

Heimilisfræði

Námsþáttur	5. bekkur	6. bekkur	7 -10. bekkur - saman í vali
Menningarlæsi (Eins fyrir allar list- og verkgreinar)	<p>Við lok 7. bekkjar getur nemandi (skv. Aðalnámskrá grunnskóla bls. 142):</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Útskýrt og sýnt vinnuferli sem felur í sér þróun frá hugmynd til afurðar. ○ Hagnýtt leikni og þekkingu sem hann hefur öðlast til að takast á við fjölbreytt viðfangsefni. ○ Tekið tillit til annarra í hópavinnu og sýnt frumkvæði. ○ Haft sjálfbærni að leiðarljósi í vinnu sinni. ○ Beitt helstu tækni sem námsgreinin býr yfir. ○ Gert grein fyrir menningarlegu hlutverki list- og verkgreina. ○ Gert grein fyrir helstu hugtökum sem tengjast viðfangsefni hans. ○ Sýnt ábyrga og örugga umgengni við vinnu og frágang á vinnusvæði. ○ Lagt mat á eigin verk og sýnt skilning á vönduðum vinnubrögðum. 		
Nemandi:	<ul style="list-style-type: none"> • Þjálfist í að lesa uppskriftir og tjá sig um þær. • Þjálfist í að útbúa mismunandi/fjölbreyttar uppskriftir. • Geti unnið í hóp, tekið tillit til annarra og sýnt frumkvæði í hópavinnu. • Læri að umgangast hráefni að virðingu og nýta það vel. • Fáir kynningu á mikilvægi matarmenningar og kynningu á mismunandi matarmenningu. • Verði meðvitaður um áhrif umhverfis á mat og matarmenningu. • Fáir þjálfun í notkun á heimilistækjum. • Geti tjáð sig um hráefni og matreiðslu á gagnrýnin en uppbyggilegan hátt. • Læri að sýna ábyrgð og temja sér rétt og örugg vinnubrögð. 	<ul style="list-style-type: none"> • Þjálfist í að lesa uppskriftir og tjá sig um þær og koma með tillögur að breytingum eftir þörfum. • Þjálfist í að útbúa mismunandi/fjölbreyttar uppskriftir. • Geti unnið í hóp, tekið tillit til annarra og sýnt frumkvæði í hópavinnu. • Læri að umgangast hráefni að virðingu og nýta það vel. • Öðlist aukna kostnaðarvitund og vera meðvituð um samhengi umhverfis og matreiðslu. • Fáir aukna þjálfun í notkun heimilistækja. • Fáir innsýn inn í matarmenningu héraendis og erlendis. • Læri að sýna ábyrgð og temja sér rétt og örugg vinnubrögð. • Geti matreitt og tjáð sig á gagnrýnin hátt um afraksturinn. 	

Matur og lífshættir	Við lok 7. bekkjar getur nemandi (skv. Aðalnámskrá grunnskóla bls. 154-155):		
	<ul style="list-style-type: none"> ○ Tjáð sig um heilbrigða lífshætti og tengsl þeirra við heilsufar. ○ Tjáð sig um aðalatriði næringarfræðinnar. ○ Farið eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif tengdu heimilishaldi. ○ Gert sér grein fyrir helstu kostnaðarliðum við heimilishald og sé meðvitaður um neytendavernd. 		
Nemandi:	<ul style="list-style-type: none"> • Átti sig á mikilvægi heilbrigðra lífshátta og heilsufars. • Læri og geti rætt um helstu grunnatriði í næringarfræði. • Séu meðvituð um mikilvægi hreinlætis við heimilisstörf. • Tekið þátt í umræðum um kostnað við matargerð og heimilshald. 	<ul style="list-style-type: none"> • Geti tekið umræðuna um heilbrigði og góða heilsu. • Geti greint frá hlutverkum næringarefna og hvers vegna þau eru mikilvæg. • Geti sagt frá hvers vegna hreinlæti er mikilvægt við heimilisstörf og tileinkað sér það. • Geti gert sér grein fyrir kostnaði við heimilishald og leiðir til sparnaðarlausna. 	
Matur og vinnubrögð	Við lok 7. bekkjar getur nemandi (skv. Aðalnámskrá grunnskóla bls. 154-155):		
	<ul style="list-style-type: none"> ○ Matreitt einfaldar og hollar máltíðir og nýtt hráefni sem best. ○ Unnið sjálfstætt eftir uppskriftum og notað til þess algengustu mæli- og eldhúsahöld. ○ Greint frá helstu orsökum slysa á heimilum og hvernig má koma í veg fyrir þau. ○ Nýtt margvíslega miðla til að afla upplýsinga er varða matreiðslu, næringarfræði og meðferð matvæla. 		
Nemandi:	<ul style="list-style-type: none"> • Þjálfist í að matreiða einfaldar máltíðir og nýta hráefnið sem best með aðstoð. • Vinni eftir uppskriftum með smá aðstoð og geti að mestu valið til þess rétt mæli og eldhúsahöld. • Kunna skil á helstu hættum við heimilisstörf til að geta komið í veg fyrir slys. • Fáí kynningu á ýmsum leiðum til að afla upplýsinga varðandi matreiðslu. 	<ul style="list-style-type: none"> • Þjálfist í að matreiða einfaldar máltíðir og nýta hráefnið sem best. • Vinni eftir uppskriftum nokkuð sjálfstætt og geti valið réttu mæli- og eldhúsahöldin. • Kunna skil á helstu hættum við heimilisstörf, geta gert grein fyrir þeim. • Geti gert grein fyrir ýmsum leiðum til að afla sér upplýsinga um matreiðslu og meðferð matvæla. 	
Matur og umhverfi	Við lok 7. bekkjar getur nemandi (skv. Aðalnámskrá grunnskóla bls. 154-155):		
	<ul style="list-style-type: none"> ○ Tengt viðfangsefni heimilisfræðinnar við jafnrétti og sjálfbærni og áttað sig á uppruna helstu matvæla. ○ Skilið og rætt mismunandi umbúðarmerkingar, metið útlit og gæði matvæla og útskýrt hvernig á að geyma þau. 		
Nemandi:	<ul style="list-style-type: none"> • Tengja umræður um heimilisstörf við jafnrétti. • Kynnist mismunandi umbúðarmerkingum og þjálfist í að lesa grunnupplýsingar s.s. geymsluþol matvæla. 	<ul style="list-style-type: none"> • Geta gert grein fyrir mikilvægi þess að bæði kyn sinni heimilisstörfum. • Læri að gera greinarmun á mismunandi umbúðarmerkingum og fáí þjálfun í að lesa á umbúðir með geymsluþol og innihald í huga. 	

Matur og menning	Við lok 7. bekkjar getur nemandi (skv. Aðalnámsskrá grunnskóla bls. 154-155):		
	○ Tjáð sig um ólíka siði og venjur, og þjóðlegar íslenskar hefðir í matargerð.		
Nemandi:	<ul style="list-style-type: none"> • Læri um siði og menningu ólíkra landa. • Taka þátt í umræðum um lífnaðarhætti fyrr og nú. 	<ul style="list-style-type: none"> • Geri grein fyrir mun á matarmenningu milli landa. • Læri um gamlar geymsluaðferðir, s.s. reykingu, súrsun, þurrkun og söltun. 	