Co-funded by the European Union

Šis projektas bendrai finansuotas Europos Komisijos programos „ERASMUS+“ lėšomis. Šiame leidinyje išreiškiama tik autorių nuomonė. Nei Europos Komisija, nei SEPIE negali būti laikomos atsakingomis už šiame leidinyje pateiktos informacijos naudojimą.

Tema
Namų ūkio biudžeto planavimas ir kasdienių išteklių valdymas

Trukmė
60 min.

Lygis
Pradedančiųjų

Taikomi informatinio mąstymo principai
☐ Dekompozicija
☑ Šablonų atpažinimas
☑ Abstrakcija
☑ Algoritminis mąstymas

Metodinis požiūris
☐ Žaidybinimas
☑ Mokymasis sprendžiant iššūkius
☐ Mokymasis bendradarbiaujant
☐ Patirtinis mokymasis

MOKYMOSI VEIKLŲ BE KOMPIUTERIO RINKINYS

Savaitės maisto pirkinių planavimas

Šios veiklos be kompiuterio metu dalyviai planuoja savaitės maisto pirkinius turėdami ribotą biudžetą. Jie gauna namų ūkio aprašą (pvz., žmonių skaičių, mitybos poreikius, pomėgius) ir siūlomų produktų sąrašą su kainomis, kiekiais bei informacija apie maistinę vertę ir naudojimą.

Iššūkis – sudaryti subalansuotą ir realistišką pirkinių sąrašą, kuris atitiktų namų ūkio poreikius ir neviršytų biudžeto. Dalyviai turi teikti pirmenybę būtiniems produktams, ieškoti kompromisų ir nuspręsti, kaip veiksmingai paskirstyti ribotus išteklius.

Tikslinė grupė
☑ Žemos kvalifikacijos suaugusieji, kurių skaitmeninės kompetencijos menkos;
☑ Žemos kvalifikacijos suaugusieji, kurie yra įgiję ribotą formalųjį išsilavinimą ar kvalifikaciją;
☑ Žemos kvalifikacijos suaugusieji, retai dalyvaujantys mokymosi visą gyvenimą veiklose ar mokymuose.

Mokymosi tikslai
Šios veiklos metu suaugusieji besimokantieji ugdys gebėjimus:

- analizuoti namų ūkio poreikius ir apribojimus planuojant pirkinių sąrašą;
- taikyti dekompozicijos principą: skaidyti užduotį į kategorijas, tokias kaip maisto produktų rūšys, biudžetas ir kiekiai;
- atpažinti pasikartojančio vartojimo ir būtiniausių produktų poreikio dėsningumus;
- taikyti abstrakcijos principą: susitelkti į kainą, būtinumą ir mitybos pusiausvyrą;
- parengti nuoseklią strategiją, padedančią neviršyti riboto biudžeto.

Kompetencijų sritys
a) Inovacijų kompetencijos
☑ Kūrybiškumas
☑ Kritinis mąstymas

☑ Problemų sprendimas
☐ Bendravimas
☐ Bendradarbiavimas

b) Informacinio raštingumo kompetencijos

☑ Gebėjimas rasti, suprasti ir kritiškai analizuoti informaciją
☐ Skaitmeninio ir vaizdinio turinio interpretavimas
☐ Žiniasklaidos įtakos ir šališkumo suvokimas

c) Gyvenimo ir karjeros kompetencijos

☐ Lankstumas ir gebėjimas prisitaikyti
☑ Iniciatyvumas ir savarankiškumas
☐ Socialumas ir tarpkultūrinė kompetencija
☑ Produktyvumas
☐ Lyderystė ir atsakomybė

Mokymosi rezultatai

Atlikę veiklą suaugusieji besimokantieji geba:

- parengti išteklių paskirstymo planą, atitinkantį nustatytus apribojimus (pvz., biudžetą ir namų ūkio poreikius);
- pagal aiškius kriterijus teikti pirmenybę būtiniems, o ne nebūtiniems produktams;
- atpažinti pasikartojančio vartojimo ir namų ūkio poreikių tenkinimo dėsningumus bei jais remtis planuojant;
- taikyti dekompozicijos ir abstrakcijos principus, kad sudėtingi biudžeto bei pirkinių planavimo sprendimai taptų paprastesni;
- pagrįstai rinktis kompromisus paskirstant ribotus išteklius.

Fasilitatoriaus užrašai

- Nustatykite aiškų, bet ribotą biudžetą, kad dalyviams tektų rinktis prioritetus ir kompromisus.
- Įtraukite įvairių produktų, besiskiriančių kaina, kiekiu ir būtinumu (būtiniausi ir pasirenkami produktai).
- Venkite perteklinių mitybos ar techninių detalių: svarbiausia – sprendimų priėmimas, o ne profesionalios mitybos planavimo žinios.
- Pasirūpinkite, kad biudžeto nepakaktų visiems norimiems produktams – taip apribojimai bus prasmingi.
- Prieš renkantis produktus, skatinkite juos suskirstyti į kategorijas (pvz., baltymų šaltiniai, daržovės, pagrindiniai maisto produktai).
- Tinkamais laikykite įvairius sprendimus, pagrįstus

prioritetais: taupymu, įvairove ar maistine verte.

