

Kennari:
Hrönn Axelsdóttir

Kennslufyrirkomulag:
Bóklegt og verklegt nám í heimilisfræðistofu

Tímafjöldi:
6 kennslustundir

Bekkur:
1. 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	Gott og gaman	<ul style="list-style-type: none">– kynnist því að til eru bæði hollar og óhollar fæðutegundir– kynnist því hvaða fæðutegundir eru góðar og slæmar fyrir tennurnar	Einfaldar verklegar æfingar Sýnikennsla
Matreiðsla og vinnubrögð	Heimilisfræði 2 Ítarefni frá kennara	<ul style="list-style-type: none">– kynnist einföldum eldhúsáhöldum– þekki dl-mál, msk. og tsk.– geri sér grein fyrir því að hnífar og önnur eggjárn geta verið hættuleg– fái verklega þjálfun með aðstoð kennara– læri að lesa myndrænar uppskriftir– hjálpi til við uppþvott og frágang	Spurt og spjallað Einstaklingsvinna HópaVinna Paravinna

Matvælafræði		<ul style="list-style-type: none"> – læri nöfn algengra fæðutegunda – læri að raða algengum morgunverðartegundum í fæðuhring/fæðudúk – geri sér grein fyrir því hvaðan matvælin koma sem notuð eru – bragði matvælin sem notuð eru 	
Hreinlæti		<ul style="list-style-type: none"> – geti þvegið sér rétt um hendur – temji sér að þvo sér um hendur áður en starf hefst í eldhúsi og sest er til borðs – geri sér grein fyrir því að örverur eru til í umhverfi okkar (borðklútur) – læri til hvers borðklútur og diskapurkka eru notuð – hjálpi til við tiltekt og hreingerningu í eldhúsi (eldhússkápar) 	
Neytendafræði og umhverfisvernd		<ul style="list-style-type: none"> – fáí fyrstu kynni af því hvernig bæta má umhverfið (sápa, vatn, einnota umbúðir, pappír) 	
Aðrir þættir		<ul style="list-style-type: none"> – læri orð og hugtök sem tengjast viðfangsefnunum – geti deilt með öðrum – skoði hvaða heimilisstörfum hann er fær um að taka þátt í – læri borðsiði – geri sér ljóst að nauðsynlegt er að fá nægan svefn og hvíld 	
Námsmat:	Námsframvinda og hæfni nemenda metin jafnóðum yfir skólaárið á hæfnikorti.		