer**

- Uppgiften kan göras mer avancerad genom att använda case- eller problemuppgifter som skall lösas. T. ex. berättelser om olika vardagliga situationer där beslut över en balanserad kost fattas. Valen och justeringarna presenteras för andra.
- Den här uppgiften kan kombineras med uppgift nummer 2.

#### Möjliga samarbeten:

- Matematik: för att räkna ut kcal/kJ för varje måltid och koppla detta till en balanserad kost. Biologi: för att diskutera vilka typer av kostbehov kroppen har.

#### **VAR MEDVETEN OM**

Uppgiften måste vara väl fokuserad och expertgruppsmetoden behöver förklaras väl

## 11. Gör en mindmap - systematisera förståelsen för allergier och intolerans gällande mat



🕒 10 min + enskilt arbete



### Aktivitet

Eleverna läser en text med information om allergier och intoleranser gällande mat och gör en digital mindmap.

### Mål

Eleverna fördjupar sin förståelse för matrelaterade allergier och intoleranser genom att läsa en text och systematisera informationen.

### Pedagogisk beskrivning

Uppgiften möjliggör fördjupning av elevernas kunskaper om allergier och intoleranser gällande mat och utvecklar kognitiva förmågor genom att systematisera informationen i en mindmap.

### Förberedelser (lärarens aktivitet)

1. Hitta text/texter som eleverna ska läsa om matrelaterad allergier och intoleranser t.ex. gluten intolerans, ägg eller laktos.
2. Dela in eleverna i grupper.
3. Förbered ett digitalt verktyg att göra digitala mindmaps i. Beroende på digital enhet välj exempelvis Padlet, Flinga, Visio.
4. Skapa kategorier till mindmapen, vad som är intressant eller använd exemplen i bilagan.
5. Exit ticket – Be eleverna att summera eller dela mindmapen de har gjort under lektionen.
6. Kom ihåg att följa upp nästa lektion.

### Elevers aktivitet:

1. Lyssna och titta när läraren visar hur du skall använda ett digitalt verktyg för att göra en mindmap.
2. Läs texten som du fått och gör en en mindmap genom att använda det digitala verktyget. Använd ord och bilder.

### Anpassningar och variationer

- Eleverna kan arbeta tillsammans i breakout rooms (eller liknande) för att läsa och göra en mindmap.
- I stället för att läsa informationen kan de se en film.

- För att ta reda på elevernas förkunskaper om ämnet, lektionen kan börja med att göra en mindmap tillsammans.
- Lektionen kan avslutas genom att lägga till ord i den första mindmapen. Detta för att se om kunskaperna har ändrats eller fördjupats.
- Du kan göra exempel på en mindmap tillsammans med eleverna innan de gör sina egna.

Möjliga samarbeten:

- Biologi: för att förstå varför vi får en allergisk reaktion, hur det påverkar kroppen.
- Svenska: för att förstå och systematisera texter.

## 12. Gör en intervju - ta reda på om variationer av mattraditioner hemma



Lektion 1: 10 min + enskilt arbete

Lektion 2: 10 min + enskilt arbete + 15 min



### Aktivitet

Eleverna undersöker mattraditioner och kulturella variationer i hushållet. I denna uppgift genomför eleverna en intervju för att ta reda på mer om mattraditioner. De förbereder därefter en presentation om mattraditionen med bilder (och kan lägga till ett representativt recept för att utmanas vidare). Presentationen delas och diskuteras i helklass.

### Mål

Fördjupa förståelsen för mångfald och individuellt kulturarv i hushållen.

### Pedagogisk beskrivning

Uppgiften ger eleverna möjlighet att utveckla kunskap om att mattraditioner varierar i hushållen. De får utveckla sina kognitiva och kommunikativa färdigheter genom att intervjua och dela med sig av sina resultat.

