

3. bekkur heimilisfræði

Kennarar: Jens Ólafsson

Lýsing

Heimilisfræði fjallar um manninn, líf hans og lífsskilyrði, líkamlegar og andlegar þarfir.

Kennd er almenn matargerð, suða, steiking og bakstur.

Matreiddar eru einfaldar og hollar máltíðir og þess gætt að hráefnið nýtist sem best.

Kennt er í lotum, 4 kennslustundir á viku í u.þ.b. 6 vikur

Markmið

Í heimilisfræði fá nemendur fræðslu um hollustu og heilnæma matargerð. Einnig gefst nemendum tækifæri til að þjálfa upp hæfni við meðhöndlun hráefna með tilliti til aldurs og getu. Áhersla er lögð á að nemendur fái að kynnast efni sem tengist inn á næringarfræði, matargerð og hreinlæti.

Námsefni

Kennslubókin Holtt og gott 3, áhöld, búnaður og hráefni í kennslueldhúsi auk viðbótaruppskrifta frá kennara.

Kennsluaðferðir

Í öllum tímum er lögð áhersla á samvinnu, hreinlæti og almennt góð vinnubrögð. Áhersla er lögð á að nemendur læri að þekkja og meðhöndla þau hráefni sem unnið er með í tímum auk þess að temja sér góð vinnubrögð við verklega þætti kennslustundar.

Námsmat

Símat á vinnu í tímum. Nemendur eiga að geta unnið saman og skipt með sér verkum, gert hlutina rétt og í rétttri röð (s.s. mælingar) og ganga vel frá sinni vinnustöð.

Heimilisfræði fyrir 1.-4. bekk (Hæfniviðmið) - Matur og lífshættir

- Tjáð sig á einfaldan hátt um heilbrigða lífshætti.
- Valið hollan mat og útskýrt áhrif hans á líkama og líðan.
- Farið eftir einföldum leiðbeiningum um hreinlæti og þrif.

Heimilisfræði fyrir 1.-4. bekk (Hæfniviðmið) - Matur og vinnubrögð

- Útbúið með aðstoð einfaldar og hollar máltíðir.
- Farið eftir einföldum uppskriftum og notað til þess einföld mæli- og eldhúsahöld.

Heimilisfræði fyrir 1.-4. bekk (Hæfniviðmið) - Matur og umhverfi

- Skilið einfaldar umbúðamerkingar.

Heimilisfræði fyrir 1.-4. bekk (Metanleg hæfniviðmið)

- **Framvinda**
- **Hæfnieinkunn (tákn)**
- **Hæfnieinkunn (A-D)**

Heimilisfræði fyrir 1.-4. bekk (Metanleg hæfniviðmið) - Matur og lífshættir

- Valið hollan mat og útskýrt áhrif hans á líkama og líðan.
- Farið eftir einföldum leiðbeiningum um hreinlæti og þrif.

Heimilisfræði fyrir 1.-4. bekk (Metanleg hæfniviðmið) - Matur og vinnubrögð

- Útbúið með aðstoð einfaldar og hollar máltíðir.
- Farið eftir einföldum uppskriftum og notað til þess einföld mæli- og eldhúsahöld.
- Sagt frá helstu hættum sem fylgja vinnu í eldhúsi.

Heimilisfræði fyrir 1.-4. bekk (Metanleg hæfniviðmið) - Matur og umhverfi

- Skilið einfaldar umbúðamerkingar.

Heimilisfræði fyrir 1.-4. bekk (Metanleg hæfniviðmið) - Matur og menning

- Tjáð sig á einfaldan hátt um jákvæð samskipti við borðhald, helstu hátíðir Íslendinga, siði sem þeim fylgja og þjóðlegan mat.