

# Námsvísar

Fag: Heimilisfræði

Kennari: Arnrún Bára Finnsdóttir

Tímajöldi á viku: 2 kennslustundir á viku

## Kennsluaðferðir og skipulag:

Hefðbundin heimilisfræðikennsla hefst þegar að list- og verkgreinahúsið er tilbúið til notkunnar. Fram að þeim tíma verða kennslustundirnar nýttar í ýmis tengd verkefni. Nemendahópurinn er 7. og 8.bekkur. Fyrst um sinn er allur hópurinn saman og verður tíminn nýttur í heilsuverkefni þar sem farið verður yfir atriði sem efla heilbrigðan lífsstíl eins og hreyfingu, hollt mataræði, svefn, geðheilbrigði og tannheilsu. Út frá því verður hópavinna þar sem að nemendur gera plakát og myndband sem þau kynna fyrir samnemendum sínum. Þegar að heimilisfræðistofan er tilbúin tekur við verkleg kennsla. Lögð verður áhersla á einföld og hagnýt viðfangsefni sem að nemendur geta svo nýtt sér í daglegu lífi. Í tímum mun fara fram leiðsagnarnám, bókleg kennsla auk sýnikennslu. Ýmist verður unnið í einstaklings-, para eða hópavinnu eftir því sem hentar hverju sinni. Áhersla verður á umræður um námsefnið, sjálfstæð vinnubrögð og jákvætt hugarfar.

## Grunnþættir menntunar

Grunnþáttur	Áhersluþættir
Heilbrigði og velferð	Áhersla lögð á að nemendur séu meðvitaðir um og geti tjáð sig á einfaldan hátt um heilbrigða lífshætti. Að nemendur séu færir um að geta valið sér holla næringu. Geti farið eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif. Að fara varlega með áhöld og tæki sem fylgja eldhúsinu.
Jafnrétti	Áhersla lögð á að nemendur viti að mörg verk þarf að vinna á hverju heimili og mikilvægt að allir taki þátt í því eftir getu.

<b>Lýðræði og mannréttindi</b>	Nemendur sýni öðrum ávallt kurteisi og tillitsemi, sérstaklega við borðhald. Að matarvenjur eru mismunandi eftir heimshlutum.
<b>Læsi</b>	Að nemendur læri að vinna eftir uppskriftum, skriflegum og myndrænum. Þjálfist í að nota vinnulýsingar.
<b>Sjálfbærni</b>	Öðlist færni í því að flokka heimilissorpið. Viti að hægt er að endurnota ýmsa hluti.
<b>Sköpun</b>	Fagið krefst þess að virkja sköpunargleiðna og nota frumlega hugsun. Ýmis verkefni unnin og sett upp á skapandi hátt.

## Áætlun

Viðfangsefni	Námsefni	Hæfniviðmið/markmið	Kennslu- / námsaðferðir	Mat
<b>Matur og lífshættir</b>	Ráðleggingar um mataræði, bæklingur - <a href="https://www.landlaekn.is/servlet/file/store93/item25796/radlegging-ar-um-mataraedi-2015.pdf">https://www.landlaekn.is/servlet/file/store93/item25796/radlegging-ar-um-mataraedi-2015.pdf</a> Efni frá kennara	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tjáð sig um heilbrigða lífshætti og tengsl þeirra við heilsufar.</li> <li>• Tjáð sig um aðalatriði næringarfræðinnar</li> <li>• Farið eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif tengdu heimilishaldi.</li> </ul>	Bók- og verkleg kennsla	Kennari leggur mat á afurðir nemandans í samræmi við hæfniviðmið.
<b>Matur og vinnubrögð</b>	Efni og leiðbeiningar frá kennara	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Matreitt einfaldar og hollar máltíðir og nýtt hráefnið sem best.</li> <li>• Unnið sjálfstætt eftir uppskriftum og notað til þess algengustu mæli- og eldhúsáhöld.</li> <li>• Nýtt margvíslega miðla til að afla upplýsinga er varða</li> </ul>	Bók- og verkleg kennsla	

		matreiðslu, næringarfræði og meðferð matvæla.		
<b>Matur og umhverfi</b>	Efni frá kennara	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tengt viðfangsefni heimilisfræðinnar við jafnrétti og sjálfbærni og áttað sig á uppruna helstu matvæla.</li> <li>• Skilið og rætt mismunandi umbúðarmerkingar, metið útlit og gæði matvæla og útskýrt hvernig á að geyma þau.</li> </ul>	Bók- og verkleg kennsla	
<b>Matur og menning</b>	Efni frá kennara	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tjáð sig um ólíka siði og venjur, og þjóðlegar íslenskar hefðir í matargerð.</li> </ul>	Bók- og verkleg kennsla	
<b>Upplýsinga- og miðlamennt</b>	Veraldarvefurinn Uppskriftir Google Classroom	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nýtt rafrænt námsefni á ýmsu formi í tengslum við vinnutækni, vinnulag og annað nám.</li> <li>• Nýtt fjölbreyttar leiðir og leitarvélar við markvissa öflun upplýsinga við hæfi.</li> </ul>		