

Heimilisfræði

5.-7. bekkur

Heimilisfræðikennsla í 5.-7. bekk í Hörðuvallaskóla tekur mið af þeim hæfniviðmiðum sem sett eru fram í Aðalnámskrá .

Samkvæmt Aðalnámskrá skiptist heimilisfræðin í eftirfarandi þætti: matur og lífshættir, matur og vinnubrögð, matur og umhverfi og matur og menning.

Hæfniviðmiðin úr Aðalnámskrá koma fram í fremsta dálkinum hér fyrir neðan.

Í kennsluáætlunum og verkefnum inni í Mentor sést hvað sett er á oddinn á hverju tímabili í árgöngum.

Formlegt lokamat fer aðeins fram í lok 7. bekkjar.

Matur og lífshættir

Hæfniviðmið	Viðfangsefni	Leiðir	Námsefni
Tjáð sig um heilbrigða lífshætti og tengsl þeirra við heilsufar. Tjáð sig um aðalatriði næringarfræðinnar. Farið eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif tengdu heimilishaldi. Gert sér grein fyrir helstu kostnaðarliðum við heimilishald og sé meðvitaður um neytendavernd.	Heilbrigðir lífshættir Næringarfræði Hreinlæti og þrif Skoða kostnað sem tengist heimilishaldi	Umræður Verklegar æfingar Sýnikennsla Hópvinna Einstaklingsvinna	Bækur Verkefnablöð

Matur og vinnubrögð

Hæfniviðmið	Viðfangsefni	Leiðir	Námsefni
Nemandi getur: 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.	Matreiða einfaldrar og hollar máltíðir Nýting hráefnis Vinna sjálfstætt eftir uppskrift Nota algeng mæli-og eldhúshöld Helstu orsakir slysa á heimilum Nota ýmsa miðla við upplýsingaöflun fyrir matreiðslu og næringarfræði	Umræður Verklegar æfingar Sýnikennsla Hópvinna Einstaklingsvinna	Bækur Verkefnablöð Spjaldtölvur

Matur og umhverfi

Hæfniviðmið	Viðfangsefni	Leiðir	Námsefni
Nemandi getur: Tengt viðfangsefni heimilisfræðinnar við jafnrétti og sjálfbærni og áttað sig á uppruna helstu matvæla. Skilið og rætt mismunandi umbúðarmerkingar, metið útlit og gæði matvæla og útskýrt hvernig á að geyma þau.	Uppruni matvæla Umbúðarmerkingar, útlit og gæði matvæla Geymsla matvæla	Umræður Sýnikennsla	Bækur Verkefnablöð

Matur og menning

Hæfniviðmið	Viðfangsefni	Leiðir	Námsefni
Nemandi getur: Tjáð sig um ólíka siði og venjur, og þjóðlegar íslenskar hefðir í matargerð.	Skoða ólíka siði og venjur sem tengjast matargerð Kynna sér íslenskar hefðir í matargerð	Umræður Verklegar æfingar Sýnikennsla Hópvinna Einstaklingsvinna	Bækur Verkefnablöð Spjaldtölvur