

**Kennari:**  
Hrönn Axelsdóttir

**Kennslufyrirkomulag:**  
Bóklegt og verklegt nám í  
heimilifræðistofu

**Tímafjöldi:**  
6 kennslustundir

**Bekkur:**  
6. bekkur

### Heimilisfræði

Heimilisfræði fjallar um manninn, líf hans og lífsskilyrði, líkamlegar og andlegar þarfir. Námsgreininni er m.a. ætlað að stuðla að heilbrigðum lífsháttum og neysluvenjum, góðu heilsufari, neytendavitund og verndun umhverfis. Kjarni heimilisfræðinnar er þekking og leikni í heimilisstörfum þar sem þættir eins og næringarfræði, matreiðsla og hreinlæti tengjast.

Opinberar ráðleggingar (Lýðheilsustöðvar/Landlæknis) um mataræði og næringu eru hafðar til hliðsjónar við kennslu í heimilisfræði.

### Heimilisfræði

Námsþættir:	Námsefni:	Hæfniviðmið: <i>Að nemendur:</i>	Leiðir:
Næring og hollusta	Heimilisfræði 4 Gott og gagnlegt 2 og 3 Matur og menning Ítarefni	<ul style="list-style-type: none"><li>– skoði næringargildi lýsis.</li><li>– kanni hvaða næringarefni eru í þeim matvælum sem notuð eru.</li><li>– geri sér grein fyrir því að neysluvenjur hafa áhrif á heilsuna.</li><li>– kynnist góðum matarvenjum.</li></ul>	Einfaldar verklegar æfingar Sýnikennsla Spurt og spjallað Einstaklingsvinna Hópavinna Paravinna

Matreiðsla og vinnubrögð		<ul style="list-style-type: none"> <li>– noti rétt áhöld við matreiðslu.</li> <li>– þjálfist í að stækka og minnka uppskriftir.</li> <li>– þjálfist í að vinna sjálfstætt eftir uppskriftum.</li> <li>– taki þátt í að matreiða íslenskan mat.</li> <li>– tileinki sér einfalda vinnutækni í matreiðslu (hreinsa, flysja, skera, brytja, saxa, rífa, sjóða).</li> <li>– tileinki sér góða umgengni við vinnuna.</li> </ul>	
Matvælafræði		<ul style="list-style-type: none"> <li>– rifji upp þekkingu sína á fæðuflokkunum og læri sérstaklega um kjöt-, fisk- og eggjaflokk.</li> <li>– öðlist færni í að meta útlit og gæði matvæla sem notuð eru (kjöt, fiskur, egg).</li> <li>– kynnist og bragði á þjóðlegum íslenskum mat (saltfiskur, plokkfiskur, kjötsúpa).</li> <li>– læri hugtök og orð tengd matargerð fyrr og nú.</li> </ul>	
Neytendafræði og umhverfisvernd		<ul style="list-style-type: none"> <li>– læri að meta eigin neyslu með tilliti til hollustu, verðs og umhverfis (fjölnota umbúðir, heimagerð nesti o.fl.).</li> <li>– fái þjálfun í að gera verðsamanburð á aðkeyptum og heimagerðum mat (pítsa, samlokur t.d.).</li> <li>– tileinki sér jákvætt viðhorf til umhverfisverndar.</li> <li>– fái tækifæri til að taka þátt í að fegra og hreinsa umhverfið.</li> <li>– kynnist því hvernig velja má umhverfisvænar vörur og nota þær skynsamlega.</li> <li>– temji sér að spara rafmagn og aðra orkugjafa.</li> </ul>	

Hreinlæti	<ul style="list-style-type: none"> <li>– geri sér grein fyrir því hvers vegna persónulegt hreinlæti er mikilvægt.</li> <li>– fái þjálfun í að lesa úr þvottamerkingum og flokka þvott.</li> <li>– læri að þrifa eldavél og vinnusvæði.</li> <li>– öðlist færni í að þvo upp samkvæmt hreinlætiskröfum.</li> <li>– geti lagt gagnrýnið mat á eigin frágang í eldhúsi.</li> </ul>
Aðrir þættir	<ul style="list-style-type: none"> <li>– geri sér grein fyrir helstu orsökum slysa á heimilum og viti hvernig koma má í veg fyrir þau.</li> <li>– tileinki sér kurteisi og tillitssemi við borðhald og bragði á þeim fæðutegundum sem á boðstólum eru.</li> <li>– fái þjálfun í samskiptum og að virða ólík sjónarmið.</li> <li>– rifji upp hvað eru góðar lífsvenjur (næring, hreyfing, hvíld, svefn).</li> </ul>
<b>Námsmat:</b>	Námsframvinda og hæfni nemenda metin jafnóðum yfir skólaárið á hæfnikorti.

## Námsmat

Námsmat Stapaskóla fer fram með leiðsagnar- og símati. Lögð er áhersla á að nemendur séu sífellt að bæta við sig þekkingu og leikni og öðlist þannig ákveðna færni. Tekið er mið af Aðalnámsskrá grunnskóla í öllum greinum. Fyrir lokið verkefni er ekki gefin einkunn heldur er lagt mat á hæfni nemandans og gefið fyrir stöðuna í þeim hæfniviðmiðum sem liggja til grundvallar verkefninu.

Til þess að meta hvert hæfniviðmið fyrir sig er notast við hæfnitákn sem má sjá hér til hliðar.

- **Framúrskarandi:** ef nemandi hefur náð hæfniviðmiði og sýnt getu *umfram* þá hæfni sem viðmiðið setur
- **Hæfni náð:** ef nemandi hefur náð hæfniviðmiði
- **Á góðri leið:** ef nemandi er nálægt því að ná hæfniviðmiði en enn vantar þó aðeins upp á
- **Þarfnast þjálfunar:** ef nemandi þarfnast frekari þjálfunar til að ná hæfniviðmiði
- **Lokið:** nemandi hefur lokið við verkefni
- **Ólokið:** nemandi hefur ekki lokið við né skilað verkefni
- **Undanþága:** nemandi hefur undanþágu frá verkefni af einhverjum ástæðum

	Framúrskarandi
	Hæfni náð
	Á góðri leið
	Þarfnast þjálfunar
	Lokið
	Ólokið
	Undanþága