Námsgrein: Heimilisfræði 1. bekkur

Kennari: Erna Sigríður Hannesdóttir

Tímafjöldi á viku: 2 kennslustundir á viku

Námsefni: Efni frá kennara

Kennsluaðferðir og skipulag: Kennsla í heimilisfræði byggist á fjölbreyttum kennsluaðferðum þar sem verklegt nám er í fyrirrúmi. Nemendur læra með þátttöku, sýnikennslu, umræðum, leikjum og samvinnuverkefnum. Áhersla er lögð á að tengja námið við daglegt líf nemenda, efla sjálfstæði þeirra og ábyrgð í umgengni við mat, áhöld og vinnuaðstöðu. Kennslan er skipulögð með hliðsjón af aldri og þroska nemenda og tekur mið af virkri þátttöku allra.

Námsmat: Símat, leiðsögn og virk endurgjöf í gegnum allt ferlið.

Grunnþættir menntunar

Grunnþáttur	Áhersluþættir grunnþátta menntunar
Læsi	Að nemendur læri einföld hugtök tengd mat, hreinlæti og vinnubrögðum og fylgi einföldum munnlegum og myndrænum leiðbeiningum.
Sjálfbærni	Að nemendur læri að fara vel með mat og efni og taki þátt í einfaldri flokkun úrgangs.
Heilbrigði og velferð	Að nemendur kynnist hollum mat, hreinlæti og öruggum vinnubrögðum.
Lýðræði og mannréttindi	Að nemendur læri að vinna saman, skiptast á og sýna tillitssemi.
Jafnrétti	Að allir taki þátt á eigin forsendum og fái jöfn tækifæri til náms.
Sköpun	Að nemendur fái að prófa sig áfram og njóta þess að skapa og vinna með mat.

Heimsmarkmiðin / Barnasáttmáli Sameinuðu þjóðanna:

Heimsmarkmið 3 – Heilsa og vellíðan: Hollusta, tannheilsa, vatnsdrykkja, hreinlæti og öryggi.

Heimsmarkmið 6 – Hreint vatn og hreinlætisaðstaða: Mikilvægi vatns og góðra hreinlætisvenja.

Heimsmarkmið 12 – Ábyrg neysla og framleiðsla: Matarsóun, flokkun og ábyrg nýting matvæla.

Barnasáttmálinn, 24. og 29. grein: Réttur barna til heilsu og hollrar næringar og menntunar sem eflir sjálfstæði, ábyrgð og virðingu fyrir umhverfi og ólíkri menningu.

*Kennsluáætlun er birt með fyrirvara um breytingar.

Viðfangsefni	Hæfniviðmið	Markmið
Eldhúsið, öryggi og vinnubrögð	Gert sér grein fyrir helstu hættum sem fylgja vinnu í eldhúsi. Farið eftir einföldum leiðbeiningum um hreinlæti og þrif.	Nemandi kynnist eldhúsinu og algengustu hættum þar. Þekkir helstu slysahættur, lærir örugg vinnubrögð og réttar vinnustellingar. Nemandi þvær hendur, setur teygju í sítt hár og fer í svuntu áður en vinna hefst.
Eldhúsáhöld og einföld matargerð	Útbúið einfaldar og hollar máltíðir með aðstoð. Farið eftir einföldum uppskriftum og notað einföld mæli- og eldhúsáhöld.	Nemandi þekkir helstu eldhúsáhöld með nafni og lærir að nota þau á öruggan hátt. Nemandi getur útbúið einfalda samloku eftir leiðbeiningum.
Hollusta og heilbrigði	Tjáð sig á einfaldan hátt um heilbrigða lífshætti. Valið hollan mat og útskýrt áhrif hans á líkama og líðan.	Nemandi kynnist muninum á hollum og óhollum mat og getur sagt með einföldum orðum hvað honum finnst hollt að borða og hvers vegna. Tekur þátt í umræðum um heilbrigði, m.a. með samtali, leik eða myndrænni tjáningu.
Vatn, mjólkurvörur og tannvernd	Valið hollan mat og útskýrt áhrif hans á líkama og líðan.	Nemandi lærir hvers vegna mikilvægt er að drekka vatn og kynnist mjólkurflokknum og algengum mjólkurvörum. Nemandi lærir um tannheilsu, mikilvægi tannburstunar og áhrif matar og drykkjar á tennurnar.
Frágangur, uppvask og hreinlæti	Sinnt viðeigandi frágangi og farið eftir einföldum leiðbeiningum um hreinlæti og þrif.	Nemandi tekur þátt í frágangi eftir matargerð, þurrkar af borðum og lærir að þvo upp eftir leiðbeiningum. Nemandi lærir að allir taka þátt í að halda vinnusvæðinu hreinu og snyrtilegu.
Umhverfi, flokkun og matarsóun	Sett viðfangsefni heimilisfræðinnar í einfalt samhengi við sjálfbærni.	Nemandi lærir að flokka úrgang í lífrænt og ólífrænt. Kynnist hugtakinu matarsóun, skilur hvað það þýðir og ræðir einfaldar leiðir til að minnka matarsóun.
Peningar og innkaup	Tjáð sig á einfaldan hátt um kostnað við máltíð eða nesti.	Nemandi kynnist peningum og einföldum hugtökum tengdum kaupum og verði. Nemandi æfir sig í að nota peninga til að kaupa vörur, t.d. í verslun sem sett er upp í kennslustofunni.

Matur og menning	Tjáð sig á einfaldan hátt um jákvæð samskipti við borðhald og þekki þjóðlegan mat.	Nemandi kynnist íslenskum mat og matarhefðum. Nemandi kynnist því að matarvenjur og matarmenning geta verið ólíkar milli landa og lærir að sýna matarhefðum annarra virðingu.