

Námskrá Heimilisfræði 3. bekkur 2024-2025

Verkgreinar/Heimilisfræði: 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. Þekking og leikni í heimilisstörfum er kjarni heimilisfræðinnar og honum tengjast allir þættir námsins, fræðilegir sem verklegir.

Vinnulag: Verklegir og bóklegir tímar í hlutföllunum. Í verklegum tímum er aðallega notast við stigskiptan stuðning og sýnikennslu. Í bóklegum tímum er samlestur og umræður ásamt skriflegum verkefnum.

Vitnisburður: Nemendur fá umsögn í metanlegum hæfniviðmiðum sem eru sýnileg á Mentor.

Námsmat skiptist í leiðsagnarmat, þar sem nemendur fá endurgjöf og leiðsögn við verkefnavinnu, kannanir, framsögn o.fl., og lokamat þar sem hæfni nemenda er metin.

Kennarar: Silvana Micovic

Tímaáætlun: 4 kennslustundir þ.e. 160 mínútur á viku. Kennt í 4 lotum.

- ★ Framúrskarandi
- ✓ Hæfni náð
- ◇ Á góðri leið
- Þarfnast þjálfunar
- ✗ Hæfni ekki náð

Námskrá Heimilisfræði 3. bekkur 2024-2025

Grunnþættir menntunar í 1.-10. bekk

Grunnþáttur	Nemandi:
Heilbrigði og velferð	• beitir rétttri líkamsstöðu við vinnu sína, • nýtir styrkleika sína í vinnu, • hefur sjálfstraust til að fara eigin leiðir að markmiðum sínum, • gætir öryggi síns og annarra í meðferð efna og áhalda.
Jafnrétti	• sýnir umburðarlyndi og tekur þátt í þroskandi vinnu með öðrum, • tekur tillit til skoðana annarra og verka, • þekkir og virðir mismunandi hefðir í fjölmenningsþjóðfélagi.
Lýðræði og mannréttindi	• kemur fram við aðra af tillitssemi og virðingu, • temur sér siðferðileg gildi í umgengni sinni við aðra, • vegur og metur viðfangsefni sín á gagnrýnnan hátt, • ber virðingu fyrir eigin gildismati og annarra.
Læsi	• tjáir sig um verkefni sín og notar hugtök sem tengjast þeim, • er læs á menningu og menningarverðmæti, • er læs á mismunandi listform, • er læs á tækni og getur nýtt sér leiðbeiningar við hönnun og sköpun.
Sjálfbærni	• notar leiðbeiningar á sjálfstæðan hátt við vinnu sína, • sýnir frumkvæði og sjálfstæði og tekur virkan þátt í verkefnum, • þróar með sér gagnrýna hugsun og nýtir hana á uppbyggilegan hátt, • tileinkar sér nýtni og nægjusemi, • áttar sig á eigin vistspori og hnattvænum áhrifum þess, • temur sér heilbrigða lífshætti og hagsýni og upplifir sig sem hluti af heild, • hefur vilja til náttúruverndar og virðingu fyrir fjölbreytileika náttúru og mannlífs.
Sköpun	• sýnir frumkvæði og nýtir tæknina á skapandi hátt, • nýtir hæfileika sína á skapandi hátt, • tekur þátt í skapandi menningarstarfi, • leitar lausna á eigin forsendum og mótir viðfangsefni eftir eigin áætlun.

Námskrá Heimilisfræði 3. bekkur 2024-2025

Heimilisfræði við lok 3. bekkjar:			
Hæfniviðmið Nemandi getur:	Námsefni	Kennsluhættir	Námsmarkmið
Matur og lífshættir • valið hollan mat og útskýrt áhrif hans á líkama og líðan, • farið eftir einföldum leiðbeiningum um hreinlæti og þrif, • tjáð sig um helstu kostnaðarliði við matargerð og heimilishald almennt	Heimilisfræði 3, námsefni í heimilisfræði fyrir 3. bekk. • H3 bls. 24-27, 30 • H3 bls. 3-4, 31 • H3 bls. 21	• rýnt í eigið mataræði, • rætt um handþvott og nauðsyn hans (nemendur venjast á að þvo sér um hendur áður en matartilbúningur hefst), • rætt um kostnað við kaffihúsaferð (bls. 21)	<u>Að nemandi:</u> • geti valið hollan mat og útskýrt áhrif hans á líkama og líðan • geti notað fæðuhringinn til velja hollan mat • geti farið eftir einföldum leiðbeiningum um hreinlæti og þrif • geti tjáð sig um helstu kostnaðarliði við matargerð og heimilishald almennt
Matur og vinnubrögð • útbúið með aðstoð einfaldar og hollar máltíðir. • farið eftir einföldum uppskriftum og notað til þess einföld mæli- og eldhúsahöld, • sagt frá helstu hættum sem fylgja vinnu í eldhúsi,	Heimilisfræði 3, námsefni í heimilisfræði fyrir 3. bekk. • H3 bls. 5-19 • H3 bls. 2, 5-23, 33 • H3 bls. 3	• verklegar æfingar í matargerð og bakstri, • nemendur æfa notkun ýmissa mæliáhalda og æfa sig að lesa uppskriftir, • umræður um hættur í umhverfi nemenda og hvað þau geta gert til að koma í veg fyrir slys og óhöpp Nemendur vinna alltaf 2-3 saman.	• geti með aðstoð útbúið einfaldar og hollar máltíðir • geti farið eftir einföldum uppskriftum og notað til þess einföld mæli- og eldhúsahöld • geti sagt frá helstu hættum sem fylgja vinnu í eldhúsi

Námskrá Heimilisfræði 3. bekkur 2024-2025

Matur og umhverfi • Sett viðfangsefni heimilisfræðinnar í einfalt samhengi við sjálfbærni. • skilið einfaldar umbúðamerkingar.	Heimilisfræði 3, námsefni í heimilisfræði fyrir 3. bekk. • H3 bls. 32 • H3 bls. 28-30 • Myndbönd: t.d. fræðslumyndbönd fyrir nemendur á yngsta stigi sem Sorpa og Hringrás hafa gefið út á YouTube.	• umhverfisspil þar sem farið er yfir ýmis atriði sem nemendur eiga auðvelt með að taka upp í sínu lífi, æfa sig í flokkun matarúrgangs og alls sem til fellur við heimilishald, myndbönd og aðrir miðlar um sjálfbærni, • farið yfir umbúðamerkingar sem skiptast í umhverfismerki, umbúðamerki, lífræn merki og réttlætismerki.	• geti sett viðfangsefni heimilisfræðinnar í einfalt samhengi við sjálfbærni • geti skilið einfaldar umbúðamerkingar
Matur og menning • tjáð sig á einfaldan hátt um jákvæð samskipti við borðhald, helstu hátíðir Íslendinga, siði sem þeim fylgja og þjóðlegan mat.	Heimilisfræði 3, námsefni í heimilisfræði fyrir 3. bekk. • H3 bls. 22-23	• umræður og fræðsla um ýmsar hátíðir og siði og þjóðlegan mat, • verklegar æfingar tengdar borðhaldi þegar nemendur hafa bakað/eldað eitthvað sem við borðum á staðnum, • umræður um mismunandi matarmenningu.	• geti tjáð sig á einfaldan hátt um jákvæð samskipti við borðhald, helstu hátíðir Íslendinga, siði sem þeim fylgja og þjóðlegan mat • þekki gamlar íslenskar geymsluaðferðir á mat