

Námskrá Heimilisfræði 5. 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.

Heimilisfræði er að upplagi verkgrein og í henni eru órjúfanleg tengsl milli næringarfræði, matreiðslu og hreinlætis. Til að styrkja þessi tengsl er mikilvægt að samþætta kennslu í matreiðslu og næringarfræði. Mikilvægt er að heimilisfræðin taki mið af umhverfissjónarmiðum og veiti innsýn í vistfræði og glæði áhuga á umhverfisvernd og sjálfbærum lífsháttum.

Vinnulag: Verklegrir og bóklegir tímar. Í verklegum tímum er aðallega notast við kennsluaðferðirnar stigskiptan stuðning og sýnikennslu. Í bóklegum tímum er samlestur og umræður ásamt skriflegum verkefnum. Bóklegu tímarnir fjalla um næringarfræðslu, neytendafræðslu og jafnrétti og sjálfbærni.

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. Nemendur frá lokamat í bókstöfum: A, B+, B, C+, C, D, þar sem hæfniviðmið sem metur færni nemenda er haft til hliðsjónar.

A	Framúrskarandi hæfni og frammistaða í námi með hliðsjón af hæfniviðmiðum námsgreinar eða námssviðs.
B+	Notað þegar hæfni er sambærileg þeirri lýsingu sem á við einkunnina B og að hluta til þeirri lýsingu sem á við einkunnina A.
B	Góð hæfni og frammistaða í námi með hliðsjón af hæfniviðmiðum námsgreinar eða námssviðs.
C+	Notað þegar hæfni er sambærileg þeirri lýsingu sem á við einkunnina C og að hluta til þeirri lýsingu sem á við einkunnina B.
C	Sæmileg hæfni og frammistaða í námi með hliðsjón af hæfniviðmiðum námsgreinar eða námssviðs.
D	Hæfni og frammistöðu í námi ábótavant með hliðsjón af hæfniviðmiðum námsgreinar eða námssviðs

A	A
B+	B+
B	B
C+	C+
C	C
D	D

Kennarar: Silvana Micovic

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

Námskrá Heimilisfræði 5. 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 fjölmenningsarþjóðfélagi.
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 5. bekkur 2024-2025

Heimilisfræði við lok 5. bekkjar:			
Hæfniviðmið Nemandi getur:	Námsefni	Kennsluhættir	Námsmarkmið
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,	Gott og gagnlegt 1, lesbók og vinnuhefti. Gefið út af nams.is. Efni frá kennara og af neti. Embætti landlæknis.	- umræður um lífs- og matarvenjur og áhrif þeirra á líkama og líðan, - vinna verkefni tengd neytendavernd, - rýnt í eigið mataræði.	Að nemandi: - þekkja helstu hreinlætiskröfur og geta sýnt hreinlæti í verki (frágangur), - vita hvað eru góðar lífsvenjur (næring, hreyfing, hvíld, svefn), - þekkja helstu næringarefni algengustu fæðutegundum,
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, - nýtt margvíslega miðla til að afla upplýsinga er varða matreiðslu, næringarfræði og meðferð matvæla, - greint frá helstu orsökum slysa á heimilum og hvernig má koma í veg fyrir þau.	Gott og gagnlegt 1, lesbók og vinnuhefti. Uppskriftavefurinn. Gefið út af nams.is. Efni frá kennara og af neti. Embætti landlæknis.	- verklegar æfingar í matargerð og bakstri, - para- og hópavinna, - unnið með ólíka miðla við leit að hollum uppskriftum og næringarinnihaldi þeirra í tengslum við fæðuhringinn, - jafningjafræðsla tengd slysum á heimilum,	- geta unnið sjálfstætt eftir uppskriftum, í samstarfi við aðra og undir leiðsögn, - temji sér jákvæðni, virðingu, kurteisi og tillitssemi í samskiptum. - þekkja algengustu áhöld og tæki og nota þau rétt, - bera ábyrgð á eigin námi og leggja mat á eigin vinnubrögð og frammistöðu, - geri sér grein fyrir helstu slyshættum í eldhúsi (eldavél, heitt vatn, áhöld og tæki),

Námskrá Heimilisfræði 5. bekkur 2024-2025

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.	Gott og gagnlegt 1, lesbók og vinnuhefti. Gefið út af nams.is. Grænu skrefin, kennslubók í umhverfismennt. Efni frá kennara og af neti.	• æfa sig í flokkun matarúrgangs og allt sem til fellur við heimilishald, • myndbönd og aðrir miðlar um uppruna, framleiðsluferli og geymslu matvæla.	• geti sett viðfangsefni heimilisfræðinnar í einfalt samhengi við sjálfbærni • þekkja helstu umhverfismerki, • þekkja þjóðlegar íslenskar hefðir í matargerð,
Matur og menning • tjáð sig um ólíka siði og venjur og þjóðlegar íslenskar hefðir í matargerð.	Gott og gagnlegt 1, lesbók og vinnuhefti. Gefið út af nams.is. Efni frá kennara og af neti. Matur frá ýmsum löndum.	• umræður og fræðsla um ýmsar hátíðar og siði og þjóðlegan mat, • verklegar æfingar tengdar borðhaldi, • umræður um mismunandi matarmenningu.	