

## Námsgrein: Heimilisfræði

**Kennari:** Ólöf Jónsdóttir

**Nemendur:** 48

**Tímafjöldi:** 2 stundir hálfan veturinn

### Menntagildi námsgreinar:

Verkgreinar í grunnskóla eiga það sameiginlegt að stuðla að alhliða þroska nemenda og búa þá undir daglegt líf, skapa virðingu og jákvætt viðhorf til verklegar vinnu og búa þá undir frekara nám á sviði verkgreina. Í þeim fá nemendur tækifæri til að beita ímyndunarafli sínu, sköpunargáfu, þekkingu og verkfærni til að takast á við umhverfi sitt í markvissum tilgangi. Nemendur þjálfra hæfileika til að leita lausna á vandamálum, verða sjálfstæðir í verki, og læra að líta eigin verk og ákvarðanir gagnrýnum augum. Verkleg kunnátta hvílir á hefðum, tækni og verklagi sem mikilvægt er að nýjar kynslóðir tileinki sér. Nemandinn fæst við verkefni sem hæfa þroska hans, gerir tilraunir og nýtir tækni í vinnu sinni. Þetta eykur sjálfsöryggi og starfsánægju og gefur jafnframt tækifæri til sköpunar. Í heimilisfræði öðlast nemendur skilning á umhverfi sínu, grundvallarþekkingu og verkfærni. Að skilja og vera læs á umhverfið er forsenda þess að hafa áhrif á það.

Heimilisfræði fjallar um manninn, líf hans og lífsskilyrði, líkamlegar og andlegar þarfir. Greininni er ætlað að stuðla að góðu heilsufari, heilbrigðum lífsháttum og neysluvenjum, jafnrétti, hagsýni, fjármálalæsi, neytendavitund og verndun umhverfis. Í heimilisfræði gefst tækifæri til að hafa áhrif á lífsstíl nemenda með markvissri fræðslu um hollustu og holla matargerð. Til að vita hvað felst í hollustu og heilbrigði er nauðsynlegt að vera læs á upplýsingar í umhverfinu sem snerta heilsufar. Þannig stuðlar heimilisfræði að getu til að meta og greina áreiðanleika upplýsinga og hæfni til að taka sjálfstæðar ákvarðanir sem stuðla að heilsu og vellíðan. Mótun matarvenja hefst þegar í bernsku og árangursríkast er talið að leggja áherslu á jákvæða umfjöllun um hollt fæðuval. Að þessu ætti í kennsla í heimilisfræði að miða. Þekking og leikni í heimilisstörfum er kjarni heimilisfræðinnar og honum tengjast allir þættir námsins, fræðilegir sem verklegir

Námsflokkar:	Hæfniviðmið	Kennsluhættir	Námsmat
Matur og lífshættir	<b>Nemandi getur:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• tjáð sig um heilbrigða lífshætti og tengsl þeirra við heilsufar,</li><li>• tjáð sig um aðalatriði næringarfræðinnar,</li><li>• farið eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif tengdu heimilishaldi,</li><li>• gert sér grein fyrir helstu</li></ul>	Inn í alla kennslu í heimilisfræði er fléttuð fræðsla um heilbrigða lífshætti, næringarfræði, hreinlæti og neytendavernd.	

	kostnaðarliðum við heimilishald og sé meðvitaður um neytendavernd,		Leiðsagnarmat. Nemendur fá leiðsögn og endurgjöf á vinnu sína á meðan á henni stendur.
Matur og vinnubrögð	<ul style="list-style-type: none"> <li>• matreitt einfaldar og hollar máltíðir og nýtt hráefnið sem best,</li> <li>• unnið sjálfstætt eftir uppskriftum og notað til þess algengustu mæli- og eldhúsáhöld,</li> <li>• greint frá helstu orsökum slysa á heimilum og hvernig má koma í veg fyrir þau,</li> <li>• nýtt margvíslega miðla til að afla upplýsinga er varða matreiðslu, næringarfræði og meðferð matvæla,</li> </ul>	Nemendur, matreiða, baka, framreiða, þrifa og ganga frá. Nota til þess öll helstu áhöld og mælitæki. Farið er yfir þær slyshættur sem eru í eldhúsinu og viðbrögð við slysum.	Eftirtalin hæfniviðmið er metin til lokamats í Mentor í lok annar: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Farið eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif í eldhúsinu.</li> <li>• Matreitt einfaldar og hollar máltíðir og bakað eftir einföldum uppskriftum.</li> <li>• Unnið sjálfstætt eftir uppskriftum og notað til þess algengustu mæli og eldhúsáhöld.</li> <li>• Áttað sig á mikilvægi sorpflokkunar og kunnað að flokka sorp.</li> </ul>
Matur og umhverfi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tengt viðfangsefni heimilisfræðinnar við jafnrétti og sjálfbærni og áttað sig á uppruna helstu matvæla,</li> <li>• skilið og rætt mismunandi umbúðarmerkingar, metið útlit og gæði matvæla og útskýrt hvernig á að geyma þau,</li> </ul>	Kennari ræðir matvælafræði, geymslu matvæla og merkingar þegar verkefnin gefa tilefni til.	
Matur og menning	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tjáð sig um ólíka siði og venjur, og þjóðlegar íslenskar hefðir í matargerð.</li> </ul>	Í tengslum við þjóðlega íslenska daga ræða kennarar um þær matarhefðir sem þeim fylgja.	
<p><b>Kennslugögn:</b></p> <p>Ljósrit frá kennara.</p>			