Námsgrein: Heimilisfræði 3. bekkur

Kennari: Erna Sigríður Hannesdóttir

Tímafjöldi á viku: 3 kennslustundir á viku

Námsefni: Heimilisfræði 3, 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: Hollt mataræði, grænmeti, D-vítamín, vatnsdrykkja, hreinlæti, góðar vinnustellingar og öryggi í eldhúsi.

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

Heimsmarkmið 12 – Ábyrg neysla og framleiðsla: Matarsóun, flokkun, molta, umhverfismerkingar og ábyrg nýting matvæla. Nemendur kynnast Svaninum og læra að skoða verð, bera saman vörur og taka einfaldar og ábyrgar ákvarðanir við innkaup.

Barnasáttmálinn, 24. og 29. grein: Réttur barna til heilsu, hollrar næringar og hreins vatns og menntunar sem eflir sjálfstæði, ábyrgð og hagnýta færni. Nemendur fá tækifæri til að öðlast þekkingu sem hjálpar þeim að taka upplýstar ákvarðanir um eigin heilsu, neyslu og umhverfi.

*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 þekkir helstu reglur og slysahættur í eldhúsinu, m.a. hættur tengdar raftækjum og bruna. Nemandi þekkir mikilvægi réttra vinnustellinga og tileinkar sér góðar hreinlætisvenjur, s.s. handþvott, svuntu og að setji teygju í sítt hár.
Grænmeti, skurður og matargerð	Útbúið einfaldar og hollar máltíðir með aðstoð. Farið eftir einföldum uppskriftum og notað einföld eldhúsáhöld.	Nemandi getur útbúið einfalt grænmetissalat og meðhöndlað hníf og önnur áhöld á öruggan hátt. Nemandi kynnist grænmetisflokknum og mikilvægi þess að borða fjölbreytt grænmeti.
Bakstur, mælingar og áhöld	Farið eftir einföldum uppskriftum og notað til þess einföld mæli- og eldhúsáhöld.	Nemandi þekkir helstu áhöld sem notuð eru við bakstur. Getur mælt hráefni með mælitækjum og mæliskeiðum og æfir sig í að hnoða tilbúið deig.
Hollusta og heilbrigðir lífshættir	Tjáð sig á einfaldan hátt um heilbrigða lífshætti. Valið hollan mat og útskýrt áhrif hans á líkama og líðan.	Nemandi getur rætt um hvað honum finnst gott að borða og lagt einfalt mat á hvort matur sé hollur eða óhollur. Nemandi getur tjáð hugmyndir sínar um heilbrigða lífshætti með stuttum texta, teikningu eða annarri myndrænni framsetningu.
Vatn og D-vítamín	Valið hollan mat og útskýrt áhrif hans á líkama og líðan.	Nemandi veit hvers vegna líkaminn þarf D-vítamín og þekkir helstu leiðir til að fá það. Nemandi skilur mikilvægi vatns fyrir líkamann og kynnist því hversu stór hluti líkamans er vatn.

Frágangur, þrif og skipulag	Sinnt viðeigandi frágangi og farið eftir einföldum leiðbeiningum um hreinlæti og þrif.	Nemandi tekur virkan þátt í frágangi, þvær upp eða raðar í uppþvottavél, þrífur vinnusvæði og gengur frá áhöldum á rétta staði í kennslueldhúsinu eftir leiðbeiningum.
Neytendafræði – verð og nesti	Tjáð sig á einfaldan hátt um kostnað við máltíð eða nesti.	Nemandi getur fundið verð á matvörum í vefverslun eða tilboðsbæklingi, borið saman verð á einföldum vörum og gert tillögu að nesti út frá fyrirfram ákveðnum kostnaði.
Umhverfi, flokkun og molta	Sett viðfangsefni heimilisfræðinnar í einfalt samhengi við sjálfbærni.	Nemandi getur flokkað lífrænan og ólífrænan úrgang, þekkir hugtakið molta og skilur á einfaldan hátt hvernig lífrænn úrgangur getur orðið að moltu.
Matarsóun og ábyrg neysla	Sett viðfangsefni heimilisfræðinnar í einfalt samhengi við sjálfbærni.	Nemandi getur útskýrt hvað matarsóun er og nefnt leiðir til að draga úr henni, bæði heima og í skólanum.
Umhverfismerkingar – Svanurinn	Sett viðfangsefni heimilisfræðinnar í einfalt samhengi við sjálfbærni.	Nemandi þekkir umhverfismerkið Svaninn, veit hvað merkið lítur út og skilur á einfaldan hátt hvað það merkir þegar vara ber Svansmerkið.