

Námsáætlun í verkgreinum - heimilisfræði 7. bekkur 2024 - 2025

Kennarar: Eyrún Ragnarsdóttir

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.

Haust - viðfangsefni	Hæfniviðmið	Námsmat og verklag	Vor - viðfangsefni	Hæfniviðmið	Námsefni	Námsmat
Matur og lífshættir	farið eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif tengdu heimilishaldi - tjáð sig um heilbrigða lífshætti og tengsl þeirra við heilsufar - tjáð sig um aðalatriði næringarfræðinnar.	Leiðsagnarmat				
Matur og vinnubrögð	- matreitt einfaldar og hollar máltíðir og nýtt hráefnið sem best - unnið sjálfstætt eftir uppskriftum og notað til þess algengustu mæli- og eldhúsáhöld - 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, næringarfræðsla.	- Verklegar æfingar í matargerð og bakstri para- og hópavinna - jafningjafræðsla tengd slysum á heimilum - unnið með ólíka miðla við leit að hollum uppskriftum og næringarinnihaldi þeirra í tengslum við fæðuhringinn.				

Matur og umhverfi	- 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	- æfa sig í flokkun matar úrgangs og allt sem til fellur við heimilishald - myndbönd og aðrir miðlar um uppruna, framleiðsluferli og geymslu matvæla.				
Matur og menning	tjáð sig um ólíka siði og venjur og þjóðlegar íslenskar hefðir í matargerð.	verklegar æfingar tengdar borðhaldi og umræður um mismunandi matarmenningu, hátíðir og siði.				