

**Námsáætlun fyrir heimilisfræði - 5. 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"> • tekið tillit til annarra í hópvinnu og sýnt frumkvæði. 	<ul style="list-style-type: none"> • fara eftir uppskriftum. • þjálfist í að matreiða grænmeti sem algengt er að rækta á Íslandi. • draga sig saman tveir og tveir í hverri viku, til að byggja upp samvinnu og tillitssemi. • temji sér sparnað og ábyrgð gagnvart verðmætum. • nota mismunandi áhöld og tæki. • beri virðingu fyrir siðum og venjum. • átti sig á hugtökum næringarfræðinnar og vörufræði. • vinna saman að frágangi í sínum hóp. • fara yfir vinnusvæði sitt. 	Mat á frammistöðu í tímum og vinnusemi.
Matur og lífshættir	<ul style="list-style-type: none"> • tjáð sig um heilbrigða lífshætti og tengsl þeirra við heilsufar. • tjáð sig um aðalatriði næringarfræðinnar • farið eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif tengdu 	<ul style="list-style-type: none"> • fræðast um heilsu og lífsstíl. Áhersla lögð á fæðuhringinn. Vatn, grænmeti og ávextir tekið sérstaklega fyrir með áherslu á næringargildi, uppruna og notkun. • tiltekt í eigin herbergi, skóburstun og ullarþvottur. • fræðast um rafmagn og orkusparnað 	

	<p>heimilishaldi</p> <ul style="list-style-type: none"> • gert sér grein fyrir helstu kostnaðarliðum við heimilishald og sé meðvitaður um neytendavernd. 	<ul style="list-style-type: none"> • ræða um samvinnu á heimili 	
Matur og vinnubrögð	<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 eldhúsáhöld. • 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"> • Þjálfist í að matreiða rétti úr ávöxtum. Grænmeti sem algengt er að rækta í skólagörðum. • Þjálfist í að útbúa einfalda eggjarétti. Baka brauð úr lífrænum og ólífrænum lyftiefnum. • ræða um fyrirbyggjandi aðgerðir til að koma í veg fyrir slys. • skoða mismunandi matreiðslubækur og uppskriftir á netinu 	
Matur og umhverfi	<ul style="list-style-type: none"> • tengt viðfangsefni heimilisfræðinnar við jafnrétti og sjálfbærni og áttað sig á uppruna helstu matvæla of útskýrt hvernig á að geyma þau. 	<ul style="list-style-type: none"> • læri um umhverfis og endurvinnslumerki, moltugerð og safnkassa 	

Matur og menning	<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">borðhald og borðsiðir	
Námsgögn: <ul style="list-style-type: none">Gott og gagnlegt 1			
Lokanámsmat: <ul style="list-style-type: none">Einkunn gefin í bókstöfum, A, B+, B, C+, C eða D.			