

Námsáætlun fyrir heimilisfræði - 6. bekkur



Námsþættir	Hæfniviðmið	Kennsluhættir/leiðir	Námsmat
<p>Matur og lífshættir</p>	<ul style="list-style-type: none"> tjáð sig um heilbrigða lífshætti og tengsl þeirra við heilsufar. farið eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif tengdu heimilishaldi gert sér grein fyrir helstu kosnaðarliðum við heimilishald og sé meðvitaður um neytendavernd 	<ul style="list-style-type: none"> kynnist orkueiningum fæðunnar (he., kcal og kj) kynnist orkuefnum fæðunnar og læri um hlutverk þeirra í líkamanum leiti uppi orkurík og orkusauð matvæli í næringarefnatöflu geri sér grein fyrir því að neysluvenjur hafa áhrif á heilsuna kanni hvaða næringarefni eru í þeim matvælum sem unnið er með kanni næringargildi lýsis geri sér grein fyrir því hvers vegna persónulegt hreinlæti er fái þjálfun í að lesa úr fatamerkingum og flokka þvott læri að þrifa kæliskáp og eldavél hafi öðlast færni í að þvo upp samkvæmt hreinlætiskröfum mikilvægt læri að meta eigin neyslu með tilliti til vasapeninga 	<p>Mat á frammistöðu í tímum og vinnusemi.</p>

<p>Matur og vinnubrögð</p>	<ul style="list-style-type: none"> • matreitt einfaldar og hollar máltíðir og nýtt hráefnið sem best. • unnið sjálfstætt eftir uppskriftum og notað til þess algengustu mæli- og eldhúshöld. • 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, næringarfræði og meðferð matvæla. 	<ul style="list-style-type: none"> • tileinki sér að velja og nota rétt áhöld við matreiðslustörf • þjálfist í að stækka og minnka uppskriftir • þjálfist í að vinna sjálfstætt eftir uppskriftum • tileinki sér einfalda vinnutækni í matreiðslu við að hreinsa, flysja, skera, brytja, saxa og sjóða • öðlist færni í að meta útlit og gæði matvæla sem unnið er með (kjöt, fiskur, egg) • geri sér grein fyrir helstu orsökum slysa á heimilum og viti hvernig koma má í veg fyrir þau 	
<p>Matur og umhverfi</p>	<ul style="list-style-type: none"> • tengt viðfangsefni heimilisfræðinnar við jafnrétti og sjálfbærni og áttað sig á uppruna helstu matvæla 	<ul style="list-style-type: none"> • hafi fengið tækifæri til að taka þátt í að fegra og hreinsa umhverfið • tileinki sér jákvætt viðhorf til umhverfisverndar • læri hvaða sorp má endurnýta 	
<p>Matur og menning</p>	<ul style="list-style-type: none"> • tjáð sig um ólíka siði og venjur og þjóðlegar íslenskar hefðir í matargerð. 	<ul style="list-style-type: none"> • læri um umhverfis og endurvinnslumerki, moltugerð og safnkassa 	

Námsgögn:

Námsgögn frá Námsgagnastofnun og efni frá veraldarvefnum

Lokanámsmat:

Einkunn gefin í bókstöfum, A, B+, B, C+, C eða D.