### Förberedelser (lärarens aktivitet)

1. Formulera intervjufrågor innan, möjligt att göra tillsammans med klassen. Detta möjliggör ett gemensamt fokus och mål.
2. Ge eleverna i uppdrag att göra intervjuerna och gå igenom vad de behöver tänka på.
3. Presentera för eleverna hur man skriver ett recept och se till att receptet kan förstås och användas.
4. Be eleverna dela deras resultat i slutet av lektion 2 och led den allmänna diskussionen.

### Elevaktivitet:

1. Intervjua en person till exempel en familjemedlem om deras mattraditioner och matkultur (genom att använda de förberedda frågorna).
2. Utifrån din intervju väljer du en måltid som representerar kulturen till exempel personens favorit eller en typisk maträtt. Hitta också bilder online som representerar maträtten och matkulturen.

3. Hitta ett recept för den utvalda maträtten eller anpassa ett recept eller skriv ett eget recept (detta kan vara något du frågar om under intervjun).
4. I slutet på lektion 2 skall du dela ditt resultat med din klass. Berätta om intervjun, visa bilder och recept.

### **Anpassningar och variationer**

- Receptet och bilderna kan användas för att göra en klass-kokbok (t. ex. BookCreator) eller ett kort videoklipp.
- Eleverna kan behöva göra intervjuerna efter skoltid. Lektion 1 kan då användas för att formulera frågorna tillsammans.
- Om det är svårt att hitta en lämplig familjemedlem eller annan person kan eleverna undersöka en känd person. Information kan sökas för att ta reda på den kända personens matkultur. Tips: Arbeta med källkritik.
- Receptet kan testat och tillagas senare i skolan.

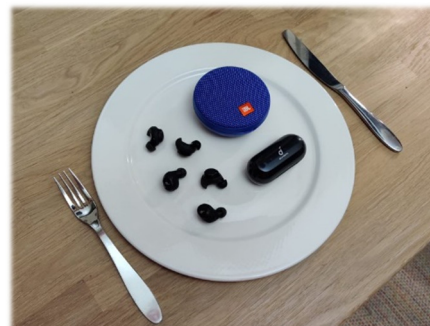
#### Möjliga samarbeten:

- Svenska: för att göra frågor och intervjua.
- Geografi: när en klass-kokbok skall göras och recept skall kopplas till olika geografiska områden och länder.

## 13. Kartlägg vardagssysslorna - diskutera jämlikhet i hushållet.



15 min + 15 min + enskilt arbete + 15 min



### Aktivitet

Eleverna fyller i ett schema om vardagliga hushållssysslor i ett hem och reflekterar över jämlikhet.

### Mål

Utveckla förmågan att reflektera över jämlikhet i hushållet.

### Pedagogisk beskrivning

Uppgiften gör det möjligt för eleverna att analysera hushållssysslor och utveckla att reflektera kritiskt om jämlikhet samt diskutera jämställdhet.

### Förberedelser (lärarens aktivitet)

1. Diskutera vilken typ av sysslor som utförs i ett hushåll och vilka som görs dagligen, veckovis eller mer sällan.
2. Förbered uppdelningen av eleverna i grupper.
3. Avsluta uppgiften med en fråga: "vilken typ av vardagliga sysslor är typiska under vissa delar av livet och olika familjer (t.ex. familjer utan barn, familjer med små barn, ungdomar) för flickor och pojkar (finns det skillnader)?"

### Elevaktivitet:

1. Gör en tabell med vardagssysslor i ett hushåll. Följ hemma under t.ex. en vecka vilken typ av vardagssysslor olika familjemedlemmar gör, och markera i dokumentet vem som gör vad, (men gör dina familjemedlemmar anonyma).
2. Analysera tabellen och skriv ner varför du tycker (tror) att fördelningen av hushållssysslor är uppdelad på detta sätt och reflektera över jämlikheten i familjen.
3. Dela tabellen och ha en diskussion i små grupper eller med alla deltagare under videomötet.

### Anpassningar och variationer

- Denna uppgift skulle med fördel kunna göras med en fiktiv familj istället för ens egen.
- Uppgiften kan göras genom att intervjua någon om deras erfarenheter av hur man delar på hushållsarbete.
- Uppgiften kan fokusera på hur förhållandena var för 50 eller 100 år sedan. Eleverna reflekterar över hur



förutsättningarna har förändrats. Eleverna skapar en presentation för att visa sina resultat.

