

# Námsgrein: Heimilisfræði

## 1.-4. bekkur

*Kennari:* Ingólfur Jónsson

*Tíma fjöldi á viku:* 2 klukkustundir á viku í nokkrar vikur í senn

*Kennslu aðferðir og skipulag:* Heimilisfræði er kennd í lotum yfir veturinn. Kennslustundir eru að mestu verklegar en fræðsla um aðferðir við matargerð, helstu eldhúsáhöld og hættur við eldhússtörf er tengd við þau viðfangsefni sem eru hverju sinni. Stundum er tekinn hluti af tíma í umræður og skrifleg verkefni tengd hollustu og heilbrigði, hreinlæti og umhverfismálum, matarmenningu og fleira. Nemendur vinna ýmist í 2-3 manna hópum eða saman við eitt borð.

*Námsefni:* Uppskriftir frá kennara og kennslubækurnar Gott og gaman og Heimilisfræði 1-3.

### Grunnþættir menntunar

| Grunnþáttur             | Áhersluþættir grunnþátta menntunar                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Læsi                    | Að geta lesið uppskriftir og áttað sig á að það þarf að fara eftir aðferð og á sama tíma þarf að skoða hvað á að vera mikið af hverju hráefni. Geta skipulagt vinnuna miðað við þær leiðbeiningar sem eru í uppskriftinni. |
| Sjálfbærni              | Fara vel með matvæli og ræða um fæðusóun og hvernig má nýta matvæli sem best. Flokka úrgang.                                                                                                                               |
| Heilbrigði og velferð   | Fræðsla og umræður um næringarfræði, hollt mataræði og að forðast öfgar í mataræði. Læra að elda hollan og næringarríkan mat. Áhersla lögð á mikilvægi hreinlætis við matargerð.                                           |
| Lýðræði og mannréttindi | Nemendur skipta með sér verkum þannig að allir aðilar séu sáttir.                                                                                                                                                          |
| Jafnrétti               | Allir í hópnum vinna saman, ekki er gerður greinamunur á kynjum þegar raðað er í hópa.                                                                                                                                     |
| Sköpun                  | Sköpun getur komið fram við matargerð, t.d. við bakstur og hvernig matur er borinn fram.                                                                                                                                   |

\*Kennsluáætlun er birt með fyrirvara um breytingar.

| Viðfangsefni                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Hæfniviðmið/ markmið                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Mat                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Einfaldar bakstursaðferðir þjálfðar svo sem gerbakstur, brauð og formkökur.</li> <li>Grunnpætti við eldun einfaldra rétta frá suðu til steikingar.</li> <li>Nemendur æfa sig að nota hnífa og skera grænmeti og ávexti.</li> <li>Fari vel með hráefni.</li> <li>Þekki hættur sem leinast á heimilum.</li> <li>Umhverfisvernd</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Nemendur geti unnið eftir uppskriftum og farið eftir aðferðum við bakstur og matargerð.</li> <li>Þekki mikilvægi hreinlætis.</li> <li>Þekki góðar lífsvenjur; næring, hreyfing, hvíld og svefn.</li> <li>Læri að nota hnífa á réttan hátt svo að ekki skapist hætta.</li> <li>Gangi snyrtilega um vinnusvæði og skili því hreinu í lok tímans.</li> <li>Þekki hvaða störfum þarf að sinna á heimilum.</li> <li>Að nemendur þekki hugtakið umhverfisvernd og geti nefnt nokkur dæmi um merkingu þess.</li> </ul> | <p>Símat er í tímum sem byggir á lykilhæfnipáttum. Horft er sérstaklega á þættina</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Frumkvæði</li> <li>Ábyrgð</li> <li>Samskipti</li> <li>Samstarf</li> </ul> |