

Kennsluáætlun 2025-2026

8. - 10. bekkur

Námsgrein: Heimilisfræði

Kennari: Cornelia Spandau

Tímafjöldi á viku: 1 klst. (í lotum)

Markmið

Að nemandi

- geti skipulagt og matreitt fjölbreyttar, hollar og vel samsettar máltíðir samkvæmt ráðleggingum um mataræði frá embætti landlæknis.
- geti beitt helstu matreiðsluaðferðum og notað til þess ýmis mæli- og eldhúsáhöld og borið ábyrgð á viðeigandi frágangi.
- geti tamið sér heilbrigða lífshætti eins og næringu, hreyfingu og svefn og tengsl þeirra við heilsufar.
- geti tileinkað sér og skilið mikilvægi hreinlætis og þrifa tengdu matreiðslu og eldhúsi.
- geti flokkað matvæli eftir kolefnisspori og tekið ábyrga afstöðu til eigin neyslu.
- geti brugðist við margvíslegum upplýsingum og hugmyndum, hlustað, tekið þátt í umræðum og tekið tillit til ólíkra sjónarmiða.
- geti lært af mistökum og séð í þeim nýja möguleika til framfara.
- geti sýnt frumkvæði, sjálfstæði og ábyrgð í vinnubrögðum.
- geti sinnt hlutverki sínu í samstarfi og axlað ábyrgð.

Kennsluaðferðir/vinnulag:

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

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

