

**Námsáætlun fyrir heimilisfræði - 4. bekkur
skólaárið 2019 – 2020**



Kennari: Guðbjörg Rúna Vilhjálmsdóttir
Tímafjöldi: 2 kennslustundir á viku

Námsþættir	Hæfniviðmið	Kennsluhættir/leiðir	Námsmat
Menningarlæsi	<ul style="list-style-type: none"> • unnið einföld verkefni í hópi. 	<ul style="list-style-type: none"> • vinni bókleg verkefni um fæðuhringinn, sérstaklega grænmetis-, ávaxta- og kornflokk • læri að reglubundnar máltíðir eru mikilvægar • auki þekkingu sína á góðum matarvenjum og viti að þær skipta máli í leik og starfi • temji sér að vinna í sátt og samlyndi og bera ábyrgð á frágangi eftir sig • þjálfast í að halda röð og reglu á sínum vinnustað • draga sig saman tveir og tveir í hverri viku, til að byggja upp samvinnu og tillitssemi. 	Mat á frammistöðu í tímum og vinnusemi.
Matur og lífshættir	<ul style="list-style-type: none"> • tjáð sig um heilbrigða lífshætti. • valið hollan mat og útskýri áhrif hans á líkama og líðan. • farið eftir einföldum leiðbeiningum um hreinlæti og þrif. 	<ul style="list-style-type: none"> • rifji upp þekkingu sína á fæðuflokkunum og læri sérstaklega um grænmetis-, ávaxta- og kornflokk • læri hvaðan matvælin koma sem notuð eru • rifji upp hvers vegna hreinlæti er nauðsynlegt • viti um gagnsemi og skaðsemi örvera 	

	<ul style="list-style-type: none"> tjáð sig um helstu kostnaðarliði við matargerð og heimilishald almennt 	<ul style="list-style-type: none"> læri hvað ber að hafa í huga við matarinnkaup 	
Matur og vinnubrögð	<ul style="list-style-type: none"> útbúið með aðstoð einfaldar og hollar mátiðir. farið eftir einföldum uppskrifum og notað til þess einföld mæli-og eldhúsáhöld. 	<ul style="list-style-type: none"> þjálfist í að nota mælitæki og taka til hráefni í uppskrift kunni að velja hentug áhöld fái þjálfun í að nota rafmagnstæki undir leiðsögn kennara (eldavél, örbylgjuofn, vöfflujárn, samlokugrill, handþeytari) og viti hvað ber að varast við þessi tæki fái þjálfun í að lesa leiðbeiningar og fara eftir fyrirmælum þjálfist í að vinna sjálfstætt einföld verkefni þjálfist í að flysja með grænmetishníf læri um helstu hættur á heimilum og hvernig koma má í veg fyrir óhöpp 	
Matur og umhverfi	<ul style="list-style-type: none"> sett viðfangsefni heimilisfræðinnar í einfalt samhengi við sjálfbærni. skilið einfaldar umbúðamerkingar. 	<ul style="list-style-type: none"> geri sér grein fyrir því hvað er mengun og hvað mengar umhverfið viti hvers vegna á að flokka sorp frá heimilum og hvað má endurnýta /endurvinna læri að flokka sorp frá heimilum 	

Matur og menning	<ul style="list-style-type: none"> tjáð sig á einfaldan hátt um jákvæð samskipti við borðhald, helstu hátíðir íslendinga, siði sem þeim fylgja og þjóðlegan mat. 	<ul style="list-style-type: none"> temji sér að sýna kurteisi við borðhald og þjálfist í að nota hnífapör rétt geti sýnt umburðarlyndi og tekið tillit til annarra 	
Námsgögn: <ul style="list-style-type: none"> Heimilisfræði 4 			
Lokanámsmat: <ul style="list-style-type: none"> Einkunn gefin í bókstöfum, A, B+, B, C+, C eða D. 			