Námsgrein: Heimilisfræði 2. bekkur

Kennari: Erna Sigríður Hannesdóttir

Tímafjöldi á viku: 2 kennslustundir á viku

Námsefni: Heimilisfræði 2, 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, ávextir og grænmeti, vatnsdrykkja, hreinlæti, góðar vinnustellingar og öryggi við notkun eldhúsáhalda.

Heimsmarkmið 6 – Hreint vatn og hreinlætisaðstaða: Mikilvægi vatns fyrir líkamann, handþvottur, uppvask og góðar hreinlætisvenjur við matargerð.

Heimsmarkmið 12 – Ábyrg neysla og framleiðsla: Matarsóun, ábyrg nýting matvæla, frágangur og umgengni. Nemendur læra að fara vel með hráefni og kynnast einföldum leiðum til að draga úr sóun.

Barnasáttmálinn, 24. og 29. grein: Réttur barna til heilsu, hollrar næringar og hreins vatns og menntunar sem eflir sjálfstæði, ábyrgð og hagnýta færni. Áhersla er jafnframt lögð á virðingu fyrir eigin menningu og matarmenningu annarra.

*Kennsluáætlun er birt með fyrirvara um breytingar.

Viðfangsefni	Hæfniviðmið	Makrmið
Eldhúsið, öryggi og vinnubrögð	Gert sér grein fyrir helstu hættum sem fylgja vinnu í eldhúsi. Farið eftir einföldum leiðbeiningum um hreinlæti og þrif.	Nemandi þekkir helstu reglur og slysahættur í eldhúsinu, sérstaklega við notkun hnífa, rifjárna og annarra skurðáhalda. Nemandi tileinkar sér réttar vinnustellingar, þvær hendur, setur teygju í sítt hár og fer í svuntu áður en vinna hefst.
Skurður og einföld matargerð	Útbúið einfaldar og hollar máltíðir með aðstoð. Farið eftir einföldum uppskriftum og notað einföld eldhúsáhöld.	Nemandi lærir að skera grænmeti og ávexti með einföldum og öruggum aðferðum. Æfir rétta meðferð hnífa og annarra skurðáhalda og fylgir leiðbeiningum við einfalda matargerð.
Mælingar og eldhúsáhöld	Farið eftir einföldum uppskriftum og notað til þess einföld mæli- og eldhúsáhöld.	Nemandi þekkir helstu áhöld sem notuð eru við mælingar og getur mælt hráefni með einföldum mælitækjum, s.s. desilítramæli, matskeið, teskeið og mælikönnu.
Bakstur og ger	Útbúið einfaldar og hollar máltíðir með aðstoð og farið eftir einföldum uppskriftum.	Nemandi kynnist geri og hlutverki þess í bakstri. Fylgist með hvernig gerdeig breytist og skilur á einfaldan hátt að ger hjálpar deigi að lyfta sér.
Hollusta, ávextir og tannvernd	Tjáð sig á einfaldan hátt um heilbrigða lífshætti. Valið hollan mat og útskýrt áhrif hans á líkama og líðan.	Nemandi getur nefnt dæmi um hollan og óhollan mat og sagt hvers vegna hollt mataræði skiptir máli. Kynnist ávöxtum og hlutverki þeirra í fjölbreyttu mataræði. Lærir um tannvernd og áhrif matar og drykkjar á tennurnar.
Vatn og heilbrigði	Tjáð sig á einfaldan hátt um heilbrigða lífshætti.	Nemandi skilur hvers vegna líkaminn þarf vatn og getur útskýrt á einfaldan hátt mikilvægi þess að drekka vatn. Tekur þátt í umræðum um heilbrigði með samtali, leik eða myndrænni tjáningu.

Frágangur, uppvask og skipulag	Sinnt viðeigandi frágangi og farið eftir einföldum leiðbeiningum um hreinlæti og þrif.	Nemandi tekur þátt í frágangi eftir matargerð, þvær upp og gengur frá eftir leiðbeiningum. Lærir að raða áhöldum á rétta staði í skúffum og skápum kennslueldhússins.
Neytendafræði og Skráargatið	Tjáð sig á einfaldan hátt um kostnað við máltíð eða nesti og sett viðfangsefni heimilisfræðinnar í einfalt samhengi við sjálfbærni.	Nemandi æfir sig í að lesa einfaldar verðmerkingar á matvælum og bera saman verð. Nemandi þekkir Skráargatið og veit á einfaldan hátt hvað merkið segir okkur um matvöru.
Matarsóun og sjálfbærni	Sett viðfangsefni heimilisfræðinnar í einfalt samhengi við sjálfbærni.	Nemandi skilur hvað matarsóun er og getur nefnt einfaldar leiðir til að draga úr henni, t.d. að taka hæfilegan skammt og nýta afganga.
Matur og menning	Tjáð sig á einfaldan hátt um jákvæð samskipti við borðhald og þekki þjóðlegan mat.	Nemandi kynnist íslenskum mat og matarhefðum. Kynnist jafnframt ólíkum matarvenjum og matarmenningu annarra þjóða og lærir að sýna þeim virðingu.