

**Kennari:**  
Hrönn Axelsdóttir

**Kennslufyrirkomulag:**  
Bóklegt og verklegt nám í heimilifræðistofu

**Tímafjöldi:**  
6 kennslustundir

**Bekkur:**  
3. bekkur

### Heimilisfræði

Heimilisfræði fjallar um manninn, líf hans og lífsskilyrði, líkamlegar og andlegar þarfir. Námsgreininni er m.a. ætlað að stuðla að heilbrigðum lífsháttum og neysluvenjum, góðu heilsufari, neytendavitund og verndun umhverfis. Kjarni heimilisfræðinnar er þekking og leikni í heimilisstörfum þar sem þættir eins og næringarfræði, matreiðsla og hreinlæti tengjast.

Opinberar ráðleggingar (Lýðheilsustöðvar/Landlæknis) um mataræði og næringu eru hafðar til hliðsjónar við kennslu í heimilisfræði.

### Heimilisfræði

Námsþættir:	Námsefni:	Hæfniviðmið: <i>Að nemandi:</i>	Leiðir:
Næring og hollusta		<ul style="list-style-type: none"><li>- vinni bókleg verkefni um fæðuhringinn, sérstaklega grænmetis-, ávaxta og kornflokk</li><li>- viti hvað er sérstaklega hollt og gott og læri að reglubundnar máltíðir eru mikilvægar</li><li>- auki þekkingu sína á góðum matarvenjum og viti að þær skipta máli í leik og starfi</li></ul>	Einfaldar verklegar æfingar Sýnikennsla
Neytendafræði og umhverfisvernd	Heimilisfræði 3 og 4 Ítarefni	<ul style="list-style-type: none"><li>- geri sér grein fyrir því hvað er mengun og hvað mengar umhverfið</li><li>- viti hvers vegna á að flokka sorp frá heimilum og hvað má endurnýta /endurvinna</li><li>- læri að flokka sorp frá heimilum</li><li>- hugleiði helstu leiðir til sparnaðar (heimatilbúið nesti, umbúðir, orka, vatn, pappír)</li></ul>	Lesið Spurt og spjallað Einstaklingsvinna Hópavinna Paravinna

Matvælafræði		<ul style="list-style-type: none"> <li>- rifji upp þekkingu sína á fæðuflokkunum og læri</li> <li>- þekki algengar korntegundir og vinnsluferli þeirra</li> <li>- þekki algengar brauðtegundir</li> <li>- fái útskýringar á muninum á grófu og fínu brauði</li> <li>- viti úr hverju lýsi er unnið</li> <li>- læri hvaðan matvælin koma sem notuð eru</li> <li>- viti um gagnsemi og skaðsemi örvera</li> <li>- þjálfist í að halda röð og reglu á sínum vinnustað</li> </ul>	
Hreinlæti		<ul style="list-style-type: none"> <li>- rifji upp hvers vegna hreinlæti er nauðsynlegt</li> <li>- viti um gagnsemi og skaðsemi örvera</li> <li>- þjálfist í að halda röð og reglu á sínum vinnustað</li> </ul>	
Matreiðsla og vinnubrögð		<ul style="list-style-type: none"> <li>- þjálfist í að nota mælitæki og taka til hráefni í uppskrift</li> <li>- kunni að velja hentug áhöld</li> <li>- fái þjálfun í að nota rafmagnstæki undir leiðsögn kennara (eldavél, örbylgjuofn, vöflujárn, samlokugrill, handþeytari) og viti hvað ber að varast við þessi tæki</li> <li>- öðlist þjálfun í notkun á eldavél og ofni</li> <li>- fái þjálfun í að lesa leiðbeiningar og fara eftir fyrirmælum</li> <li>- þjálfist í að vinna sjálfstætt einföld verkefni</li> <li>- þjálfist í að flysja með grænmetishníf með rauf og beita stuttblaða hníf (8 cm blað)</li> <li>- temji sér að vinna í sátt og samlyndi og bera ábyrgð á frágangi eftir sig</li> </ul>	

Aðrir þættir		<ul style="list-style-type: none"> <li>- læri að samvinna og sameiginleg ábyrgð á heimilum er mikilvæg</li> <li>- geti lagt snyrtilega á borð</li> <li>- geri sér grein fyrir því hvað eru góðar lífsvenjur (næring, hreyfing, hvíld, svefn)</li> <li>- temji sér að sýna kurteisi við borðhald og þjálfast í að nota hnífapör rétt</li> <li>- læri um helstu hættur á heimilum og hvernig koma má í veg fyrir óhöpp</li> <li>- geti sýnt umburðarlyndi og tekið tillit til annarra</li> <li>- viti hvað felst í persónulegu hreinlæti</li> </ul>	
<b>Námsmat:</b>	Námsframvinda og hæfni nemenda metin jafnóðum yfir skólaárið á hæfnikorti.		

## Námsmat

Námsmat Stapaskóla fer fram með leiðsagnar- og símati. Lögð er áhersla á að nemendur séu sífellt að bæta við sig þekkingu og leikni og öðlist þannig ákveðna færni. Tekið er mið af Aðalnámsskrá grunnskóla í öllum greinum. Fyrir lokið verkefni er ekki gefin einkunn heldur er lagt mat á hæfni nemandans og gefið fyrir stöðuna í þeim hæfniviðmiðum sem liggja til grundvallar verkefninu.

Til þess að meta hvert hæfniviðmið fyrir sig er notast við hæfnitákn sem má sjá hér til hliðar.

- **Framúrskarandi:** ef nemandi hefur náð hæfniviðmiði og sýnt getu *umfram* þá hæfni sem viðmiðið setur
- **Hæfni náð:** ef nemandi hefur náð hæfniviðmiði
- **Á góðri leið:** ef nemandi er nálægt því að ná hæfniviðmiði en enn vantar þó aðeins upp á
- **Þarfnast þjálfunar:** ef nemandi þarfnast frekari þjálfunar til að ná hæfniviðmiði
- **Lokið:** nemandi hefur lokið við verkefni
- **Ólokið:** nemandi hefur ekki lokið við né skilað verkefni
- **Undanþága:** nemandi hefur undanþágu frá verkefni af einhverjum ástæðum

★	Framúrskarandi
✓	Hæfni náð
◇	Á góðri leið
⦿	Þarfnast þjálfunar
L	Lokið
Ó	Ólokið
U	Undanþága