

Lektionsplanering

Årskurs: 9

Ämne: Hem- och konsumentkunskap

Tema: Ekonomi och levnadsvanor

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll:

Undervisningen ska omfattas av kunskaper om ekonomi och konsumtion i hemmet, däribland ungas privatekonomi, relationen mellan inkomst, sparande och konsumtion samt planering och genomförande vid inköp. Vidare ska undervisningen belysa vikten av att äta varierat och balanserat, hushållning med livsmedel och andra resurser i hemmet, samt måltidens betydelse för gemenskap och olika mattraditioner.

Kunskapskrav:

Eleven planerar och tillagar måltider och hanterar andra praktiska uppgifter som förekommer i ett hem genom att använda i huvudsak fungerande tillvägagångssätt. Eleven beskriver på ett enkelt sätt faktorer och beslut som kan påverka privatekonomi och konsumtionsval, samt värderar på ett enkelt sätt hur val och handlingar i hemmet påverkar hälsa, ekonomi och miljö.

Lärrarledda instruktioner

Introduktion till dagens tema

- Introducera lektionsämnet och kopplingen mellan levnadsvanor och ekonomi.
- Diskutera hur våra konsumtionsval påverkar både vår hälsa och vår plånbok.
- Presentera lektionsmålen för vad eleverna ska lära sig under lektionen.

Gruppdiskussion om sparande och konsumtion

- Dela in eleverna i mindre grupper och ge olika scenarier för budgetering och konsumtion.
- Be varje grupp att diskutera hur de skulle hantera sina ekonomiska resurser i given situation.

- Låt grupperna dela sina tankar med klassen och diskutera skillnader i strategier.

Praktisk övning: Budgetplanering

- Eleverna får i uppdrag att skapa en månadsbudget baserat på en given inkomst.
- Täck in kostnader som mat, hyra, nöjen och andra levnadskostnader.
- Uppmana eleverna att tänka på kostnadseffektiva och hälsosamma alternativ när de planerar.

Presentation av hälsosamma kostval

- Varje elev/grupp presenterar sin budget och diskuterar skillnader i kostnader och val av livsmedel.
- Diskutera hur måltidsplanering kan kopplas till ekonomiska och hälsomässiga aspekter.

Avslutande reflektion

- Sammanfatta lektionen och koppla tillbaka till vad som lärt sig om hur ekonomiska val påverkar levnadsvanor.
- Be eleverna reflektera över hur de kan tillämpa kunskaper från lektionen i sina liv.

Aktivitet

Eleverna kommer att skapa ett kostnadsmedvetet recept för en middag som även är näringsriktig. De ska diskutera vilka ingredienser som är prisvärda och hur man kan använda rester. Denna aktivitet kommer att ge eleverna praktisk erfarenhet av att kombinera ekonomi med levnadsfrågor, och hur man gör medvetna val i köket.

Beräknad tidsåtgång: 20 minuter

Exit-ticket

- **Fråga 1:** Vad bör man tänka på när man planerar en budget?
- **Svar:** Inkomster, fasta kostnader, rörliga kostnader och sparande.
- **Fråga 2:** Nämn två fördelar med att äta varierat.
- **Svar:** Bättre hälsa och ökad näringsupptagning.
- **Fråga 3:** Hur kan man spara pengar när man handlar mat?
- **Svar:** Genom att köpa säsongssvaror och planera måltider.
- **Fråga 4:** Vad är en konsumtionsfälla?
- **Svar:** En situation där man gör onödiga köp som påverkar ekonomin

negativt.

- **Fråga 5:** Nämn en hälsofördel med att laga mat själv.
- **Svar:** Man har bättre kontroll över ingredienser och portionsstorlekar.

Hemläxa

Skriv en reflektionsuppgift (200-300 ord) där du diskuterar hur du kan förbättra dina egna levnadsvanor och ekonomiska val utifrån dagens lektion. Beskriv specifika åtgärder du kan vidta.

Fördjupningsuppgift

Elever som vill fördjupa sig kan få i uppdrag att göra en jämförelse mellan olika kosthållningar (t.ex. vegetarisk, medelhavsdiet) och deras inverkan på både hälsa och ekonomi. De ska samla in data och presentera sina resultat för klassen. Denna uppgift syftar till att ge eleverna möjlighet att utforska djupare samband mellan kost, ekonomi och hälsa.

Förslag för nästa lektion

Konsumtionsbeteende och reklamens påverkan

I nästa lektion kan fokus ligga på hur reklam påverkar våra köpbeslut och hur vi kan bli mer medvetna konsumenter. Lektionen bör även täcka annonseringens metoder samt skillnaden mellan behov och begär. Detta är relevant för att förstå hur externa faktorer påverkar våra ekonomiska beslut och livsvanor.

Förberedelser

- Förbered exempel på budgetscenarier för diskussionerna.
- Samla resurser om hälsosamma matval för presentationerna.
- Förbered material för elevernas receptplanering och budgetarbete (papper, penna osv.).

Tags: [Lektion](#)