

Skólanámskrá 2017 - 2018
HEIMILISFRÆÐI 1. – 10. BEKKUR



Heimilisfræði við lok 1. bekkjar:			
Námsþættir:	Hæfniviðmið Nemandi getur:	Námsleiðir	Hugmyndir að matsviðmiðum Nemandi getur:
Matur og lífshættir	<ul style="list-style-type: none"> farið eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif, tjáð sig á einfaldan hátt um heilbrigða lífshætti. 	<ul style="list-style-type: none"> sýnikennsla og verklegar æfingar í handþvotti og notkun á tuskum og viskastykkjum, umræður um lífs- og matarvenjur og áhrif þeirra á líkama og líðan. 	<ul style="list-style-type: none"> unnið með algeng áhöld í eldhúsi, farið eftir einföldum fyrirmælum, tileinkað sér hreinlæti og handþvott.
Matur og vinnubrögð	<ul style="list-style-type: none"> farið eftir einföldum uppskriftum og notað til þess algeng mæli- og eldhúsáhöld, sagt frá helstu hættum sem fylgja vinnu í eldhúsi, útbúið með aðstoð einfaldar og hollar máltíðir. 	<ul style="list-style-type: none"> kennsla í lestri uppskrifta og notkun á mælitækjum, einfaldar verklegar æfingar í matargerð og bakstri, para- og hópavinna, útikennsla, sýnikennsla, myndbönd og umræður um helstu hættur í eldhúsinu. 	<ul style="list-style-type: none"> unnið með öðrum og sýnt þeim virðingu, varast helstu hættur við vinnu sína, getur unnið létt störf í eldhúsi.
Matur og umhverfi	<ul style="list-style-type: none"> skilið einfaldar umbúðamerkingar. 	<ul style="list-style-type: none"> samlestur á umbúðum og innihaldslýsingar, myndbönd og aðrir miðlar um hollustu og innihald matvæla. 	<ul style="list-style-type: none">
Matur og menning	<ul style="list-style-type: none"> tjáð sig á einfaldan hátt um jákvæð samskipti við borðhald, helstu hátíðir Íslendinga, siði sem þeim fylgja og þjóðlegan mat. 	<ul style="list-style-type: none"> vettvangsferðir, umræður um mismunandi matarmenningu á ólíkum tímum. 	<ul style="list-style-type: none">

Skólanámskrá 2017 - 2018
HEIMILISFRÆÐI 1. – 10. BEKKUR

Heimilisfræði við lok 2. - 3. bekkjar:			
Námsþættir:	Hæfniviðmið Nemandi getur:	Námsleiðir	Hugmyndir að matsviðmiðum Nemandi getur:
Matur og lífshættir	<ul style="list-style-type: none"> • valið hollan mat og útskýrt áhrif hans á líkama og líðan, • tjáð sig á einfaldan hátt um heilbrigða lífshætti, • farið eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif. 	<ul style="list-style-type: none"> • umræður um lífs- og matarvenjur og áhrif þeirra á líkama og líðan, • rýnt í eigið mataræði, • sýnikennsla og verklegar æfingar í handþvotti og notkun á tuskum og viskastykkjum. 	<ul style="list-style-type: none"> • unnið með algeng áhöld í eldhúsi, • farið eftir einföldum fyrirmælum, • unnið létt störf, • í eldhúsi, • tileinkað sér hreinlæti og handþvott.
Matur og vinnubrögð	<ul style="list-style-type: none"> • útbúið með aðstoð einfaldar og hollar máltíðir. 	<ul style="list-style-type: none"> • verklegar æfingar í matargerð og bakstri, • para- og hópavinna, • útikennsla. 	<ul style="list-style-type: none"> • unnið með öðrum og sýnt þeim virðingu, • varast helstu hættur við vinnu sína.
Matur og umhverfi	<ul style="list-style-type: none"> • sett viðfangsefni heimilisfræðinnar í einfalt samhengi við sjálfbærni. 	<ul style="list-style-type: none"> • æfa sig í flokkun matarúrgangs og allt sem til fellur við heimilishald, • myndbönd og aðrir miðlar um sjálfbærni og endurnýtingu matvæla. 	<ul style="list-style-type: none"> • flokkað það sem til fellur við heimilishald.
Matur og menning	<ul style="list-style-type: none"> • tjáð sig á einfaldan hátt um jákvæð samskipti við borðhald, helstu hátíðir Íslendinga, siði sem þeim fylgja og þjóðlegan mat. 	<ul style="list-style-type: none"> • umræður og fræðsla um ýmsar hátíðar og siði og þjóðlegan mat, • verklegar æfingar tengdar borðhaldi, • umræður um mismunandi matarmenningu. 	<ul style="list-style-type: none"> • tekið þátt í umræðum um borðhald, hátíðir og siði.

