



## Námskrá Heimilisfræði 4. 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.

**Vinnulag:** Verklegir og bóklegir tímar í hlutföllunum 3:1. Í verklegum tímum er aðallega notast við kennsluáðferðirnar stigskiptan stuðning og sýnikennslu. Í bóklegum tímum er samlestur og umræður ásamt skriflegum verkefnum.

**Námsmat:** Einkunn fyrir frammistöðu nemanda og vinnusemi í lok annar. Upplýsingum safnað með leiðsagnarmati og gátlistum yfir önnina. Nemendur frá lokamat í bókstöfum: A, B+, B, C+, C, D, þar sem matsviðmið sem metur hæfni nemenda er haft til hliðsjónar.

**Kennarar** Silvana Micovic og Steinunn E. Benediktsdóttir.

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

Heimilisfræði við lok 4. bekkjar:				
Hæfniviðmið Nemandi getur:	Námsefni	Kennsluhættir	Námsmat	Vitnisburður
<p><b>Matur og lífshættir</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>tjáð sig á einfaldan hátt um heilbrigða lífshætti,</li> <li>valið hollan mat og útskýrt áhrif hans á líkama og líðan,</li> <li>farið eftir einföldum leiðbeiningum um hreinlæti og þrif,</li> <li>tjáð sig um helstu kostnaðarliði við matargerð og heimilishald almennt,</li> </ul>	<p>Heimilisfræði 4, kennslubók fyrir 4. bekk.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>H4 bls. 24-27</li> <li>H4 bls. 30</li> <li>H4 bls. 3-4</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Umræður um kostnað við neysluvörur sem teljast ekki til nauðsynja (t.d. gos og sælgæti) og hvernig sá kostnaður margfaldast yfir árið.</li> <li>umræður um lífs- og matarvenjur og áhrif þeirra á líkama og líðan,</li> <li>rýnt í eigið mataræði.</li> </ul>	<p>Óformlegt leiðsagnarmat til einstaklinga í hverjum tíma.</p> <p>Kennari fyllir inn í gátlista eftir því sem við á.</p> <p>Nemendur frá lokamat í bókstöfum: A, B+, B, C+, C, D, þar sem matsviðmið sem metur færni nemenda er haft til hliðsjónar.</p>	<p>Nemendur frá lokamat í bókstöfum: A, B+, B, C+, C, D, þar sem hæfniviðmið sem metur færni nemenda er haft til hliðsjónar.</p> <p><b>A</b> Framúrskarandi hæfni og frammistaða í námi með hliðsjón af hæfniviðmiðum námsgreinar eða námssviðs.</p> <p><b>B+</b> Notað þegar hæfni er sambærileg þeirri lýsingu sem á við einkunnina B og að hluta til þeirri lýsingu sem á við einkunnina A.</p>
<p><b>Matur og vinnubrögð</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>útbúið með aðstoð einfaldar og hollar máltíðir.</li> <li>farið eftir einföldum uppskriftum og notað til þess einföld mæli- og eldhúsáhöld,</li> <li>sagt frá helstu hættum sem fylgja vinnu í eldhúsi,</li> <li>nýtt ýmsa miðla til að afla upplýsinga um einfaldar uppskriftir,</li> </ul>	<p>Heimilisfræði 4, kennslubók fyrir 4. bekk.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>H4 bls. 5-15</li> <li>H4 bls. 2, 5-23, 33</li> <li>H4 bls. 3-4</li> <li>hafa í kennslustofunni uppskriftabækur ætlaðar börnum, aðgengi að netinu þar sem leita má að uppskriftum eða setja fyrir sem heimavinnu að finna uppskriftir hjá eldri kynslóðum</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nemendur fá heimaverkefni einu sinni yfir önnina að leita að ákveðinni uppskrift frá fjölskyldunni/eða af neti og koma með í skólann. Unnið verður með uppskriftina í skólanum.</li> <li>verklegar æfingar í matargerð og bakstri,</li> <li>para- og hópavinna,</li> </ul>	<p>Nemendur frá lokamat í bókstöfum: A, B+, B, C+, C, D, þar sem matsviðmið sem metur færni nemenda er haft til hliðsjónar.</p>	<p><b>B</b> Góð hæfni og frammistaða í námi með hliðsjón af hæfniviðmiðum námsgreinar eða námssviðs.</p> <p><b>C+</b> Notað þegar hæfni er sambærileg þeirri lýsingu sem á við einkunnina C og að hluta til þeirri lýsingu sem á við einkunnina B.</p> <p><b>C</b> Sæmileg hæfni og frammistaða í námi með hliðsjón af hæfniviðmiðum námsgreinar eða námssviðs.</p>



## Námskrá Heimilisfræði 4. bekkur 2019-2020

<p><b>Matur og umhverfi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sett viðfangsefni heimilisfræðinnar í einfalt samhengi við sjálfbærni.</li> <li>• skilið einfaldar umbúðamerkingar.</li> </ul>	<p>Heimilisfræði 4, kennslubók fyrir 4. bekk.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• H4 bls. 31-32</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•æfa sig í flokkun matarúrgangs og allt sem til fellur við heimilishald,</li> <li>• myndbönd og aðrir miðlar um sjálfbærni og endurnýtingu matvæla.</li> <li>•Einnig umræður um úrgang sem þarf að urða eða endurvinna.</li> </ul>		<p><b>D</b> Hæfni og frammistöðu í námi ábótavant með hliðsjón af hæfniviðmiðum námsgreinar eða námssviðs.</p> <p>Nemendur fá umsögn í metanlegum hæfniviðmiðum sem eru sýnileg í Mentor.</p>
<p><b>Matur og menning</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• tjáð sig á einfaldan hátt um jákvæð samskipti við borðhald, helstu hátíðir Íslendinga, siði sem þeim fylgja og þjóðlegan mat.</li> </ul>	<p>Heimilisfræði 4, kennslubók fyrir 4. bekk.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• umræður og fræðsla um ýmsar hátíðar og siði og þjóðlegan mat,</li> <li>• verklegar æfingar tengdar borðhaldi,</li> <li>• umræður um mismunandi matarmenningu.</li> </ul>		