



Lärarhandledning

FIXA tvätten

FIXA städningen

FIXA i köket

Tre handböcker i hur man klarar att sköta sitt hem.

Handböckerna riktar sig till unga vuxna och vuxna som får eget boende och större ansvar för sina liv. Främst elever i särskolan men även andra som har behov av lättläst och bildrikt material.

FIXA-serien lämpar sig för undervisning i ämnet hemkunskap.

Praktisera gärna, om möjlighet finns, det som beskrivs med ord och bild i häftena.

Resonemang kring varför man bör sköta om sitt hem är av stor vikt.

Här kan både elever och lärare få ge sina synpunkter.

Egna och andras erfarenheter om hur man sköter ett hem kan också vara ett ämne att samtala kring.

Använd gärna innehållet i häftena som utgångspunkt för att söka mer info på nätet.



FIXA tvätten

Några förslag för klassrummet.

- Börja gärna med att tala om rent och smutsigt. Både nödvändigheten av att tvätta kläder och annat men också om att genom aktsamhet kunna undvika fläckar och nedsmutsning i onödan.
- Prata om varför man ska sortera tvätt. Vitt och kulört.
- Gå igenom hur man tvättar på ett effektivt och miljövänligt sätt. Med fylld maskin och miljömärkta tvättmedel.
- Titta närmare på plagg med olika tvättråd. Vilken temperatur som gäller och vilken form av tvätt. Se vilka material och plagg som är enkla att tvätta.
- Titta även på symboler om torkning och strykning.
- Gå igenom klädvård övergripande. Förvaring, vädning, lagning och fläckborttagning.



FIXA städningen

Praktisera gärna om det är möjligt.

- Börja med att gå igenom goda råd hur man håller rent och undviker att smutsa ner i onödan. Till exempel att det är bra att ta av sig ytterskor när man kommer in, att ha så lite som möjligt framme och att plocka upp efter sig så att det inte blir rörigt hemma.
- Hör med eleverna om de har egna erfarenheter av städning. Kanske har de även egna råd och tips.
- Gå igenom vad man främst behöver för att städa.
- Ta en titt på olika rengöringsmedel och se vilka som är skonsamast för miljön.
- Titta på dammsugaren, hur man byter dammsugarpåse och skiftar munstycke och vad de olika munstyckena passar till.
- Gå igenom hur man använder golvmopp, sköljer ur och torkar.
- Gå igenom hur man tvättar fönster på ett praktiskt sätt.
- Viktigt att det inte enbart blir en demonstration, eleverna bör få möjlighet att både pröva på och lämna synpunkter utifrån sina erfarenheter.



FIXA i köket

Här är några förslag på hur man kan använda FIXA i köket. Viktigt att eleverna ges möjlighet att ställa frågor, ge egna tips och berätta om sina erfarenheter under hand.

- Börja med att göra en inköpslista.
Titta i tidningar och annonsblad på erbjudanden. Granska dem.
Ta gärna med kasse till affären.
Titta på extrapriser i affären.
Jämför pris på små och stora förpackningar.
Resonera om för och nackdelar med stora respektive små förpackningar.
Resonera om att inte köpa för mycket av något bara för att förpackning har ett lägre inköpspris.
Titta på miljömärkta varor och jämför pris med icke miljömärkta varor.
Titta på hållbarhet/datummärkning.
- Gå sedan igenom hur man bäst förvarar de inköpta varorna.
Titta på förpackningar vad som rekommenderas. Kyl, frys eller i rumstemperatur.
- Gå igenom tillredningssätt.
- Laga gärna en middag på spisen.
Koka exempelvis pasta och gör en tomatsås på spisen.
Stek köttbullar.
Skölj sallad och servera till.

- Laga gärna en middag i ugnen.
Stek exempelvis lax och rotfrukter i ugnen.
- Baka gärna en kaka.
- Handdiska det som inte går att maskindiska.
Eller handdiska allt om diskmaskin inte finns.
Undvik att skölja under rinnande vatten och ange skäl till varför man inte bör slösa på vatten.
- Fyll diskmaskinen med tallrikar och övrigt som ska maskindiskas.
Betona vikten av att fylla maskinen. Dosera enligt anvisning.
- Gör rent. Torka köksbänk med trasa och rengöringsmedel.
Använd svamp där så behövs.
Betona vikten av att skölja och vrida ur trasor och svampar och lägga dem så de kan torka.
- Sopa golvet och visa även hur man torkar golvet med mopp.
- Duka för vardag och fest.
Lämna stort utrymme för elevernas idéer.
- Titta gärna på kompletterande material ang vård av hemmet.
Titta även på nätet.
- Exempelvis har Specialpedagogiska skolmyndigheten (distribution, försäljning Bokverkstan) givit ut en pärm med informativa blad där bland annat städning finns med.