Skólanámskrá 2017 - 2018
HEIMILISFRÆÐI 1. – 10. BEKKUR

Heimilisfræði við lok 4. – 5. bekkjar:			
Námsþættir:	Hæfniviðmið Nemandi getur:	Námsleiðir	Hugmyndir að matsviðmiðum Nemandi getur:
Matur og lífshættir	<ul style="list-style-type: none"> • farið eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif tengdu heimilishaldi, • tjáð sig um heilbrigða lífshætti og tengsl þeirra við heilsufar, • tjáð sig um aðalatriði næringarfræðinnar. 	<ul style="list-style-type: none"> • umræður um lífs- og matarvenjur og áhrif þeirra á líkama og líðan, • rýnt í eigið mataræði, • verklegar æfingar í handþvotti og þrifum í eldhúsi. 	<ul style="list-style-type: none"> • farið eftir einföldum fyrirmælum, • tileinkað sér hreinlæti og handþvott, • nýtt sér fæðuhringinn við val á fæðu.
Matur og vinnubrögð	<ul style="list-style-type: none"> • matreitt einfaldar og hollar máltíðir og nýtt hráefnið sem best, • unnið sjálfstætt eftir uppskriftum og notað til þess algengustu mæli- og eldhúsáhöld, • greint frá helstu orsökum slysa á heimilum og hvernig má koma í veg fyrir þau. 	<ul style="list-style-type: none"> • verklegar æfingar í matargerð og bakstri, • para- og hópavinna, • útikennsla, • unnið með ólíka miðla við leit að hollum uppskriftum og næringarinnihaldi þeirra í tengslum við fæðuhringinn, • jafningjafræðsla tengd slysum á heimilum. 	<ul style="list-style-type: none"> • unnið með öðrum og sýnt þeim virðingu, • unnið létt störf í eldhúsi og notað til þess algeng áhöld, • varast helstu hættur við vinnu sína.
Matur og umhverfi	<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • æfa sig í flokkun matarúrgangs og allt sem til fellur við heimilishald, • myndbönd og aðrir miðlar um uppruna, framleiðsluferli og geymslu matvæla. 	<ul style="list-style-type: none"> • flokkað það sem til fellur við heimilishald, • unnið verkefni sem tengist geymslu og gæði matvæla.
Matur og menning	<ul style="list-style-type: none"> • tjáð sig um ólíka siði og venjur og þjóðlegar íslenskar hefðir í matargerð. 	<ul style="list-style-type: none"> • verklegar æfingar tengdar borðhaldi, 	<ul style="list-style-type: none"> • þekkt hefðir og siði tengt matarmenningu okkar.

Skólanámskrá 2017 - 2018
HEIMILISFRÆÐI 1. – 10. BEKKUR

		<ul style="list-style-type: none"> • umræður um mismunandi matarmenningu, hátíðir og siði. 	
--	--	---	--

