



## Kennsluáætlun - skólaárið 2019 - 2020

### Námsgrein: Heimilisfræði

### Bekkur: 5. - 7. bekkur

### Kennari: Una Særún Karlsdóttir

Í verkgreinum 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.

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.

Þekking og leikni í heimilistörfum er kjarni heimilisfræðinnar og honum tengjast allir þættir námsins, fræðilegir sem verklegir. Heimilisfræði er að upplagi verkgrein og í henni eru órjúfanleg tengsl milli næringarfræði, matreiðslu og hreinlætis. Góð þekking á næringarfræði er nauðsynlegur undirbúningur undir heimilishald og foreldrahlutverk síðar meir. Opinberar ráðleggingar (Lýðheilsustöðvar/Landlæknis) um mataræði og næringu skulu hafðar til hliðsjónar við kennslu í matreiðslu og næringarfræði. Mikilvægt er að heimilisfræðin taki mið af umhverfissjónarmiðum og veiti innsýn í vistfræði og glæði áhuga á umhverfisvernd og sjálfbærum lífsháttum. Einnig er mikilvægt að nemendur verði upplýstir neytendur og læri að velja matvörur og aðrar neysluvörur með því að lesa á umbúðir og vera gagnrýnir á auglýsingar og upplýsingar sem þeim berast frá umhverfi og fjölmiðlum. Mikilvægt er að efla með nemendum kostnaðarvitund um heimilishald, ekki síst miðað við eigin neyslu og fjölskyldunnar og læri að gera innkaup á hagkvæman hátt.

### Hæfniviðmið - við lok 7. bekkjar á nemandi að geta:

Matur og lífshættir:

- tjáð sig um heilbrigða lífshætti og tengsl þeirra við heilsufar,
- tjáð sig um aðalatriði næringarfræðinnar,
- farið eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif tengdu heimilishaldi,
- gert sér grein fyrir helstu kostnaðarliðum við heimilishald og sé meðvitaður um neytendavernd.

Matur og vinnubrögð:

- matreitt einfaldar og hollar máltíðir og nýtt hráefnið sem best,
- unnið sjálfstætt eftir uppskriftum og notað til þess algengustu mæli- og eldhús-áhöld,
- greint frá helstu orsökum slysa á heimilum og hvernig má koma í veg fyrir þau,
- nýtt margvíslega miðla til að afla upplýsinga er varða matreiðslu, næringarfræði og meðferð matvæla.

#### Matur og umhverfi:

- tengt viðfangsefni heimilis-fræðinnar við jafnrétti og sjálfbærni og áttað sig á uppruna helstu matvæla
- skilið og rætt mismunandi umbúðarmerkingar, metið útlit og gæði matvæla og útskýrt hvernig á að geyma þau.

#### Matur og menning:

- tjáð sig um ólíka siði og venjur, og þjóðlegar íslenskar hefðir í matargerð.

#### Námsefni:

Til viðmiðunar Heimilisfræði II, ýmsar uppskriftarbækur, uppskriftir af netinu og reynsla kennara af heimilisstörfum.

#### Verkefni:

- Matreiðsla ýmisskonar.
- Heimilisstörf ýmisskonar.
- Næringarfræði.
- Öryggi á heimilinu.
- Hugmyndir frá nemendum.

#### Námsmat:

Símat allan veturinn. Mat lagt á frammistöðu, sjálfstæði, vandvirkni, samvinnu og framkomu.