



## Kennsluáætlun - skólaárið 2019 - 2020

### Námsgrein: Heimilisfræði

#### Bekkur: 8. - 10. Bekkur - Val

#### 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 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.

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 heimilisstörfum 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 10. bekkjar á nemandi að geta:

Matur og lífshættir:

- 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,

- greint helstu þætti sem hafa áhrif á útgjöld við heimilishald og geti tekið ábyrgð á eigin útgjöldum og skuldbindingum og þekkt rétt sinn og skyldur sem neytandi. tjáð sig um heilbrigða lífshætti og tengsl þeirra við heilsufar,

#### Matur og vinnubrögð:

- 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 eldhúsahöld,
- greint frá viðbrögðum við slysum á heimilum,
- nýtt margvíslega miðla til að afla upplýsinga á gagnrýninn hátt um næringafræði, neytendamál, hagkvæmni í innkaupum, aukefni, geymslu og matreiðslu.

#### Matur og umhverfi:

- sett viðfangsefni heimilisfræðinnar í vítt samhengi við lýðræði og jafnrétti, hreinleika og eiginleika sem taldir eru bæta heilsu fólks og stuðla að sjálfbærri þróun,
- rætt þátt auglýsinga og upplýsinga um merkingar, verð og gæði neysluvara í tengslum við neytendavernd og tjáð sig um gæði, geymslu og aukefni í matvælum.

#### Matur og menning:

- sagt frá íslenskri og erlendri matarmenningu og matreitt ýmsa þjóðarrétti.

#### Námsefni:

Ýmsar uppskriftarbækur, uppskriftir og leiðbeiningar af netinu og reynsla kennara af heimilisstörfum.

#### Verkefni:

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

#### Námsmat:

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

