



Námskrá Heimilisfræði 1. bekkur 2019-2020

Verkgreinar – Heimilisfræði: Heimilisfræði fjallar um manninn, líf hans og lífsskilyrði, líkamlegar og andlegar þarfir. Greininni er ætlað að stuðla að góðu heilsufari, heilbrigðum lífsháttum og neysluvenjum, jafnrétti, hagsýni, fjármálalæsi, neytendavitund og verndun umhverfis. Í heimilisfræði gefst tækifæri til að hafa áhrif á lífsstíl nemenda með markvissri fræðslu um hollustu og holla matargerð.

Þekking og leikni í heimilisstörfum er kjarni heimilisfræðinnar og honum tengjast allir þættir námsins, fræðilegir sem verklegir. Heimilisfræði er að upplagi verkgrein og í henni eru órjúfanleg tengsl milli næringarfræði, matreiðslu og hreinlætis. Til að styrkja þessi tengsl er mikilvægt að samþætta kennslu í matreiðslu og næringarfræði.

Mikilvægt er að heimilisfræðin taki mið af umhverfissjónarmiðum og veiti innsýn í vistfræði og glæði áhuga á umhverfisvernd og sjálfbærum lífsháttum. (sjá nánar á bls. 152-3 í Aðalnámskrá grunnskóla 2011)

Vinnulag: Nemendur skoða þau áhöld og tæki sem unnið er með í heimilisfræðistofunni. Nemendur æfa sig í að mæla hráefni og matreiða einfalda rétti. Umræður og vinnubókarvinna um uppskriftir, hollustu og hreinlæti.

Námsmat: Umsögn um frammistöðu nemanda og athygli í lok annar. Upplýsingum safnað með símati yfir önnina.

Kennarar: Silvana Micovic og Steinunn E. Benediktsdóttir

Tímaáætlun: 2 kennslustundir þ.e. 80 mínútur á viku. Kennt í 3 lotum.

Heimilisfræði við lok 1. bekkjar:				
Hæfniviðmið Nemandi getur:	Námsefni	Kennsluhættir	Námsmat	Vitnisburður
<p>Matur og lífshættir</p> <ul style="list-style-type: none"> tjáð sig á einfaldan hátt um heilbrigða lífshætti, valið hollan mat og útskýrt áhrif hans á líkama og líðan, farið eftir einföldum leiðbeiningum um hreinlæti og þrif, 	<p>Gott og gaman, heimilisfræði fyrir byrjendur.</p> <ul style="list-style-type: none"> Gg bls. 2, 13-15, 18-19, 23 Gg bls. 13, 23 Gg bls. 2-3, 32 	<ul style="list-style-type: none"> sýnikennsla og verklegar æfingar í handþvotti og notkun á tuskum og diskapurrkum, umræður um lífs- og matarvenjur og áhrif þeirra á líkama og líðan. 	<p>Nemendur fá leiðsagnarmat jafn óðum í kennslustundum, þar sem kennari leiðbeinir nemendum og sýnir þeim réttu handtökin og notkun áhalda.</p>	<p>Nemendur fá umsögn í metanlegum hæfniviðmiðum sem eru sýnileg í Mentor.</p> <div data-bbox="1630 486 2027 813" style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>Meta ▾</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ Framúrskarandi ✓ Hæfni náð ⦿ Þarfnast þjálfunar ✗ Hæfni ekki náð </div>
<p>Matur og vinnubrögð</p> <ul style="list-style-type: none"> útbúið með aðstoð einfaldar og hollar máltíðir. farið eftir einföldum uppskriftum og notað til þess einföld mæli- og eldhúsáhöld, sagt frá helstu hættum sem fylgja vinnu í eldhúsi, 	<p>Gott og gaman, heimilisfræði fyrir byrjendur.</p> <ul style="list-style-type: none"> Gg bls. 10-12, 21-24, 27, 30-31, 33 Gg bls. 6-9 og uppskriftirnar í bókinni, Gg bls. 2-6 	<ul style="list-style-type: none"> kennsla í lestri uppskrifta og notkun á mælitækjum, einfaldar verklegar æfingar í matargerð og bakstri, para- og hópavinna, sýnikennsla, myndbönd og umræður um helstu hættur í eldhúsinu. 	<p>Mikil áhersla er lögð á að nemendur hlusti vel á fyrirmæli og taki þátt í umræðum, sýni samnemendum sínum virðingu og leggi sig fram um að auka færni sína smátt og smátt.</p> <p>Þau atriði sem helst er litið til eru iðni og afköst, verkfærni, umgengni og framkoma.</p>	



Námskrá Heimilisfræði 1. bekkur 2019-2020

Matur og umhverfi <ul style="list-style-type: none">• Sett viðfangsefni heimilisfræðinnar í einfalt samhengi við sjálfbærni.	Gott og gaman, heimilisfræði fyrir byrjendur. <ul style="list-style-type: none">• Gg bls. 28-29	<ul style="list-style-type: none">• umhverfisspil þar sem farið er yfir ýmis atriði sem nemendur eiga auðvelt með að taka upp í sínu lífi, umræður og verkefni um umhverfismál.		
Matur og menning <ul style="list-style-type: none">• tjáð sig á einfaldan hátt um jákvæð samskipti við borðhald, helstu hátíðir Íslendinga, siði sem þeim fylgja og þjóðlegan mat.	Gott og gaman, heimilisfræði fyrir byrjendur. <ul style="list-style-type: none">• Gg bls. 3, 16-17, 25, 32	<ul style="list-style-type: none">• umræður um mismunandi matarmenningu á ólíkum tímum.		