



Kennsluáætlun

Heimilisfræði 2018-2019

8. - 10. bekkur bundið val

Kennari: Sigríður Ólöf Sigurðardóttir

Námsefni: Til viðmiðunar Heimilisfræði II, ýmsar uppskriftarbækur, uppskriftir af netinu og reynsla kennara af heimilisstörfum.

Hæfniviðmið Aðalnámskrár grunnskóla 2013:

Markmið kennslunnar er að nemandi geti:

- tjáð sig um heilbrigða lífshætti, tengsl þeirra við heilsufar og sett í samhengi við ábyrgð hvers og eins á eigin heilsufari,
- greint aðalatriði næringar- fræðinnar og útskýrt tengsl næringarefna, hráefna og matreiðslu,
- farið eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif tengdu heimilishaldi og matreiðslu,
- greint helstu þætti sem hafa áhrif á útgjöld við heimilishald og geti tekið ábyrgð á eigin útgjöldum og skuldbindingum og þekkt rétt sinn og skyldur sem neytandi.
- skipulagt og matreitt fjöl- breyttar, hollar og vel sam- settar máltíðir úr algengu og nýstárlegu hráefni með áherslu á hagkvæmni og nýtni,
- beitt helstu matreiðsluáferðum og notað til þess ýmis mæli- og eldhúsáhöld,
- greint frá viðbrögðum við slysum á heimilum,
- nýtt margvíslega miðla til að afla upplýsinga á gagnrýninn hátt um næringafræði, neytendamál, hagkvæmni í innkaupum, aukefni, geymslu og matreiðslu.
- sett viðfangsefni heimilis- fræðinnar í vítt samhengi við lýðræði og jafnrétti, hreinleika og eiginleika sem taldir eru bæta heilsu fólks og stuðla að sjálfbærri þróun,
- rætt þátt auglýsinga og upp- lýsinga um merkingar, verð og gæði neysluvara í tengslum við neytendavernd og
- tjáð sig um gæði, geymslu og aukefni í matvælum.

Námsmat: símat allan veturinn. Mat lagt á frammistöðu, sjálfstæði, vandvirkni, samvinnu og framkomu.