Möjliga samarbeten:

- Historia: för att diskutera jämlikhet hemma då och nu.
- Språk: för att skriva en text om hur man främjar jämställdheten hemma.

### **VAR MEDVETEN OM**

På grund av olika situationer i familjerna kan det vara svårt att göra uppgiften utifrån elevernas egen familj.

Denna uppgift kan med fördel göras med fiktiva familjer

## 14. Analysera inlägg på sociala medier - vad är viktigt i hem- och konsumentkunskapen?



 5 min + enskilt arbete + 20 min



### Aktivitet

Eleverna väljer en influencer på sociala medier och analyserar innehållet (t.ex. matbloggar inlägg, YouTube-video, bloggar) om matval och matrelaterade frågor.

### Mål

Utveckla eleverna att reflektera kritiskt kring budskap i sociala medier utifrån hem- och konsumentkunskap.

### Pedagogisk beskrivning

Uppgiften gör det möjligt för eleverna att analysera sociala mediers roll och utveckla förmågan att reflektera kritiskt om matval och matrelaterade övertygelser.

### Förberedelser (lärarens aktivitet)

1. Förbered de frågor som ger ett ramverk för att analysera innehåll i sociala medier (t.ex. vilken kunskap får jag från inlägget? Varför tror jag på det/tror inte på det? Vad är bevisen för att detta är sant?).
2. Be eleverna individuellt välja en influencer (bloggare eller youtuber) för att analysera innehållet i sociala medier enligt frågorna. Råd eleverna hur de väljer influencers.
3. Organisera eleverna i grupper för att dela resultaten om matval och övertygelser som beskrivs i inläggen. Instruera eleverna att lägga märke till dolda reklamfilmer och diskutera sociala mediers påverkan i deras vardag/handlingar.
4. Exit ticket - be eleverna att ge ett råd till en vän som en rekommendation när de tittar på sociala medier.

### Elevaktivitet:

1. Välj den influencer som hanterar mat- och näringsfrågor.
2. Läs inläggen och analysera deras innehåll enligt de givna frågorna.
3. Var redo att dela dina anteckningar och ha en diskussion i små grupper eller med alla elever.

## Anpassningar och variationer

- Analysen kan också användas för att jämföra två influencers innehåll på sociala medier.
- Det är också möjligt att sätta fokus på konsumtionsmönster (t. ex. hållbara frågor, privatekonomi).
- Denna aktivitet kan användas för att analysera hur sociala medier kan påverka följarna (t. ex. genom att vara övertygande, innehålla affektiv text, genom att innehålla affektiva bilder).

### Möjliga samarbeten:

- Språk: när de skall läsa inlägg på annat språk.
  - Svenska: för att analysera innehållet på olika medier.
- Samhällskunskap: för att synliggöra kulturella skillnader i matval.

### VAR MEDVETEN OM

Var redo att ge exempel på influencers om elevernas favorit influencers inte täcker specifika teman, eller om de inte kunde hitta några lämpliga.

### VAR MEDVETEN OM

Studenterna behöver ha förkunskaper om kost- och näringsfrågor för att kunna kritiskt analysera innehåll.

### VAR MEDVETEN OM

Den här uppgiften passar äldre elever. om yngre elever skall göra denna uppgift, ramfaktorer behöver specificeras innan (vem och vad skall analyseras).

### VAR MEDVETEN OM

Stilen på sociala medier kan variera. Var källkritisk och undvik stötande eller förolämpande innehåll.

## 15. Spela bingo - praktiska uppgifter hemma



 10 min + enskilt arbete + 15 min



### Aktivitet

Eleverna väljer och utför praktiska sysslor i i hushållet från en bingobricka och dokumenterar aktiviteterna med hjälp av foton. Eleverna reflekterar över uppgiften utifrån målet för aktiviteten.

### Mål

Öva på praktiska sysslor i hushållet samt att dokumentera dessa .

