

Kennari:
Hrönn Axelsdóttir

Kennslufyrirkomulag:
Bóklegt og verklegt nám
í heimilisfræðistofu

Tímafjöldi:
4 kennslustundir

Bekkur:
9. – 10. 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	Matur og menning Ítarefni	<ul style="list-style-type: none">– læri um kvilla og sjúkdóma sem tengjast mataræði, svo sem lystarstol, lotugræðgi, offitu, sykursýki, ofnæmi og óþol– læri Ráðleggingar Lýðheilsustöðvar um mataræði og næringarefni– þekki helstu næringarefni fæðunnar og hlutverk þeirra og sjúkdóma sem stafa af röngu mataræði (prótein, fita, kolvetni, A-, B-, C- og D vítamín, kalk, fosfór, járn og jod)– fái þjálfun í að tengja næringarfræði og matreiðslu í verki– viti hvað ráðlagður dagskammtur (RDS) stendur fyrir	Einfaldar verk-legalar æfingar Sýnikennsla Spurt og spjallað Einstaklingsvinna Hópavinna Paravinna

Matreiðsla og vinnubrögð		<ul style="list-style-type: none"> – þjálfist í að matreiða fjölbreyttan og hollan mat samkvæmt Ráðleggingum Lýðheilsustöðvar um mataræði og næringarefni – öðlist færni í að nota helstu matreiðsluaðferðir – viti að matreiðsluaðferðir hafa áhrif á gæði og hollustu matarins – þjálfist í að skipuleggja með öðrum, útbúa og bera fram mat við ýmis tækifæri – þekki helstu þjóðarrétti Íslendinga og matarmenningu – kynnist matreiðslu annarra þjóða og fái þjálfun í að vinna eftir erlendum uppskriftum – læri helstu matreiðsluaðferðir (suða, steiking, bakstur) og kunni að nota rétt hitastig á eldavél við matreiðslu og bakstur – tileinki sér góð vinnubrögð og rétta líkamsbeitingu – þjálfist í að vinna sjálfstætt eftir uppskrift – tileinki sér að fara eftir viðurkenndum kröfum um hreinlæti við matargerð – fái þjálfun í að matreiða venjulegt hráefni og nota krydd í hófi 	
Matvælafræði		<ul style="list-style-type: none"> – þekki algengustu matvæli á markaðnum og geti lagt mat á gæði þeirra – verði læs á umbúðamerkingar matvæla – geti gert samanburð á óunnum og unnum matvælum (næringargildi, verð, umbúðir) – viti að aukefni eru stundum notuð í matvæli – rifji upp geymsluaðferðir matvæla og hvernig best er að geyma þau 	
Neytendafræði og umhverfisvernd		<ul style="list-style-type: none"> – geri sér grein fyrir áhrifum auglýsinga á neyslu, m.a. matvæla – leggi mat á auglýsingar og upplýsingar – taki þátt í umræðum um ráðstöfun eigin fjár 	

Hreinlæti		<ul style="list-style-type: none"> – þekki helstu dreifingarleiðir örvera og þann skaða sem þær geta valdið (matareitranir/-sýkingar) – tileinki sér hreinlæti við matreiðslustörf – læri hvernig á að halda heimili hreinu (eldhús, salerni, gluggar, gólf, skápar, skúffur o.fl.) – öðlist færni í að þvo upp í höndum og uppþvottavél og halda hreinum tækjum og áhöldum – þjálfist í að sýna hreinlæti í verki við heimilisstörf – öðlist skilning á mikilvægi hreinlætis fyrir vellíðan hvers einstaklings og umhverfi hans – temji sér að nota hreinlætisvörur í hófi, velji umhverfisvænar vörur og viti hvaða efni á að varast (varúðarreglur, varnaðarmerki, umhverfismerki) – geri sér grein fyrir því hvers vegna mikilvægt er að þvo upp samkvæmt ströngustu hreinlætiskröfum 	
Aðrir þættir		<ul style="list-style-type: none"> – kynnist því hvernig forðast á slys í heimahúsum og viðbrögð við þeim – hugleiði á hvern hátt fjölskylda, vinir, heilsa, menntun og atvinna gefa lífinu gildi – sýni samábyrgð og hæfni til að vinna með öðrum – þjálfist í að vinna sjálfstætt með öðrum og virða jafnrétti og skoðanir annarra – geri sér grein fyrir því að mikilvægt er að skipta með sér verkum á heimilinu og deila ábyrgð – viti um eldhættur og orsakir eldsvoða á heimilum – fái þjálfun í að leggja mat á hættur í umhverfi sínu 	
Námsmat:	Námsframvinda og hæfni nemenda metin jafnóðum yfir skólaárið á hæfnikorti.		