



7. ARKI HALLINTAAN

TAVOITTEET

- Tunnistaa oman ajankäytön haasteet
- Löytää mielekästä tekemistä vapaa-aikaan
- Saada vinkkejä kodin siivoukseen
- Ryhmäläiset tunnistavat oppineensa yhden uuden asian ryhmäkerran aikana ja vievät sen arkeensa

PÄÄDIAT (N. 1H 30 MIN)

- **Kotitehtävän läpikäynti ja kuulumiset** (30 min)
- **Ajankäyttö** (30 min)
 - Ajankäytön suunnittelu
 - Mielekästä tekemistä vapaa-aikaan
- **Tauko** (10 min)
- **Siivoaminen** (20 min)

LAITETAAN HELPPOA JA NOPEAA RUOKAA (N 2H)

- **Ruoanlaiton esivalmistelut** (10 min)
- **Ruoanlaittoa (liite 7.2)** (60 min)
 - Juureskinkkukiusaus ja vihersalaatti
 - Juureskuisaus vaatii uunissa n 1,5h, se kannattaa laittaa uuniin hyvissä ajoin
 - Pöydän kattaminen
- **Yhdessä syöminen** (30 min)
- **Jälkityöt** (30 min)

PÄÄDIAT

- **Kotitehtävät** (10 min)
 - Järjestele, puhdista tai siivoa kotonasi jotain, mikä on jäänyt huomioimatta. Esimerkiksi uuni ja sen ympäryys, kahvinkeitin, vaatekaappi tai kylpyhuone.
 - Vahva arki itsehoito-ohjelma: Tutustu kappaleeseen 7.3 Henkilökohtainen hygienia – hyvinvoinnin perusta.
- **Kokemukset päivästä (mitä opin ja mitä kokeilen kotona?)** (5min)

ESIVALMISTELUT JA TARVIKKEET

- Lajittelutehtävään pakkauksia / roskia, (voivat olla myös raaka-aineiden paketteja)
- Ostoslista (liite 7.1)
 - Kauppareissu
- Päivän reseptit (liite 7.2)
- Käsidesi, hanskat, essut ja myssyt ja ruoanlaiton einekset