### Pedagogisk beskrivning

Utveckla förmåga att reflektera över egna praktiska färdigheter och dokumentera aktiviteter i hemmet.

### Förberedelser (lärarens aktivitet)

1. Gör en bingobricka (fylld med beskrivningar av aktiviteter) i förväg baserat på lektionens ämne eller ett tema (under en längre period). Matrisen görs på ett sätt där "raden" innehåller olika uppgifter (se exempel).
2. Ge eleverna bingobrickan och frågor för reflektion i förhållande till målet. Beroende på målet använd frågor som: Vilken typ av ingredienser valde du för ...? Varför dessa? Kan du göra maten / måltiden hälsosammare genom att använda andra ingredienser osv.?
3. Bestäm hur lång tid eleverna har på sig att göra dessa aktiviteter (t.ex. en vecka-två veckor).
4. Be eleverna att dela resultaten med andra elever . Led diskussionen.
5. Avsluta uppgiften med att be eleverna välja sin favorit hushålls uppgift och en uppgift de inte föredrar. Be dem skriva motiveringarna i t.ex. Google Classroom.

### Elevaktivitet:

1. Gör minst 4 aktiviteter från bingobrickan hemma under den angivna tiden. Dokumentera genom att ta bilder med en kamera, en telefon eller en surfplatta. Bilderna kan bestå av t.ex. verktyg som behövs i uppgiften, eller hur arbetsprocessen som krävs för aktiviteten gick till och slutprodukt.

2. Reflektera över aktiviteterna i bingobrickan utifrån syftet. Vad som var svårt, vad lärde du dig, var du behövde hjälp och reflektioner kring uppgiftens mål.
3. Dela resultaten med de andra eleverna och läraren enligt instruktionerna.

**Anpassningar och variationer**

- Spela in processen när aktiviteterna görs t.ex i Movie Maker). Detta möjliggör för läraren att följa elevernas resultat på ett visuellt sätt. Läraren behöver sätta kriterier för videon (eller sätta kriterier tillsammans med eleverna).
- Det är möjligt att koppla detta till uppgift nr 16.

Möjliga samarbeten (exempel från bingobrickan):

- Idrott och hälsa: göra mat för en utflykt.
- Kemi: vid integrering av rengöring av de olika ytorna hemma med kemikalier för att analysera vad tvålen som används för rengöring består av; vilken typ av rengöringsmedel som finns hemma och vad dessa består av.

**VAR MEDVETEN OM**  
 Bingo aktiviteterna behöver vara öppna och av olika typer, med tanke på att olikheter i hushållen finns.

**Exempel på aktiviteter**

JAG TOG UT SOPORNA	JAG TVÄTTADE	JAG TACKADE FÖR MATEN	JAG GJORDE ETT HÄLSOSAMT MELLANMÅL
JAG STÄDADE MIN GARDEROB	JAG HJÄLPTE MINA FÖRÄLDRAR ELLER SYSKON	JAG GJORDE MAT	JAG TÖMDE DISKMASKINEN
JAG RINGDE EN ÄLDRE SLÄKTING OCH FRÅGADE HUR DE HADE DET	JAG BAKADE	JAG DAMMADE MITT RUM	JAG STRÖK
JAG GJORDE FRUKOST TILL HELA FAMILJEN	JAG GJORDE RENT ARBETSBÄNKEN I KÖKET	JAG GJORDE RENT MINA FAVORITSKOR	JAG GJORDE MAT FÖR EN UTFLYKT OCH GICK SEDAN UT PÅ EN UTFLYKT

