



## Námskrá Heimilisfræði 7. 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 tímar og bóklegir. Bóklegu tímarnir verða 3 og fjalla um næringarfræðslu, neytendafræðslu og jafnrétti og sjálfbærni. Í verklegum tímum er aðallega notast við kennsluaðferðirnar stigskiptan stuðning, leiðsagnarmat og sýnikennslu. Í bóklegum tímum er efni af neti notað ásamt umræðum og vangaveltum.

**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 færni nemenda er haft til hliðsjónar.

**Kennarar:** Steinunn E. Benediktsdóttir.

**Tímaáætlun:** 2 kennslustundir þ.e. 80 mínútur þrisvar sinnum í sjö vikur.

## Námskrá Heimilisfræði 7. bekkur 2019-2020

Heimilisfræði við lok 5. -7. bekkjar:				
Hæfniviðmið Nemandi getur:	Námsefni	Kennsluhættir	Námsmat	Vitnisburður
<p><b>Matur og lífshættir</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• farið eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif tengdu heimilishaldi,</li> <li>• tjáð sig um heilbrigða lífshætti og tengsl þeirra við heilsufar,</li> <li>• tjáð sig um aðalatriði næringarfræðinnar,</li> <li>• gert sér grein fyrir helstu kostnaðarliðum við heimilishald og sé meðvitaður um neytendavernd.</li> </ul>	<p>Gott og gagnlegt 3, lesbók. Efni af vefsíðum eins og t.d. <a href="http://landlaeknir.is">landlaeknir.is</a> <a href="http://vakandi.natturan.is">Vakandi</a> <a href="http://natturan.is">natturan.is</a> Efni frá kennara.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• umræður um lífs- og matarvenjur og áhrif þeirra á líkama og líðan,</li> <li>• vettvangsferð í matvöruverslun,</li> <li>• gera kostnaðaráætlun fyrir matarinnkaup,</li> <li>• vinna verkefni tengd neytendavernd,</li> <li>• rýnt í eigið mataræði.</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>Leiðsagnarmat til einstaklinga í hverjum tíma. Einkunn A-D sem lokamat.</p>	<p><b>4.-7. bekkur</b></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>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>Matur og vinnubrögð</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• matreitt einfaldar og hollar máltíðir og nýtt hráefnið sem best,</li> <li>• unnið sjálfstætt eftir uppskriftum og notað til þess algengustu mæli- og eldhúsáhöld,</li> <li>• nýtt margvíslega miðla til að afla upplýsinga er varða matreiðslu, næringarfræði og meðferð matvæla,</li> <li>• greint frá helstu orsökum slysa á heimilum og hvernig má koma í veg fyrir þau.</li> </ul>	<p>Gott og gagnlegt 3, lesbók. Efni af vefsíðum eins og t.d. <a href="http://landlaeknir.is">landlaeknir.is</a> <a href="http://vakandi.natturan.is">Vakandi</a> <a href="http://natturan.is">natturan.is</a> Efni frá kennara.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• verklegar æfingar í matargerð og bakstri,</li> <li>• para- og hópavinna,</li> <li>• útikennsla,</li> <li>• unnið með ólíka miðla við leit að hollum uppskriftum og næringarinnihaldi þeirra í tengslum við fæðuhringinn,</li> <li>• jafningjafræðsla tengd slysum á heimilum,</li> </ul>		

## Námskrá Heimilisfræði 7. bekkur 2019-2020

<p><b>Matur og umhverfi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• tengt viðfangsefni heimilisfræðinnar við jafnrétti og sjálfbærni og áttað sig á uppruna helstu matvæla,</li> <li>• skilið og rætt mismunandi umbúðarmerkingar, metið útlit og gæði matvæla og útskýrt hvernig á að geyma þau.</li> </ul>	<p>Gott og gagnlegt 3, lesbók. Efni af vefsíðum eins og t.d. <a href="http://landlaeknir.is">landlaeknir.is</a> <a href="http://Vakandi.natturan.is">Vakandi natturan.is</a> Efni frá kennara.</p>	<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 uppruna, framleiðsluferli og geymslu matvæla.</li> </ul>	<p><b>C</b> Sæmileg hæfni og frammistaða í námi með hliðsjón af hæfniviðmiðum námsgreinar eða námssviðs.</p> <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 um ólíka siði og venjur og þjóðlegar íslenskar hefðir í matargerð.</li> </ul>	<p>Gott og gagnlegt 3, lesbók. Efni af vefsíðum eins og t.d. <a href="http://landlaeknir.is">landlaeknir.is</a> <a href="http://Vakandi.natturan.is">Vakandi natturan.is</a> Efni frá kennara.</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>	