

Kennsluáætlun 2025-2026

5.-7. bekkur

Námsgrein: Heimilisfræði

Kennari: Cornelia Spandau

Tímafjöldi á viku: 1 klst. (í lotum)

Markmið

Að nemandi

- geti matreitt einfaldar og hollar máltíðir út frá ráðleggingum um mataræði frá embætti landlæknis.
- geti unnið sjálfstætt eftir uppskriftum og notað til þess algengustu mæli- og eldhúsáhöld og skilið gildi viðeigandi frágangs.
- geti tjáð sig um heilbrigða lífshætti eins og næringu, hreyfingu og svefn.
- geti öðlist færni í hreinlæti og þrifum tengdu matreiðslu.
- geti áttað sig á gildi þess að neyta matvæla með sem minnst kolefnisspor.
- geti brugðist við upplýsingum, hlustað, tekið þátt í umræðum og tekið tillit til ólíkra sjónarmiða.
- geti lært af mistökum og séð möguleika til framfara.
- geti sýnt frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum.
- geti gert sér grein fyrir eigin hlutverki í samstarfi og lagt sitt af mörkum.

Kennsluáðferðir/vinnulag:

- Innlögn/ bein kennsla
- Umræður og sýnikennsla
- Einstaklings-, para- og hópavinna
- Unnin eru bókleg verkefni samhliða verklegum kennslunámsbókum

Námsmat:

- Virkni/ vinnubrögð/ áhugi og hegðun í tímum
- Símat

Námsgögn:

- Efni og uppskriftir frá kennara og ýmsum vefsíðum
- Námsbækur og uppskriftir (t.d. "Gott og gagnlegt")
- Eldhúsáhöld, hráefni í mat