



Námskrá Heimilisfræði 1. 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: Nemendur fá kennslu í að matreiða matinn á fjölbreyttan hátt og þekkingu á þeim næringarefnum sem tilheyra hverjum fæðuflokk. Nemendur æfa sig í að mæla hráefni og matreiða einfalda rétti. Í heimilisfræði er fengist við bæði verklega og bóklega kennslu. Umræður og vinnubókarvinna um uppskriftir, hollustu og hreinlæti.

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: 2 kennslustundir þ.e. 80 mínútur á viku. Kennt í 4 lotum.

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

Námskrá Heimilisfræði 1. bekkur 2024-2025

Grunnpáttur	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 gagnrýnninn 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 mótar viðfangsefni eftir eigin áætlun.

Námskrá Heimilisfræði 1. bekkur 2024-2025

Heimilisfræði við lok 1. 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,	Gott og gaman, heimilisfræði fyrir byrjendur. • Gg bls. 12-15, 18-24, 26-27, 30. • Gg bls. 13, 23 • Gg bls. 2-5, 16-18, 32	• sýnikennsla og verklegar æfingar í handþvotti og notkun á tuskum og diskapurrkum, • umræður um lífs- og matarvenjur og áhrif þeirra á líkama og líðan.	<u>Að nemandi:</u> • geti valið hollan mat og útskýrt áhrif hans á líkama og líðan • geti farið eftir einföldum leiðbeiningum um hreinlæti og þrif
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,	Gott og gaman, heimilisfræði fyrir byrjendur. • Gg bls. 10-12, 21-24, 27, 30, 33 • Gg bls. 8-9 og uppskriftirnar í bókinni, • Gg bls. 6-7	• kennsla í lestri uppskrifta og notkun á mælitækjum, • einfaldar verklegar æfingar í matargerð og bakstri, • para- og hópavinna, • sýnikennsla, myndbönd og umræður um helstu hættur í eldhúsinu.	<u>Að nemandi:</u> • 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 1. bekkur 2024-2025

Matur og umhverfi • Sett viðfangsefni heimilisfræðinnar í einfalt samhengi við sjálfbærni.	Gott og gaman, heimilisfræði fyrir byrjendur. •Gg bls. 16-17, 28-29,32	• umræður og verkefni um umhverfismál.	<u>Að nemandi:</u> •vita að samvinna og sameiginleg ábyrgð á heimili er mikilvæg • geti tjáð sig á einfaldan hátt um þjóðlegan mat
Matur og menning • tjáð sig á einfaldan hátt um jákvæð samskipti við borðhald, helstu hátíðir Íslendinga, siði sem þeim fylgja og þjóðlegan mat.	Gott og gaman, heimilisfræði fyrir byrjendur. •Gg bls. 3, 25,	•umræður um mismunandi matarmenningu á ólíkum tímum.	