Kennsluáætlun 6. árgangur

Fagheiti Heimilisfræði		Kennari: Ruth Ingólfsdóttir			
Tímabil	**<u>Hæfniviðmið</u>** **Við lok X. bekkjar getur nemandi**	**Námsþættir**	**Námsefni/ kennslugögn**	**Leiðir**	**Matsviðmið/ Námsmat**
2022 - 2023	**Matur og lífshættir** • 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 **Matur og vinnubrögð** • matreitt einfaldar og hollar máltíðir og nýtt hráefnið sem best • unnið sjálfstætt eftir uppskriftum • notað algengustu mæli- og eldhúsáhöld • nýtt ýmsa miðla til að afla upplýsinga um uppskriftir og næringarfræði **Matur og umhverfi** • tengt viðfangsefni heimilisfræðinnar við jafnrétti og sjálfbærni og áttað sig á uppruna helstu matvæla. Umbúðamerkingar. **Matur og menning** • tjáð sig um ólíka siði og venjur og þjóðlegar íslenskar hefðir í matargerð.	Rætt um orkuefnin. Rætt um fituríka og sykurríka fæðu og áhrif þess á líkamann. Þrífa kæliskáp og eldavél. Flokka vörur eftir áhrifum þeirra á umhverfið. Leggja á borð og ganga frá í eldhúsinu, sópa gólf og þrífa hillur og skúffur. Flokkun heimilisúrgangs. Rætt um samhjálp og hlutverk innan heimilisins einnig slysahættur	Gott og gagnlegt 2. Vinnubók, lesbók og uppskriftir. Ýmis áhöld og raftæki í heimilisfræðistofu. Netið. Spjaldtölvur.	Aðferðir bakstur, eldun og bóklegir þættir. Innlagnir og umræður. Skrifleg og verkleg verkefni úr námsbók. Sýnikennsla verður á verklegum þáttum og síðan fá nemendur að prófa sjálfir. Nemendur vinna bæði einstaklingslega og í 2-3 nemenda hópum. Spjaldtölva Myndbönd af netinu. Þemaverkefni/Plakat	Leiðsagnamat þar sem ekki er aðeins gefið fyrir þau verkefni er nemandi vinnur, heldur einnig virkni hans í tímum; sjálfstæði, vandvirkni og umgengni. Plakat Verkleg/bókleg verkefni