

Kennari:
Hrönn Axelsdóttir

Tímafjöldi:
6 kennslustundir

Kennslufyrirkomulag:
Bóklegt og verklegt nám í
heimilifræðistofu

Bekkur:
5. 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 I Ítarefni	<ul style="list-style-type: none">– þekki heiti næringarefnanna– kynnist hlutverkum næringarefnanna– þjálfist í að nota næringarefnatöflu til að skoða vítamín- og steinefnainnihald í ávöxtum og grænmeti– viti um mikilvægi vatns fyrir líkamann– greini á milli góðs og lélegs fæðuvals– geri sér grein fyrir því að góðar neysluvenjur eru mikilvægar heilsunnar vegna	Einfaldar verk- legar æfingar Sýnikennsla Spurt og spjallað Einstaklingsvinna Hópavinna Paravinna

Matreiðsla og vinnubrögð		<ul style="list-style-type: none"> - kunni skil á þeim áhöldum sem nota þarf við matreiðslu - geti notað allar mæliskeiðarnar, dl-mál og lítramál og geti mælt 1/4 og 3/4 - þjálfist í að vinna eftir skriflegum uppskriftum og noti hráefni úr öllum fæðuflokkum - þjálfist í meðhöndlun og hreinsun á grænmeti og ávöxtum - þjálfist í að matreiða grænmeti og ávexti - læri um orkusparnað (rafmagn, heitt og kalt vatn) - geti bakað brauð úr ólífrænu og lífrænu lyftiefni - tileinki sér góða umgengni við vinnuna 	
Matvælafræði		<ul style="list-style-type: none"> - rifji upp þekkingu sína á fæðuflokkunum og læri sérstaklega um grænmetis- og ávaxtaflokk - geti metið ferskleika matvæla sem notuð eru 	
Hreinlæti		<ul style="list-style-type: none"> - tileinki sér hreinlæti við heimilisstörf - kunni að meta hreint og vistlegt umhverfi - kynnist því hvernig á að hreinsa og bursta skófatnað - kynnist þvottamerkingum á fatnaði - kunni að halda herbergi sínu hreinu - temji sér að halda vinnusvæði sínu hreinu 	
Neytendafræði og umhverfisvernd		<ul style="list-style-type: none"> - þekki helstu umhverfismerki - temji sér sparnað og ábyrgð gagnvart verðmætum (orkunotkun, pappír o.fl.) - læri að flokka sorp og hvað af því er endurnýtanlegt og/eða endurvinnanlegt - kynnist því hvað má fara í safnkassa og hvað moltugerð er 	

Aðrir þættir		<ul style="list-style-type: none"> - geri sér grein fyrir helstu slyshættum í eldhúsi (eldavél, heitt vatn, áhöld, tæki, niður-suðudósir, hættuleg efni, gler o.s.frv.) - temji sér að bragða á öllum matvælum sem notuð eru með jákvæðu hugarfari - þjálfist í að leggja fallega á borð og tileinka sér góða borðsiði - geti unnið með öðrum og sýnt tillitssemi - geti unnið með jákvæðu hugarfari (vinnugleði) - rifji upp hvað eru góðar lífsvenjur (næring, hreyfing, hvíld, svefn) 	
Námsmat:	Námsframvinda og hæfni nemenda metin jafnóðum yfir skólaárið á hæfnikorti.		