Heimilisfræði við lok 6. – 7. bekkjar:			
Námsþættir:	Hæfniviðmið Nemandi getur:	Námsleiðir	Hugmyndir að matsviðmiðum Nemandi getur:
Matur og lífshættir	<ul style="list-style-type: none"> • farið eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif tengdu heimilishaldi, • tjáð sig um heilbrigða lífshætti og tengsl þeirra við heilsufar, • tjáð sig um aðalatriði næringarfræðinnar. 	<ul style="list-style-type: none"> • umræður um lífs- og matarvenjur og áhrif þeirra á líkama og líðan, • rýnt í eigið mataræði, • verklegar æfingar í handþvotti og þrifum í eldhúsi. 	<ul style="list-style-type: none"> • farið eftir einföldum fyrirmælum, • tileinkað sér handþvott og hreinlæti við vinnu sína, • nýtt sér fæðuhringinn við val á fæðu og átti sig á mikilvægi þess fyrir heilsufar.
Matur og vinnubrögð	<ul style="list-style-type: none"> • matreitt einfaldar og hollar máltíðir og nýtt hráefnið sem best, • unnið sjálfstætt eftir uppskriftum og notað til þess algengustu mæli- og eldhúsáhöld, • 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • verklegar æfingar í matargerð og bakstri, • para- og hópavinna, • jafningjafræðsla tengd slysum á heimilum, • unnið með ólíka miðla við leit að hollum uppskriftum og næringarinnihaldi þeirra í tengslum við fæðuhringinn. 	<ul style="list-style-type: none"> • farið eftir uppskrift, skipulagt vinnu sína, unnið með öðrum og nýtt hráefni vel, • unnið helstu störf í eldhúsi og notað til þess algeng áhöld, • varast helstu hættur við vinnu sína, • unnið með ólíka miðla við verkefnavinnu tengda námsefninu.

Skólanámskrá 2017 - 2018

HEIMILISFRÆÐI 1. – 10. BEKKUR

Matur og umhverfi	<ul style="list-style-type: none"> 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. 	<ul style="list-style-type: none"> æfa sig í flokkun matarúrgangs og allt sem til fellur við heimilishald, myndbönd og aðrir miðlar um uppruna, framleiðsluferli og geymslu matvæla. 	<ul style="list-style-type: none"> skilið mikilvægi þess að allir hafi hlutverk við heimilisstörf, flokkað það sem til fellur við heimilishald og greint uppruna ólíkra matvæla, unnið verkefni sem tengist geymslu og gæði matvæla.
Matur og menning	<ul style="list-style-type: none"> tjáð sig um ólíka siði og venjur og þjóðlegar íslenskar hefðir í matargerð. 	<ul style="list-style-type: none"> verklegar æfingar tengdar borðhaldi og umræður um mismunandi matarmenningu, hátíðir og siði. 	<ul style="list-style-type: none"> þekkt hefðir og siði tengt matarmenningu okkar.

Heimilisfræði við lok 8. bekkjar:			
Námsþættir:	Hæfniviðmið Nemandi getur:	Námsleiðir	Hugmyndir að matsviðmiðum Nemandi getur:
Matur og lífshættir	<ul style="list-style-type: none"> tjáð sig um heilbrigða lífshætti tengsl þeirra við heilsufar og sett í samhengi við ábyrgð hvers og eins á eigið heilsufar, greint aðalatriði næringarfræðinnar og útskýrt tengsl næringarefna, hráefna og matreiðslu, farið eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif tengdu heimilishaldi og matreiðslu. 	<ul style="list-style-type: none"> umræður um lífs- og matarvenjur og áhrif þeirra á líkama og líðan, gera kostnaðaráætlun fyrir matarinnkaup, rýnt í eigið mataræði, útbúa áætlun og/eða máltíð eftir fæðuhringnum og daglegri neyslu- og næringarefnaþörf, myndbönd og verklegar æfingar um hreinlæti og þrif á heimilum. 	<ul style="list-style-type: none"> unnið verkefni tengt næringu og heilsu (matardagbók), þrifið á viðunandi hátt vinnusvæði sitt, farið eftir leiðbeiningum um þrif innan heimilisins.

Skólanámskrá 2017 - 2018

HEIMILISFRÆÐI 1. – 10. BEKKUR

Matur og vinnubrögð	<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • verklegar æfingar í matargerð og bakstri, • para- og hópavinna, • unnið með ólíka miðla við leit að upplýsingum um næringarinnihald, aukaefni, geymslu og matreiðsluaðferðir. 	<ul style="list-style-type: none"> • matreitt fjölbreyttar máltíðir með hagkvæmni og nýtni í huga, • beitt helstu aðferðum og áhöldum greinarinnar.
Matur og umhverfi	<ul style="list-style-type: none"> • tjáð sig um gæði, geymslu og aukaefni í matvælum. 	<ul style="list-style-type: none"> • skoða misskiptingu matvæla í heiminum. 	<ul style="list-style-type: none"> • lesið á neytendaumbúðir sér til gagns.
Matur og menning	<ul style="list-style-type: none"> • sagt frá íslenskri og erlendri matarmenningu og matreitt ýmsa þjóðarrétti. 	<ul style="list-style-type: none"> • umræður og fræðsla um matarmenningu ýmissa þjóðarbrota. 	<ul style="list-style-type: none"> • áttað sig á mismunandi matarmenningu þjóða.