- Norėdami pasunkinti užduotį, galite pateikti „įvykių kortelių“ (pvz., apie kainų padidėjimą, netikėtą svečią ar nuolaidą).

Co-funded by the European Union

Savaitės maisto pirkinių planavimas

1 žingsnis. Išsiaiškinkite poreikius ir apribojimus

Dalyviai gauna namų ūkio aprašą (pvz., žmonių skaičių, pagrindinius poreikius, pomėgius), nustatytą savaitės biudžetą ir siūlomų maisto produktų sąrašą su kainomis.

Jie peržiūri informaciją ir nustato, kas savaitei būtina (pvz., pagrindiniai valgiai ir maisto produktai), o ko galima atsisakyti.

Informatinio mąstymo akcentas – abstrakcija: dėmesys biudžetui, būtinumui ir kiekiui, atmetant mažiau reikšmingas detales.

2 žingsnis. Atpažinkite dėsningumus ir suplanuokite sąrašą

Dalyviai analizuoja pasikartojančio vartojimo dėsningumus, pvz., kasdienius valgius, pagrindinių produktų – ryžių, daržovių ar baltymų šaltinių – vartojimą, ir jais remdamiesi sudaro pirkinių sąrašą.

Produktus jie renkasi atsižvelgdami į tai, kaip dažnai jie vartojami ir kaip padeda patenkinti savaitės poreikius.

Informatinio mąstymo akcentas – šablonų atpažinimas: nuolatinių vartojimo įpročių nustatymas, padedantis veiksmingai planuoti.

3 žingsnis. Sudarykite ir pagrįskite galutinį pirkinių sąrašą

Dalyviai užbaigia pirkinių sąrašą, kad jis neviršytų biudžeto ir patenkintų būtiniausius poreikius. Gali tekti kai kurių produktų atsisakyti arba juos pakeisti.

Jie pristato ir pagrindžia savo sprendimus, paaiškindami, kaip suderino kainą, būtinumą ir įvairovę.

Informatinio mąstymo akcentas – algoritminis mąstymas: aiškios, nuoseklios strategijos taikymas priimant pirkimo sprendimus esant apribojimams.

VEIKLOS KORTELĖS

Savaitės maisto pirkinių planavimas

Kortelių kategorijos

Asmenų aprašai

Maisto produktai

Biudžetas

Svarbos lygiai

Esminė
Būtina atsižvelgti

Didelė
Svarbu atsižvelgti

Vidutinė
Naudinga atsižvelgti

Šis projektas bendrai finansuotas Europos Komisijos programos „ERASMUS+“ lėšomis. Šiame leidinyje išreiškiama tik autorių nuomonė. Nei Europos Komisija, nei SEPIE negali būti laikomos atsakingomis už šiame leidinyje pateiktos informacijos naudojimą.

Atspausdinkite skaidres ir sukarpykite, kad galėtumėte naudoti šioje veikloje.

Co-funded by the European Union

KETURIŲ ASMENŲ ŠEIMA

Nariai: 2 suaugusieji, 2 vaikai

Savaitės biudžetas: 90 €

Specialūs poreikiai:

- Vienas vaikas netoleruoja laktozės.
- Šeima mėgsta namuose gamintą maistą.

VIENAS SUAUGUSYSIS

Nariai: 1 suaugusysis

Savaitės biudžetas: 40 €

Specialūs poreikiai:

- Dirba visu etatu.
- Reikia greitai ir lengvai paruošiamų valgių.

VYRESNIO AMŽIAUS PORA

Nariai: 2 suaugusieji

Savaitės biudžetas: 60 €

Specialūs poreikiai:

- Mėgsta šviežius vaisius ir daržoves.
- Reikia mažai druskos turinčių produktų.

STUDENTŲ BUTAS

Nariai: 3 studentai

Savaitės biudžetas: 75 €

Specialūs poreikiai:

- Turi nedaug maisto gaminimo patirties.
- Renkasi nebrangius valgius.

DUONA

Kaina: 2 €

Kategorija: pagrindiniai produktai

RYŽIAI (1 KG)

Kaina: 3 €

Kategorija: pagrindiniai produktai

MAKARONAI (500 G)

Kaina: 2 €

Kategorija: pagrindiniai produktai

PIENAS

Kaina: 2 €

Kategorija: pieno produktai

PIENAS BE LAKTOZĖS

Kaina: 3 €

Kategorija: pieno produktai

KIAUŠINIAI (12)

Kaina: 4 €

Kategorija: baltymų šaltiniai

VIŠTIENOS KRŪTINĖLĖ

Kaina: 8 €

Kategorija: baltymų šaltiniai

KONSERVUOTOS PUPELĖS

Kaina: 2 €

Kategorija: baltymų šaltiniai

ŠVIEŽIA ŽUVIS

Kaina: 10 €

Kategorija: baltymų šaltiniai

OBUOLIAI (1 KG)

Kaina: 3 €

Kategorija: vaisiai

BANANAI (1 KG)

Kaina: 2 €

Kategorija: vaisiai

POMIDORAI

Kaina: 3 €

Kategorija: daržovės

TURIMAS BIUDŽETAS

Visas biudžetas:

_____ €

IŠLEISTA PINIGŲ

Išleista suma:

_____ €

LIKĘ PINIGAI

_____ €