

Heimilisfræði	3. bekkur
Kennari: Þórunn Sigurðardóttir	
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 verklegrar 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. Verklegr 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	<p>Nemandi getur:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tjáð sig á einfaldan hátt um heilbrigða lífshætti, • valið hollan mat og útskýrt áhrif hans á líkama og líðan, • farið eftir einföldum leiðbeiningum um hreinlæti og þrif, • tjáð sig um helstu kostnaðarliði við matargerð og heimilishald almennt, 	Inn í alla kennslu í heimilisfræði er fléttuð fræðsla um heilbrigða lífshætti, næringarfræði, hreinlæti og neytendavernd.	<p>Leiðsagnarmat: Nemendur fá leiðsögn og endurgjöf á vinnu sína á meðan á henni stendur.</p> <p>Matsviðmið í lok annar:</p> <p>Farið eftir einföldum leiðbeiningum um hreinlæti og þrif í eldhúsinu.</p>
Matur og vinnubrögð	<ul style="list-style-type: none"> • útbúið með aðstoð einfaldar og hollar máltíðir, • farið eftir einföldum uppskriftum og notað til þess einföld mæli- og eldhúsáhöld, • sagt frá helstu hættum sem fylgja vinnu í 	Nemendur, matreiða, baka, framreiða, þrifa og ganga frá. Nota til þess öll helstu áhöld og mælitæki. Farið er yfir helstu slys sem geta orðið í eldhúsinu og viðbrögð við þeim.	Eldað og bakað, með aðstoð, eftir einföldum uppskriftum. Notað einföldustu mælitæki

	eldhúsi, • nýtt ýmsa miðla til að afla upplýsinga um einfaldar uppskriftir,		eldhússins. Áttað sig á mikilvægi sorpflokkunar og kunnað að flokka sorp.
Matur og umhverfi	• sett viðfangsefni heimilisfræðinnar í einfalt samhengi við sjálfbærni, • skilið einfaldar umbúðamerkingar,	Kennari ræðir við nemendur um matvælafræði, geymslu matvæla og merkingar í tengslum við verkefni sem þau eru að vinna.	
Matur og menning	•tjáð sig á einfaldan hátt um jákvæð samskipti við borðhald, helstu hátíðir Íslendinga, siði sem þeim fylgja og þjóðlegan mat.	Í tengslum við þjóðlega íslenska daga ræða kennarar um þær matarhefðir sem þeim fylgja.	
Námsgögn: Heimilisfræði 3			