

Kennari:
Hrönn Axelsdóttir

Kennslufyrirkomulag:
Bóklegt og verklegt nám í heimilifræðistofu

Tímafjöldi:
6 kennslustundir

Bekkur:
4. 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:
Matreiðsla og vinnubrögð	Heimilisfræði 3 og 4 Ítarefni	<ul style="list-style-type: none">– þjálfist í að nota mælitæki og taka til hráefni í uppskrift– kunni að velja hentug áhöld– fái þjálfun í að nota rafmagnstæki undir leiðsögn kennara (eldavél, örbylgjuofn, vöfflujárn, samlokugrill, handþeytara) og viti hvað ber að varast við þessi tæki– fái þjálfun í notkun á eldavél og ofn– fái þjálfun í að lesa leiðbeiningar og fara eftir fyrirmælum– þjálfist í að vinna sjálfstætt einföld verkefni– þjálfist í að flysja með grænmetishníf með rauf og beita stuttblaða hníf (8 cm blað)– temji sér að vinna í sátt og samlyndi og bera ábyrgð á frágangi eftir sig	Einfaldar verk- legar æfingar Sýnikennsla Lesið Spurt og spjallað Einstaklingsvinna Hópavinna Paravinna

<p>Næring og hollusta</p>		<ul style="list-style-type: none"> - vinni bókleg verkefni um fæðuhringinn, sérstaklega grænmetis-, ávaxta og kornflokk - viti hvað er sérstaklega hollt og gott við - læri að reglubundnar máltíðir eru mikilvægar - auki þekkingu sína á góðum matarvenjum og viti að þær skipta máli í leik og starfi 	
<p>Matvælafræði</p>		<ul style="list-style-type: none"> - rifji upp þekkingu sína á fæðuflokkunum og læri sérstaklega um grænmetis-, ávaxta- og kornflokk - þekki algengar korntegundir og vinnsluferli - þekki algengar brauðtegundir - geri samanburð á grófu og fínu brauði - fái útskýringar á muninum á grófu og fínu brauði - viti úr hverju lýsi er unnið - læri hvaðan matvælin koma sem notuð eru 	
<p>Hreinlæti</p>		<ul style="list-style-type: none"> - rifji upp hvers vegna hreinlæti er nauðsynlegt - viti um gagnsemi og skaðsemi örvera - þjálfist í að halda röð og reglu á sínum vinnustað 	
<p>Neytendafræði og umhverfisvernd</p>		<ul style="list-style-type: none"> - geri sér grein fyrir því hvað er mengun og hvað mengar umhverfið - viti hvers vegna á að flokka sorp frá heimilum og hvað má endurnýta/endurvinna - læri að flokka sorp frá heimilum - hugleiði helstu leiðir til sparnaðar (heimatilbúið nesti, umbúðir, orka, vatn, pappír) - læri hvað ber að hafa í huga við matarinnkaup - geti gert samanburð á verði og orkugildi í mismunandi drykkjarvörum (gosdrykkir, ávaxta-safar, mjólkurdrykkir) 	

Aðrir þættir		<ul style="list-style-type: none"> - læri að samvinna og sameiginleg ábyrgð á heimilum er mikilvæg - geti lagt snyrtilega á borð - geri sér grein fyrir því hvað eru góðar lífsvenjur (næring, hreyfing, hvíld, svefn) - temji sér að sýna kurteisi við borðhald og þjálfist í að nota hnífapör rétt - læri um helstu hættur á heimilum og hvernig koma má í veg fyrir óhöpp - geti sýnt umburðarlyndi og tekið tillit til annarra - viti hvað felst í persónulegu hreinlæti 	
Námsmat:	Námsframvinda og hæfni nemenda metin jafnóðum yfir skólaárið á hæfnikorti.		