Heimilisfræði við lok 9. - 10. bekkjar:			
Námsþættir:	Hæfniviðmið Nemandi getur:	Námsleiðir	Hugmyndir að matsviðmiðum Nemandi getur:
Matur og lífshættir	<ul style="list-style-type: none"> • 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 skuldabindingum og þekkt rétt sinn og skyldur sem neytandi. 	<ul style="list-style-type: none"> • umræður um lífs- og matarvenjur og áhrif þeirra á líkama og líðan, • gera kostnaðaráætlun fyrir matarinnkaup, • útbúa áætlun og/eða máltíð eftir fæðuhringnum og daglegri neyslu- og næringarefnabörf, 	<ul style="list-style-type: none"> • þrifið á viðunandi hátt vinnusvæði sitt, • farið eftir leiðbeiningum um þrif innan heimilisins (vinna í tíma og heimaverkefni), • unnið verkefni tengt útgjöldum við matarinnkaup.

Skólanámskrá 2017 - 2018
HEIMILISFRÆÐI 1. – 10. BEKKUR

		<ul style="list-style-type: none"> • myndbönd og verklegar æfingar um hreinlæti og þrif á heimilum. 	
Matur og vinnubrögð	<ul style="list-style-type: none"> • skipulagt og matreitt fjölbreyttar, hollar og vel samsettar máltíðir úr algengu og nýstárlegu hráefni með áherslu á hagkvæmni og nýtni, • greint frá viðbrögðum við slysum á heimilum, • beitt helstu matreiðsluaðferðum og notað til þess ýmis mæli-og eldhúsáhöld, • nýtt margvíslega miðla til að afla upplýsinga á gagnrýnin hátt um næringarfræði, neytendamál, hagkvæmni í innkaupum, aukaefni, geymslu og matreiðslu. 	<ul style="list-style-type: none"> • verklegar æfingar í matargerð og bakstri, • para- og hópavinna, • útikennsla, • unnið með ólíka miðla við leit að upplýsingum um næringarinnihald, aukaefni, geymslu og matreiðsluaðferðir, • jafningjafræðsla tengd slysum á heimilum og hvernig má fyrirbyggja þau. 	<ul style="list-style-type: none"> • matreitt fjölbreyttar máltíðir með hagkvæmni og nýtni í huga, • beitt helstu aðferðum og áhöldum greinarinnar, • útfært uppskrift og notað þá miðla sem eru í boði.
Matur og umhverfi	<ul style="list-style-type: none"> • 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 neysluernd í tengslum við neytendavernd, • tjáð sig um gæði, geymslu og aukaefni í matvælum. 	<ul style="list-style-type: none"> • skoða misskiptingu matvæla í heiminum, • rýna í auglýsingar með gagnrýnum hætti og skoða framsetningu þeirra. 	<ul style="list-style-type: none"> • lesið á neytendaumbúðir sér til gagns, • tekið þátt í umræðum um heilsu og sjálfbærni á Íslandi og skoðað samanburð við aðrar þjóðir.
Matur og menning	<ul style="list-style-type: none"> • sagt frá íslenskri og erlendri matarmenningu og matreitt ýmsa þjóðarrétti. 	<ul style="list-style-type: none"> • umræður og fræðsla um matarmenningu ýmissa þjóðarbrotta, • verklegar æfingar tengdar matarmenningu ýmissa þjóða, • umræður um mismunandi matarmenningu. 	<ul style="list-style-type: none"> • áttað sig á mismunandi matarmenningu þjóða.

Skólanámskrá 2017 - 2018
HEIMILISFRÆÐI 1. – 10. BEKKUR