Om så är möjligt bör varje elev få behålla de 3 FIXA-häftena efter skolan avslutats. Då kan de vid behov friska upp kunskaperna om hur man går till väga.



Lax i ugn

med quinoa, sallad och grön sås

DET HÄR BEHÖVS för 2 portioner

300 gram laxfilé
1 citron
2 portioner quinoa
1 grönsalladshuvud
1 röd paprika

Sås

2 deciliter crème fraîche
2 matskedar hackad dill
2 matskedar hackad gräslök
1 tesked salt

Matnyttigt

Laxen innehåller nyttigt fett och är rik på proteiner.
I paprika är det gott om C-vitamin.
Quinoan är fiberrik.



1. Sätt ugnen på 175°. Smörj en ugnsfäst form.



2. Placera laxen i formen. Salta, peppra och pressa citron över.



3. Ställ in laxen i den vana ugnen. Låt laxen stå i ugnen ca 20 minuter.



4. Koka under tiden quinoan enligt anvisning på förpackningen.



5. Skölj salladen och lägg upp den i en skål tillsammans med paprikan.



6. Hacka örtekryddorna.



7. Blanda crème fraîche med de hackade örtekryddorna. Salta lite.



8. Ta ut laxen ur ugnen.



9. Servera laxen med quinoa, sallad och sås. God middag!



Sesamkryddade grönsaker med tofu

2 portioner

250 gram broccoli
1 morot
100 gram gröna bönor
(kan vara djupfrysta)
100 gram tofu
1 matsked olivolja
1-2 matskedar soja
1/2 tesked sambal oelek

Sås

1/2 matsked rostade sesamfrön
1/2 matsked sesamolja
1/2 matsked rapsolja
1/2 matsked vitvinsvinäger
1 1/2 teskedar riven ingefära

Matnyttigt

Tofu är en ost som tillverkas av soja-bönor. Tofu innehåller mycket protein.

Gröna bönor, broccoli och morötter innehåller vitamin C.

Grönsakerna innehåller fibrer.



1. Bryt broccolin i mindre bitar. Skala morötterna och skär dem i mindre bitar.



2. Koka morötter i en kastrull med lättsaltat vatten.



3. Koka broccoli i en annan kastrull med lättsaltat vatten.



4. Tärna tofun. Hetta upp oljan i en stor stekpanna. Stek tofun.



5. Slå på lite soja och blanda i lite sambal oelek. Lägg över den stekta tofun i en skål.



6. Hetta upp olja i en stekpannan och lägg ner de lättkokta grönsakerna och låt dem steka 2 minuter.



7. Lägg ner den stekta tofun bland grönsakerna.



8. Blanda alla ingredienser till såsen. Slå såsen över grönsakerna i stekpannan.



9. Lägg i den stekta tofun. Servera. God middag!



Matbröd

Bröd

2 limpor

1 paket jäst

5 dl ljummet vatten

2 teskedar salt

13 deciliter mjöl, valfri sort



1. Smula ner jästen i en stor bunke. Slå på lite av det ljumma vattnet och lös upp jästen. Slå på resten av vattnet.



2. Blanda i saltet. Rör ner mjölet. Knåda degen antingen med maskin eller för hand.



3. Det ska bli en fast deg som inte klibbar. Blanda ner lite mer mjöl om degen är för lös.



4. Täck bunken med en ren handduk. Låt degen jäsa 1 timme. Sätt ugnen på 200°.



5. Lägg ut den jästa degen på köksbänken och forma den till två limpor.



6. Lägg bakplåtspapper på en plåt. Placera bröden på plåten.



7. Lägg handduken över och låt jäsa ½ timme.



8. Ta av handduken och ställ in plåten med bröden i nedre delen av ugnen.



9. Grädda bröden ungefär ½ timme. Ta ut bröden och låt den svalna på ett galler.