

## Námsáætlun fyrir heimilisfræði - 5. bekkur



Námsþættir	Hæfniviðmið	Kennsluhættir/leiðir	Námsmat
<p><b>Matur og lífshættir</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>tjáð sig um heilbrigða lífshætti og tengsl þeirra við heilsufar.</li> <li>farið eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif tengdu heimilishaldi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>fara eftir uppskriftum.</li> <li>þjálfist í að matreiða grænmeti sem algengt er að rækta á Íslandi.</li> <li>draga sig saman tveir og tveir í hverri viku, til að byggja upp samvinnu og tillitssemi.</li> <li>temji sér sparnað og ábyrgð gagnvart verðmætum.</li> <li>nota mismunandi áhöld og tæki.</li> <li>beri virðingu fyrir siðum og venjum.</li> <li>átti sig á hugtökum næringarfræðinnar og vörufræði.</li> <li>vinna saman að frágangi í sínum hóp.</li> <li>fara yfir vinnusvæði sitt.</li> <li>fræðast um heilsu og lífsstíl. Áhersla lögð á fæðuhringinn. Vatn, grænmeti og ávextir tekið sérstaklega fyrir með áherslu á næringargildi, uppruna og notkun.</li> <li>tiltekt í eigin herbergi, skóburstun og ullarþvottur.</li> <li>fræðast um rafmagn og orkusparnað</li> <li>ræða um samvinnu á heimili</li> </ul>	<p>Mat á frammistöðu í tímum og vinnusemi.</p>

<b>Matur og vinnubrögð</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• matreitt einfaldar og hollar máltíðir og nýtt hráefnið sem best.</li> <li>• greint frá helstu orsökum slysa á heimilum og hvernig má koma í veg fyrir þau.</li> <li>• nýtt margvíslega miðla til að afla upplýsinga er varða matreiðslu, næringarfræði og meðferð matvæla.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Þjálfist í að matreiða rétti úr ávöxtum. Grænmeti sem algengt er að rækta í skólagörðum.</li> <li>• Þjálfist í að útbúa einfalda eggjarétti. Baka brauð úr lífrænum og ólífrænum lyftiefnum.</li> <li>• ræða um fyrirbyggjandi aðgerðir til að koma í veg fyrir slys.</li> <li>• skoða mismunandi matreiðslubækur og uppskriftir á netinu</li> </ul>	
<b>Matur og umhverfi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tengt viðfangsefni heimilisfræðinnar við jafnrétti og sjálfbærni og áttað sig á uppruna helstu matvæla</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• læri um umhverfis og endurvinnslumerki, moltugerð og safnkassa</li> <li>•</li> </ul>	
<b>Matur og menning</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tjáð sig um ólíka siði og venjur og þjóðlegar íslenskar hefðir í matargerð.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• borðhald og borðsiðir</li> </ul>	
<b>Námsgögn:</b> Námsefni frá Námsgangnastofnun og efni af veraldarvefnum			
<b>Lokanámsmat:</b> Einkunn gefin í bókstöfum, A, B+, B, C+, C eða D.			