



## Námskrá Heimilisfræði 10. 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:** Verklegir tímar og bóklegir. Bóklegu tímarnir fjalla um almenna næringarfræði, að meta næringargildi, næringu og hreyfingu, umhverfisvernd og neyslu, eldhættu í eldhúsinu. Námsfnið er lesið og rætt, mikilvægt er að nemendur hlusti vel og taki virkan þátt í umræðum. Í bóklegum tímum er bókin *Næring og lífshættir*, (útg. af Námsgagnastofnun) notuð, ásamt efni af vefsíðum og efni frá kennara.

Í verklegum tímum er aðallega notast við kennsluaðferðirnar stigskiptan stuðning, leiðsagnarmat og sýnikennslu.

**Námsmat:** Einkunn fyrir frammistöðu nemanda og vinnusemi í tímum. Upplýsingum er safnað með leiðsagnarmati yfir önnina. Nemendur í 10. bekk fá lokamat í bókstöfum: A, B+, B, C+, C, D, í matsviðmiðum og umsögn í bókstöfum á hæfnikort.

**Kennari:** Silvana Micovic

**Tímaáætlun:** 2 kennslustundir þ.e. 80 mínútur á viku. Kennt í 5 lotum.

Heimilisfræði við lok 8. -10. bekkjar:				
Hæfniviðmið Nemandi getur:	Námsefni	Kennsluhættir	Námsmat	Vitnisburður
<p><b>Matur og lífshættir</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>tjáð sig um heilbrigða lífshætti tengsl þerra við heilsufar og sett í samhengi við ábyrgð hvers og eins á eigin heilsufar,</li> <li>greint aðalatriði næringarfræðinnar og útskýrt tengsl næringarefna, hráefna og matreiðslu,</li> <li>farið eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif tengdu heimilishaldi og matreiðslu,</li> </ul>	<p>Næring og lífshættir, höf: Brynhildur Briem,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>NL bls. 21-22,</li> <li>Efni af vefsíðum</li> <li>eins og t.d.</li> <li><a href="http://matarvefurinn.is">matarvefurinn.is</a></li> <li><a href="http://landlaeknir.is">landlaeknir.is</a></li> <li><a href="http://matis.is">matis.is</a></li> <li>nemendur venjast á handþvott áður en hafist er handa við matartilbúning og þrífa vinnuaðstöðuna jafn óðum og unnið er og einnig í lok hvers tíma,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>umræður um lífs- og matarvenjur og áhrif þeirra á líkama og líðan,</li> <li>NL bls.22 ,verkefni</li> <li>Nemendur læra að notfæra sér næringarefnatöflur, forrit og reikna út næringargildi matvæla eftir næringartöflum</li> </ul>	<p>Leiðsagnarmat til einstaklinga í hverjum tíma.</p> <p>Einkunn fyrir frammistöðu nemanda og vinnusemi í tímum.</p> <p>Nemendur í 10. bekk fá lokamat í bókstöfum: A, B+, B, C+, C, D, í matsviðmiðum og umsögn í bókstöfum á hæfnikort.</p>	<p>Nemendur í 10. bekk fá lokamat í bókstöfum: A, B+, B, C+, C, D, í matsviðmiðum og umsögn í bókstöfum á hæfnikort.</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>

<ul style="list-style-type: none"> <li>•greint helstu þætti sem hafa áhrif á útgjöld við heimilishald og geti tekið ábyrgð á eigin útgjöldum og skuldbindingum og þekkt rétt sinn og skyldur sem neytandi.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>•áætla kostnað við máltíð</li> </ul>		<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>•skipulagt og matreitt fjölbreyttar, hollar og vel samsettar máltíðir úr algengu og nýstárlegu hráefni með áherslu á hagkvæmni og nýtni,</li> <li>•greint frá viðbrögðum við slysum á heimilum,</li> </ul>	<p>Uppskriftir fyrir unglíngastig</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•bakstur og eldamennska í verklegum tímum,</li> <li>•NI bls.68-69,</li> <li>•myndband: Slysaforvarnir í daglegu lífi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• verklegar æfingar í matargerð og bakstri,</li> <li>• para- og hópavinna,</li> <li>• unnið með ólíka miðla við leit að upplýsingum um næringarinnihald, aukaefni, geymslu og matreiðsluaðferðir,</li> </ul>		<p><b>C</b> Sæmileg hæfni og frammistaða í námi með hliðsjón af hæfniviðmiðum námsgreinar eða námssviðs.</p>



## Námskrá Heimilisfræði 10. bekkur 2019-2020

<ul style="list-style-type: none"> <li>•beitt helstu matreiðsluaðferðum og notað til þess ýmis mæli-og eldhúsahöld,</li> <li>•nýtt margvíslega miðla til að afla upplýsinga á gagnrýnin hátt um næringarfræði, neytendamál, hagkvæmni í innkaupum, aukaefni, geymslu og matreiðslu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•bakstur og eldamennska í verklegu tímum,</li> <li>•Efni af vefsíðum</li> <li>• eins og t.d.</li> <li>•<a href="http://matarvefurinn.is">matarvefurinn.is</a></li> <li>•<a href="http://landlaeknir.is">landlaeknir.is</a></li> <li>•<a href="http://matis.is">matis.is</a></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eldhætta í eldhúsinu</li> <li>•Helstu næringarefnin í matnum og vita hvar þau er að finna.</li> <li>•Einstaklingsvinna</li> </ul>		<p><b>D</b> Hæfni og frammistöðu í námi ábótavant með hliðsjón af hæfniviðmiðum námsgreinar eða námssviðs.</p>
<p><b>Matur og umhverfi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•sett viðfangsefni heimilisfræðinnar í vítt samhengi við lýðræði og jafnrétti, hreinleika og eiginleika sem taldir eru bæta heilsu fólks og stuðla að sjálfbærri þróun,</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• skoða misskiptingu matvæla í heiminum,</li> <li>• Umræður</li> </ul>		

<ul style="list-style-type: none"> <li>• rætt þátt auglýsinga og upplýsinga um merkingar verð og gæði neysluvernd í tengslum við neytendavernd og tjáð sig um gæði, geymslu og aukaefni í matvælum.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• auglýsingar, dagblöð</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rýna í auglýsingar með gagnrýnum hætti og skoða framsetningu þeirra.</li> <li>• Umræður um áhrif auglýsinga á neyslu, m.a. matvæla.</li> </ul>		
<p><b>Matur og menning</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sagt frá íslenskri og erlendri matarmenningu og matreitt ýmsa þjóðarrétti.</li> </ul>	<p>verklegar æfingar tengdar matarmenningu ýmissa þjóða,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• verklegar æfingar tengdar matarmenningu ýmissa þjóða,</li> <li>• umræður um mismunandi matarmenningu.</li> </ul>		