

Heimilisfræði

8.-10. bekkur

Heimilisfræðikennsla í 8.-10. 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 10. bekkjar.

Matur og lífshættir

Hæfniviðmið	Viðfangsefni	Leiðir	Námsefni
Tjáð sig um heilbrigða lífshætti, tengsl þeirra við heilsufar og sett í samhengi við ábyrgð hvers og eins á eigin heilsufari. Greint aðalatriði næringarfræðinnar 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.	Heilbrigðir lífshættir og tengsl við heilsufar Aðalatriði næringarfræðinnar Tengsl næringarefna og matreiðslu Hreinlæti og þrif Útgjöld heimilishalds og ábyrgð þekkja rétt sinn og skyldur sem neytandi	Umræður Verklegar æfingar Sýnikennsla Hópvinna Einstaklingsvinna	Bækur Verkefnablöð Spjaldtölvur

Matur og vinnubrögð

Hæfniviðmið	Viðfangsefni	Leiðir	Námsefni
<p>Nemandi getur: Skipulagt og matreitt fjölbreyttar, hollar og vel samsettar máltíðir úr algengu og nýstárlegu hráefni með áherslu á hagkvæmni og nýtni. Beitt helstu matreiðsluaðferðum og notað til þess ýmis mæli- og eldhúshöld. Greint frá viðbrögðum við slysum á heimilum. Nýtt margvíslega miðla til að afla upplýsinga á gagnrýnninn hátt um næringafræði, neytendamál, hagkvæmni í innkaupum, aukefni, geymslu og matreiðslu.</p>	<p>Matreiða fjölbreyttar og hollar máltíðir Nýting hráefnis og hagkvæmni Helstu matreiðsluaðferðir Notkun ýmissa mæli- og eldhúshöld Viðbrögð við slysum á heimilum Nýta miðla til upplýsingaröflunar í næringarfræði ofl.</p>	<p>Umræður Verklegar æfingar Sýnikennsla Hópvinna Einstaklingsvinna</p>	<p>Bækur Verkefnablöð Spjaldtölvur</p>

Matur og umhverfi

Hæfniviðmið	Viðfangsefni	Leiðir	Námsefni
<p>Nemandi getur: Sett viðfangsefni heimilisfræðinnar 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 upplýsinga um merkingar, verð og gæði neysluvara í tengslum við neytendavernd og tjáð sig um gæði, geymslu og aukefni í matvælum.</p>	<p>Jafnrétti og matvæli Heilsa og sjálfbær þróun Auglýsingar og merkingar matvæla Gæði, geymsla og aukaefni matvæla</p>	<p>Umræður Sýnikennsla Hópvinna Einstaklingsvinna</p>	<p>Bækur Verkefnablöð Spjaldtölvur</p>

Matur og menning

Hæfniviðmið	Viðfangsefni	Leiðir	Námsefni
Nemandi getur: Sagt frá íslenskri og erlendri matarmenningu og matreitt ýmsa þjóðarrétti.	Matarmenning íslendinga Erlend matarmenning	Umræður Verklegar æfingar Sýnikennsla Hópvinna Einstaklingsvinna	Bækur Verkefnablöð Spjaldtölvur