## 16. Öva reflektion - analysera aktiviteter i hushållet



 10 min + enskilt arbete + 15 min



<b>Aktivitet</b>	Efter den praktiska skorengörings-aktiviteten (som görs i uppgift 15 eller någon annan aktivitet i uppgift 15) svarar eleverna på frågor som är förberedda för att analysera sin aktivitet.
<b>Mål</b>	Utveckla förmågan att reflektera efter att ha sammanställt praktiska hushållsuppgifter.
<b>Pedagogisk beskrivning</b>	Utveckla kognitiva färdigheter och aktivera elevernas förmåga att reflektera.
<b>Förberedelser (lärarens aktivitet)</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Förbered ett frågeformulär som gör det möjligt för eleverna att ladda upp bilderna och reflektera över sin egen aktivitet - "Hur lyckades du med uppgiften?" "Vad lyckades du bäst med?" "Vad skulle du göra annorlunda nästa gång?" Frågorna ska också instruera eleverna att analysera uppgiften - "Hur var uppgiften?" "Vilken del av uppgiften var svår för dig?" "Vilken uppgiftsbeskrivning var oklar för dig?"</li><li>2. Instruera eleverna att göra den praktiska skorengörings-uppgiften hemma och ta bilder av aktiviteten.</li><li>3. Ge eleverna frågeformuläret och be eleverna skriva reflektionen.</li><li>4. Använd frågeformuläret för att ge varje elev feedback efter deras svar.</li></ol>
<b>Elevaktivitet:</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Rengör skorna och efteråt fyller du i frågeformuläret som läraren har gett dig.</li></ol>
<b>Anpassningar och variationer</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Denna uppgift kan kombineras med uppgift nummer 2.</li><li>- Denna reflektionsuppgift kan användas till alla praktiska hushållsaktiviteter.</li><li>- Du kan variera nivån på frågorna från enkla till mer komplexa .</li><li>- Det är möjligt att variera vem som formulerar frågorna till frågeformuläret - lärare eller elever.</li></ul>

- Lärare kan göra en virtuell utställning av elevernas bilder av rengjorda skor (om eleverna håller med om det).

Möjliga samarbeten:

- Svenska: för att göra sig förstådd.
- Bild: för att prata om hur man skapar en digital bild.

**VAR MEDVETEN OM**

Tänk på etiska aspekter när  
du samlar in bilder.

## 17. Frågesport - lära om näring



🕒 10-15 min



### Aktivitet

Eleverna svarar på frågorna i den fördesignade frågesporten som täcker lektionsinnehållet, t.ex. näring.

### Mål

Bedöma de kunskaper eleverna har lärt sig under lektionerna kring näring. Assessing the knowledge the students have learned during the nutrition lesson.

### Pedagogisk beskrivning

Eleverna får återkoppling på sina kunskaper. Om eleverna förbereder frågorna till frågesporten själva kommer de att använda sin kreativitet. Läraren får information om elevens kunskaper och kan använda den under nästa lektion för att täcka luckorna.

### Förberedelser (lärarens aktivitet)

1. Förbered frågor som täcker inlärnings innehållet för lektionen. Använd flervalsfrågor eller förklarande frågor, t.ex. "Välj vilken av de två produkterna (t.ex. smör och olja) som är hälsosammare och förklara varför?" Om möjligt, ge frågor av olika svårighetsgrader. Håll mängden frågor rimlig.
2. Bestäm om eleverna svarar på frågesporten individuellt, i par eller i grupp.
3. Be eleverna svara på frågorna.
4. Ge eleverna återkoppling vid nästa lektion: diskutera och täck luckorna i inlärd frågor.

### Elevaktivitet:

1. Besvara frågorna som du fått av din lärare.

### Anpassningar och variationer

- Eleverna kan själva förbereda frågorna för sin egen grupp eller för de andra HKK-grupperna i samma årskurs.
- Detta kan vara en återkommande uppgift under hela kursen som gör frågesports uppgiften till en rutin. Till exempel om temat är näring, kan denna typ av frågesport vara den avslutande uppgiften efter varje avsnitt (t.ex. proteiner, fetter och kolhydrater).
- En frågesport kan också användas som förrätt för att bedöma förkunskaper och samma frågesport igen som en



sammanfattande frågesport, efterrätt. På så sätt kan eleverna följa sitt eget lärande.

**VAR MEDVETEN OM**

Om du använder färdiga frågesporter, spela frågesporten själv först. Kontrollera om det finns eventuella misstag och kvaliteten på innehållet.

