

## Kennsluáætlun

Bekkur: 7.-10. bekkur

Námsgrein: Bundið val í heimilisfræði

Kennari: Hildur Kristín Aðalbjörnsdóttir



### Markmið:

- ✓ Að nemendur læri og kynnist fjölbreyttum heimilistörfum og læri grunnatriði í hreinlæti
- ✓ Að nemendur verði sjálfstæðir í vinnubrögðum og geti útbúið bæði einfaldar og flóknari uppskriftir af vel samsettum máltíðum
- ✓ Að nemendur fái að kynnast sem fjölbreyttustu eldunaraðferðum
- ✓ Að nemendur öðlist færni í að huga að eigin matarræði og velji fjölbreytta og holla fæðu
- ✓ Að nemendur fái tilfinningu fyrir verði og gæði neysluvara
- ✓ Að nemendur geti forðast hættur á heimilum og kunni að bregðast við þeim

### Kennsluaðferðir/vinnulag:

- ✓ Verkleg kennsla í matreiðslu
- ✓ Verkleg kennsla í heimilisstörfum
- ✓ Munnleg yfirferð á verkefnum úr kennslubók

### Námsmat:

- ✓ Símat í kennslustundum

### Námsgögn:

- ✓ Uppskriftir fyrir unglunga – mms.is
- ✓ Næring og lífshættir
- ✓ Uppskriftir úr ýmsum matreiðslubókum
- ✓ Uppskriftir af netinu