

**Kennari:**  
Hrönn Axelsdóttir

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

**Tímafjöldi:**  
4 kennslustundir

**Bekkur:**  
9. – 10. 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 nemendur:</i>	Leiðir:
Næring og hollusta	Matur og menning Ítarefni	<ul style="list-style-type: none"><li>– læri um kvilla og sjúkdóma sem tengjast mataræði, svo sem lysterstol, lotugræðgi, offitu, sykursýki, ofnæmi og óþol.</li><li>– læri Ráðleggingar Lýðheilsustöðvar um mataræði og næringarefni.</li><li>– þekki helstu næringarefni fæðunnar og hlutverk þeirra og sjúkdóma sem stafa af röngu mataræði (prótein, fita, kolvetni, A-, B-, C- og D vítamín, kalk, fosfór, járn og jod).</li><li>– fái þjálfun í að tengja næringarfræði og matreiðslu í verki.</li><li>– viti hvað ráðlagður dagskammtur (RDS) stendur fyrir.</li></ul>	Einfaldar verk-legalar æfingar Sýnikennsla Spurt og spjallað Einstaklingsvinna Hópavinna Paravinna

Matreiðsla og vinnubrögð		<ul style="list-style-type: none"> <li>– þjálfist í að matreiða fjölbreyttan og hollan mat samkvæmt Ráðleggingum Lýðheilsustöðvar um mataræði og næringarefni.</li> <li>– öðlist færni í að nota helstu matreiðsluaðferðir.</li> <li>– viti að matreiðsluaðferðir hafa áhrif á gæði og hollustu matarins.</li> <li>– þjálfist í að skipuleggja með öðrum, útbúa og bera fram mat við ýmis tækifæri.</li> <li>– þekki helstu þjóðarrétti Íslendinga og matarmenningu.</li> <li>– kynnist matreiðslu annarra þjóða og fái þjálfun í að vinna eftir erlendum uppskriftum.</li> <li>– læri helstu matreiðsluaðferðir (suða, steiking, bakstur) og kunni að nota rétt hitastig á eldavél við matreiðslu og bakstur.</li> <li>– tileinki sér góð vinnubrögð og rétta líkamsbeitingu.</li> <li>– þjálfist í að vinna sjálfstætt eftir uppskrift.</li> <li>– tileinki sér að fara eftir viðurkenndum kröfum um hreinlæti við matargerð.</li> <li>– fái þjálfun í að matreiða venjulegt hráefni og nota krydd í hófi.</li> </ul>	
Matvælafræði		<ul style="list-style-type: none"> <li>– þekki algengustu matvæli á markaðnum og geti lagt mat á gæði þeirra.</li> <li>– verði læs á umbúðamerkingar matvæla.</li> <li>– geti gert samanburð á óunnum og unnum matvælum (næringargildi, verð, umbúðir).</li> <li>– viti að aukefni eru stundum notuð í matvæli.</li> <li>– rifji upp geymsluaðferðir matvæla og hvernig best er að geyma þau.</li> </ul>	
Neytendafræði og umhverfisvernd		<ul style="list-style-type: none"> <li>– geri sér grein fyrir áhrifum auglýsinga á neyslu, m.a. matvæla.</li> <li>– leggi mat á auglýsingar og upplýsingar.</li> <li>– taki þátt í umræðum um ráðstöfun eigin fjár.</li> </ul>	

Hreinlæti		<ul style="list-style-type: none"> <li>– þekki helstu dreifingarleiðir örvera og þann skaða sem þær geta valdið (matareitranir/-sýkingar).</li> <li>– tileinki sér hreinlæti við matreiðslustörf.</li> <li>– læri hvernig á að halda heimili hreinu (eldhús, salerni, gluggar, gólf, skápar, skúffur o.fl.).</li> <li>– öðlist færni í að þvo upp í höndum og uppþvottavél og halda hreinum tækjum og áhöldum.</li> <li>– þjálfist í að sýna hreinlæti í verki við heimilisstörf.</li> <li>– öðlist skilning á mikilvægi hreinlætis fyrir vellíðan hvers einstaklings og umhverfi hans.</li> <li>– temji sér að nota hreinlætisvörur í hófi, velji umhverfisvænar vörur og viti hvaða efni á að varast (varúðarreglur, varnaðarmerki, umhverfismerki).</li> <li>– geri sér grein fyrir því hvers vegna mikilvægt er að þvo upp samkvæmt ströngustu hreinlætiskröfum.</li> </ul>	
Aðrir þættir		<ul style="list-style-type: none"> <li>– kynnist því hvernig forðast á slys í heimahúsum og viðbrögð við þeim.</li> <li>– hugleiði á hvern hátt fjölskylda, vinir, heilsa, menntun og atvinna gefa lífinu gildi.</li> <li>– sýni samábyrgð og hæfni til að vinna með öðrum.</li> <li>– þjálfist í að vinna sjálfstætt með öðrum og virða jafnrétti og skoðanir annarra.</li> <li>– geri sér grein fyrir því að mikilvægt er að skipta með sér verkum á heimilinu og deila ábyrgð.</li> <li>– viti um eldhættur og orsakir eldsvoða á heimilum.</li> <li>– fái þjálfun í að leggja mat á hættur í umhverfi sínu.</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
	Lokið
	Ólokið
	Undanþága