

Námsgrein: Heimilisfræði

Kennari: Ólöf Jónsdóttir

Nemendur: 39

Tímafjöldi: Tvær 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 þjálfa 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 færst 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	Nemandi getur: <ul style="list-style-type: none">• tjáð sig um heilbrigða lífshætti, tengsl þeirra við heilsufar og sett í samhengi við ábyrgð hvers og eins á eigin heilsufari,• greint aðalatriði næringarfræðinnar og útskýrt tengsl næringarefna, hráefna og matreiðslu,• farið eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif tengdu heimilishaldi og matreiðslu,	Inn í alla kennslu í heimilisfræði er fléttuð fræðsla um heilbrigða lífshætti, næringarfræði, hreinlæti og neytendavernd. Nemendum gerð grein fyrir tengslum lífsstíls á eigin heilsu.	

<p>Matur og vinnubrögð</p>	<ul style="list-style-type: none"> • skipulagt og matreitt fjölbreyttar, hollar og vel samsettar máltíðir úr algengu og nýstárlegu hráefni með áherslu á hagkvæmni og nýtni, • beitt helstu matreiðsluaðferðum og notað til þess ýmis mæli og eldhúshöld, 	<p>Nemendur bæta við kunnáttu sína í matreiðslu og baksti. Nota til þess öll fjölbreytt matvæli, algeng áhöld og mælitæki. Kennnd eru viðbrögð við algengum slysum í eldhúsi.</p>	<p>Nemendur fá leiðsögn og endurgjöf á vinnu sína á meðan á henni stendur.</p> <p>Matsviðmið í lok annar:</p> <p>Farið eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif í eldhúsinu.</p> <p>Unnið sjálfstætt eftir uppskriftum.</p> <p>Beitt helstu matreiðsluaðferðum og notað til þess ýmis mæli og eldhúshöld.</p> <p>Áttað sig á mikilvægi sorpflokkunar og kunnað að flokka sorp.</p>
<p>Matur og umhverfi</p>	<ul style="list-style-type: none"> • sett viðfangsefni heimilisfræðinnar í vítt samhengi við lýðræði og jafnrétti, hreinleika og eiginleika sem taldir eru bæta heilsu fólks og stuðla að sjálfbærri þróun, 	<p>Kennari ræði matvælafræði, geymslu matvæla og merkingar þegar aðstæður gefa tilefni til.</p>	
<p>Matur og menning</p>	<ul style="list-style-type: none"> • sagt frá íslenskri og erlendri matarmenningu og matreitt ýmsa þjóðarrétti. 	<p>Rætt við nemendur um mismunandi matarmenningu og þeim gerð grein fyrir uppruna mismunandi rétta þegar þeir eru matreiddir.</p>	
<p>Kennslugögn:</p> <p>Ljósrit frá kennara.</p>			