

---

# KOTI TOIMINTA- YMPÄRISTÖNÄ

## kuvio 1

## selitteineen

Kuvio 1. Itä-Suomen yliopiston ”Koti toimintaympäristönä” lukio-opintojakson sisältörunko

---

# Koti toimintaympäristönä

Keskustele, jaa ajatuksia ja ideoitasi  
tehtävistä muiden kanssa!

ELÄMISEN  
KUSTANNUKSET JA  
BUDJETOINTI

ARJEN VALINNAT JA  
NIIDEN KESTÄVYYS

KOTITÖIDEN  
SUUNNITTELU (metatyö)

SIIVOUS

RUUANVALMISTUS,  
OSTOKSET JA  
VARAUTUMINEN

VAATEHUOLTO



# Elämisen kustannukset ja budjetointi

1. Mitä eläminen maksaa ja mitä tarkoittaa kohtuullisen minimin viitebudjetti?
2. Testaa tietosi

## Mitä eläminen maksaa ja mitä tarkoittaa kohtuullisen minimin viitebudjetti?

Tutustu seuraavaan materiaaliin:

<https://www.takuusaatio.fi/hallitserahojasi/omien-tulojen-ja-menojen-seuranta/mita-elaminen-maksaa/> . Valitse viitebudjeteista yksi, esim. mitä eläminen maksaa alle 45-vuotiaalle aikuiselle, ja vastaa seuraaviin kysymyksiin: Millaisia ajatuksia viitebudjetti sinussa herättää? Budjetoisitko itse eri tavalla? Paljonko pitäisi mielestäsi minimissään tienata kuukaudessa, jotta säästöönkin jäisi rahaa?

## Testaa tietosi

Elaborate on how this negatively impacts people and their experiences.



# Arjen valinnat ja niiden kestävyys

1. Tuotteiden kestävyys
2. Kierrättäminen

## Tuotteiden kestävyys

---

Valitse seuraavista kulutustuotteista yksi – kännykkä, uusi muotivaate, suklaalevy tai kahvi – ja vastaa linkin takaa löytyviin kysymyksiin tuotteiden kestävydestä:

<https://vihrealippu.fi/wp-content/uploads/2018/02/Globaalietsivat.pdf>

---

## Kierrättäminen

Miten kotitaloudessanne lajitellaan jätteet ja kierrätetään turhaksi käyneet tavarat? Millainen kierrätyspiste kotitaloudestanne löytyy? Millaisia toimintatapoja kierrättämiseen liittyy ja voisiko niitä kehittää jotenkin sujuvammaksi?



# Kotitöiden suunnittelu (metatyö)

## Arjen sujuminen

### Metatyö

Metatyö on aktiivista ajatustyötä, joka mahdollistaa arjen sujuvuuden. Se on kokonaisvastuun kantamista. Metatyön piiriin kuuluu niin ennakointi-, tarkkailu-, suunnittelu-, selvittämis-, muistamis- kuin organisointityötäkin, joka tutkimusten mukaan on usein naisten työtä (Daminger, 2019).

---

### Arjen sujuminen

Kuka tai ketkä teidän kotitaloudessanne suunnittelevat arjen sujumisen esim. milloin käydään kaupassa, mitä ostetaan, mitä laitetaan ruuaksi, milloin pestään pyykkiä, milloin siivotaan? Keskustele, mitä mieltä kotitaloudessanne ollaan metatyönjaosta ja olisiko tarvetta muutoksille.



# Siivous

1. Kodin viikkosiivous

2. Kodin kausisiivous

Miten meillä siivotaan? Haastattele tarpeen mukaan läheistä. Tee siivoussuunnitelma taulukon muotoon, milloin ja mitä siivotaan päivittäin, viikoittain, kuukausittain ja vuosittain. Millaisia siivousvälineitä ja aineita kotitaloudestanne löytyy? Pohdi välineiden ja siivousaineiden ympäristöystävällisyyttä.

---

## Kodin viikkosiivous

Tee kodin viikkosiivous.

## Kausisiivous

Valitse jokin harvemmin toteutettava siivous, hae siitä tietoa ja toteuta siivoustyö käytännössä esim. ikkunan pesu, hajulukon, tai astianpesukoneen puhdistus.



# Ruuanvalmistus, ostokset ja varautuminen

- 1, Viikon ateriat
2. Ruokahävikki
3. Kotivara

## Viikon ateriat

Suunnittele ja valmista viikon ateriat koko perheelle omien ruuanvalmistustaitojesi puitteissa. Huolehdi tarvittavista kauppastoksista. Suunnittele ja valmista arkipäivinä aamupala, päivällinen ja iltapala, viikonloppuna myös lounas. Laadi budjetti etukäteen ja tarkastele sen toteutumista. Budjettivaihtoehtoja (50, 70, 100, 150) voit valita viikkobudjetiksi sopivan summan. Mieti tarkasti ruokalista ja mitä kotoa jo löytyy, hyödynnä jämät ja pilaantuvat tuotteet ensin. Mieti ruokalajit niin, että ne tukevat monipuolista ja terveellistä ravitsemusta. Suunnittele edullisia aterioita huomioiden satokauden antimet. Huomioi tarvittaessa erityisruokavaliot ja allergiat.

## Ruokahävikki

Mitä on ruokahävikki ja miten voin vähentää sitä?

## Kotivara

Mitä kotivara tarkoittaa, mitä sen tulisi sisältää ja miksi se on tärkeä? Suunnittele ja toteuta kotivara.



# Vaatehuolto

Miten meillä hoidetaan vaatehuolto; pyykinpesu, tahranpoisto, kuivatus, sileyttäminen - kuten silitys tai mankelointi?

Millaiset välineet ja aineet vaatehuoltoon löytyvät kodista?

Puuttuuko jotain välineitä tai aineita, onko jotakin turhaa? Onko vaatehuollossa kehittämistarpeita tai ongelmakohtia:

---

**Viikon vaatehuollosta vastaaminen.**

Huolehdi kodin vaatehuollosta viikon ajan. Tutustu hoito-ohjemerkkeihin, pyykin lajitteluun, pyykinpesu- ja huuhteluaineisiin, tahranpoistoon, pyykinpesukoneen käyttöön ja puhdistukseen sekä pyykin kuivatukseen että sileyttämiseen.

