Námsgrein: Heimilisfræði 4. bekkur

Kennari: Erna Sigríður Hannesdóttir

Tímafjöldi á viku: 3 kennslustundir á viku

Námsefni: Heimilisfræði 4, 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 og fjölbreytt mataræði, kornvörur, vatnsbúskapur líkamans, hreinlæti, góðar vinnustellingar og öryggi við matargerð.

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

Heimsmarkmið 12 – Ábyrg neysla og framleiðsla: Matarsóun, flokkun, molta, endurnýting og umhverfismerkingar. Nemendur bera saman verð, gera einfaldan innkaupalista og skoða hvernig hægt er að velja hollan og hagkvæman mat. Áhersla er lögð á ábyrga nýtingu hráefna og tengsl matar og sjálfbærni.

Heimsmarkmið 13 – Aðgerðir í loftslagsmálum: Nemendur kynnast kolefnisspori matvæla, nýtingu hráefna úr nærumhverfi og því hvernig matarval, matarsóun og neysla geta haft áhrif á umhverfið.

Barnasáttmálinn, 24. og 29. grein: Réttur barna til heilsu, hollrar næringar og hreins vatns og menntunar sem eflir sjálfstæði, ábyrgð og hagnýta færni. Nemendur öðlast þekkingu og færni til að taka upplýstar ákvarðanir um eigin heilsu, neyslu og umhverfi og læra að bera virðingu fyrir eigin menningu, annarri matarmenningu og náttúrulegu 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 algengustu hættur í eldhúsinu og getur gert grein fyrir hættum tengdum bruna, skurðáhöldum og raftækjum. Nemandi tileinkar sér örugg vinnubrögð, gott hreinlæti og réttar vinnustellingar.
Einföld matargerð og hafragrautur	Útbúið einfaldar og hollar máltíðir með aðstoð. Farið eftir einföldum uppskriftum og notað einföld mæli- og eldhúsáhöld.	Nemandi getur útbúið hafragraut og aðra einfalda rétti eftir leiðbeiningum. Getur blandað saman, smurt, skorið með öruggum hætti og sett saman einfaldan mat. Þekkir helstu áhöld sem notuð eru við matargerð.
Bakstur, gerdeig og mælingar	Farið eftir einföldum uppskriftum og notað til þess einföld mæli- og eldhúsáhöld.	Nemandi getur mælt hráefni með mælitækjum, notað mæliskeiðar og vog. Getur unnið með og hnoðað gerdeig og útbúið brauðbollur eftir leiðbeiningum.
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 hollan og óhollan mat og sagt frá eigin matarvali. Getur sagt frá uppáhaldsmat sínum, lagt mat á hvort hann sé hollur eða óhollur og rökstutt það á einfaldan hátt. Tekur þátt í umræðum um heilbrigða lífshætti.
Korn, vatn og næring	Valið hollan mat og útskýrt áhrif hans á líkama og líðan.	Nemandi þekkir kornflokkinn, getur nefnt algengar kornvörur og skilur mikilvægi þeirra í fjölbreyttu mataræði. Nemandi skilur mikilvægi vatns fyrir líkamann og getur útskýrt á einfaldan hátt hvers vegna við þurfum að viðhalda vatnsbúskap líkamans.

Frágangur, þrif og uppþvottavél	Sinnt viðeigandi frágangi og farið eftir einföldum leiðbeiningum um hreinlæti og þrif.	Nemandi tekur virkan þátt í frágangi og getur þrifið vinnusvæði eftir leiðbeiningum. Getur vaskað upp, raðað í uppþvottavél, tekið úr henni og gengið frá áhöldum á rétta staði.
Neytendafræði – verð, innkaup og nesti	Tjáð sig á einfaldan hátt um kostnað við máltíð eða nesti.	Nemandi getur gert tillögu að hollu og ódýru nesti. Getur fundið verð á matvörum í vefverslun og skráð á einfaldan innkaupalista. Getur borið saman verð og kostnað á mismunandi nesti og rætt hvað hefur áhrif á kostnað.
Matarsóun, flokkun og endurnýting	Sett viðfangsefni heimilisfræðinnar í einfalt samhengi við sjálfbærni.	Nemandi getur útskýrt hvað matarsóun er og nefnt leiðir til að draga úr henni. Getur flokkað lífrænan og ólífrænan úrgang og þekkir hugtökin molta og endurnýting.
Sjálfbærni, nærumhverfi og kolefnisspor	Sett viðfangsefni heimilisfræðinnar í einfalt samhengi við sjálfbærni.	Nemandi skilur á einfaldan hátt hvað sjálfbærni og kolefnisspor þýða. Kynnist því hvernig matarval, matarsóun, flutningur matvæla og umbúðir geta haft áhrif á umhverfið. Nemandi kynnist og nýtir hráefni úr nærumhverfinu þegar tækifæri gefst.
Merkingar og umhverfismerki	Valið hollan mat og sett viðfangsefni heimilisfræðinnar í einfalt samhengi við sjálfbærni	Nemandi þekkir Skráargatið og veit hvað merkið segir til um. Nemandi kynnist helstu umhverfismerkjum og skilur á einfaldan hátt hvernig merkingar geta hjálpað neytendum að taka upplýstar ákvarðanir.
Íslenskur matur og matarmenning	Tjáð sig á einfaldan hátt um jákvæð samskipti við borðhald og þekki þjóðlegan mat.	Nemandi kynnist íslenskum mat, hráefnum og matarhefðum. Nemandi kynnist einnig matarmenningu annarra þjóða og sýnir ólíkum matarvenjum og hefðum virðingu.