

Kennari : Guðný Pála Rögnvaldsdóttir

Tímafjöldi: 4

Kennslufyrirkomulag: Bóklegt og verklegt nám í heimilisfræðistofu

Bekkur: 7. 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:   | Leiðir:  |
| Næring og hollusta       | Matur og menning<br>Ítarefni | <ul style="list-style-type: none"><li>- meti næringargildi korns og kornvara</li><li>- beri saman næringargildi í korni</li><li>- geri könnun á eigin morgunverði</li><li>- geri sér grein fyrir samhengi heilsu og lífstíls</li><li>- þekki æskilega samsetningu fæðunnar og mikilvægi reglulegra máltíða</li><li>- setji saman máltíðir með hliðsjón af Ráðleggingum Lýðheilsustöðvar um mataræði og næringarefni</li><li>- þekki hlutverk næringarefnanna og viti hvar hvert þeirra er að finna</li><li>- skoði ólíkt næringargildi fæðu úr jurtaríkinu annars vegar og dýraríkinu hins vegar</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Einfaldar verklegar æfingar.</li><li>- Sýnikennsla.</li><li>- Spurt og spjallað.</li><li>- Einstaklingsvinna.</li><li>- Hópvænna.</li><li>- Paravænna.</li></ul> |
| Matreiðsla og vinnubrögð |                              | <ul style="list-style-type: none"><li>- fái þjálfun í að velja hentug áhöld og tæki</li><li>- læri að breyta g í dl og öfugt</li></ul>   |  |

|                                 |  |   |  |
|---------------------------------|--|---|--|
| Matvælafræði                    |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- þjálfist í að stækka og minnka uppskriftir</li> <li>- noti af öryggi einföldustu aðferðir í matreiðslu (suða, steiking, bakstur)</li> <li>- temji sér sjálfstæði og frumkvæði</li> <li>- temji sér góð vinnubrögð og réttar vinnustellingar</li> <li>- kynnist geymsluaðferðum matvæla og viti hvernig á að geyma þau heima (búr, kæli, frystir)</li> <li>- kynnist helsta kryddi og bragðefnum sem notuð eru í matargerð</li> </ul> |  |
| Hreinlæti                       |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- geri sér grein fyrir mikilvægi persónulegs hreinlætis</li> <li>- geri sér grein fyrir því hvers vegna hreinlæti er mikilvægt við meðferð matvæla</li> <li>- öðlist færni í að þvo upp í höndum og í uppþvottavél</li> <li>- fái æfingu í að nota straujárn</li> </ul>  |  |
| Neytendafræði og umhverfisvernd |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- velti því fyrir sér hvernig vasapeningum er best varið</li> <li>- tileinki sér ábyrga umgengni við umhverfi sitt</li> <li>- tileinki sér jákvætt viðhorf gagnvart hreinu umhverfi úti sem inni</li> </ul>  |  |
| Aðrir þættir                    |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- temji sér að taka þátt í ánægjulegum samskiptum við borðhald</li> <li>- geti unnið í samvinnu og samstarfi við aðra og sett sig í spor annarra</li> <li>- temji sér að virða jafnrétti, ólík sjónarmið og mismunandi siði og venjur</li> <li>- taki þátt í að bera fram mat og skipuleggja gestaboð</li> </ul>   |  |

Námsmat: Námsframvinda og hæfni nemenda metin jafnóðum yfir skólaárið á hæfnikorti.

