Kennsluáætlun fyrir skólaárið 2026 - 2027

Námsgrein: Heimilisfræði **Árgangur**: 6-7. bekkur

Kennari: Halldóra St. Kristjónsdóttir **Netfang**: halldora@klaustur.is

Almennt: Hópurinn hittist tvisvar í viku, tvöfaldir tímar í senn, 2*40 mín, Lotan þeirra stendur frá 30.03-26.05. Tímarnir á þriðjudögum munu byggjast á verkefnavinnu, þar sem við förum yfir bóklegt efni saman og vinnum verkefnin sem hópur, út frá þessu munu skapast umræður þar sem nemendur fá að koma með sínar skoðanir og læra að virða skoðanir annara. Á miðvikudögum förum við í bakstur og/eða létta eldarmennsku. Farið verður í almenn heilbrigði, heilsu og lífsstíl, matarvenjur, mat og menningu og almenn heimilisþrif.

Helstu markmið: Í lok lotunnar eiga nemendur að geta lesið og skilið einfaldar uppskriftir, sagt frá heilbrigðum lífstíl, næringu og matarvenjum mismunandi menningar. Þau eiga að geta sýnt sjálfstæð vinnubrögð ásamt því að vinna sem hópur.

Hlekkur á aðalnámskrá:

https://www.adalnamskra.is/grunnskoli/kafli-21-list-og-verkgreinar-2024

Námsgögn: Næring og lífshættir, Gott og Gagnlegt 2, Matur og menning.

Vika 1 Vika 2 Vika 3	Fyrsta vikan fer rólega af stað, við notum þriðjudags tímann til þess að fara yfir eldhúsið, fara yfir hætturnar og hvernig við bregðumst við ýmsar aðstæður. Farið verður þvott og hvað leiðbeiningarnar þýða. Miðvikudags tíminn verður bakað þar sem þau verða 2 saman að skinkuhorn. Á Þriðjudegi verður farið í Gott og Gagnlegt þar sem við vinnum verkefni saman í umræðuhóp. Á miðvikudegi fá þau að baka smákökur. Á Þriðjudegi verður farið í Gott og Gagnlegt þar sem við vinnum verkefni saman í umræðuhóp. Á miðvikudegi fá þau að útbúa pizzu.	Einstaklingsvinna, umræðutímar, para- og hópavinna.	Að nemandi • geri sér grein fyrir því að neysluvenjur og lífshættir hafa áhrif á heilsuna • þekkja nauðsyn vatns fyrir líkamann • geti með hliðsjónum að ráðleggingum Lýðheilsustöðvar um mataræði og næringarefni, valið sér holla fæðu (morgunmat, nesti, létt máltíð) • hafa tileinkað sér góð umgengni • geti unnið sjálfstætt eftir uppskriftum • hafa þjálfast í einföldum aðferðum í matreiðslu og góðum vinnubrögðum • þekkja helstu hreinlætiskröfur og geta sýnt hreinlæti í verki (frágangur) • þekkja fæðuflokkana og geta raðað fæðutegundum í þá • hafa öðlast þekkingu í því hvernig geyma skuli mismunandi matvæli • gera sér grein fyrir því hvers vegna hreinlæti er mikilvægt við meðferð matvæla • geta þvegið upp samkvæmt hreinlætiskröfum • þekki þvottamerkin og geti flokkað þvott • temja sér að taka þátt í ánægjulegum samskiptum við borðhald • bragði með jákvæðu hugarfari öllum fæðutegundum sem notaðar eru í tímum • geti sett sig í spor annarra og tekið þátt í samvinnu á heimilinu og skóla • viti hvað eru góðar lífsvenjur (næring, hreyfing, hvíld, svefn) • geti þekkt mismunandi matarmenningu.

Vika 4	Á þriðjudegi verður farið í Næring og lífshættir þar sem við vinnum verkefni saman í umræðuhóp. Á miðvikudegi fá þau gera súkkulaðiköku.		
Vika 5	Á þriðjudegi verður farið í Næring og lífshættir þar sem við vinnum verkefni saman í umræðuhóp. Á miðvikudegi fá þau að elda pastarétt.		
Vika 6	Á þriðjudegi verður farið í Næring og lífshættir þar sem við vinnum verkefni saman í umræðuhóp. Á miðvikudegi fá þau að baka eplaköku.		
Vika 7	Á þriðjudegi verður farið í Næring og lífshættir þar sem við vinnum verkefni saman í		

	umræðuhóp. Á miðvikudegi fá þau að baka muffins.		
Vika 8	Á þriðjudegi verður farið í Matur og menning þar sem við vinnum verkefni saman í umræðuhóp. Á miðvikudegi fá þau að elda fiskrétt.		
Vika 9	Á þriðjudegi verður farið í Matur og menning þar sem við vinnum verkefni saman í umræðuhóp. Á miðvikudegi baka þau rúnstykki.		

Námsmat:

Námsmat byggir á hversu vel þau taka þátt í umræðutímum við að leysa verkefni sem og verkefnavinnu í vinnubók yfir lotuna, eins með samvinnu við aðrar nemendur og frágang í heimilisfræðistofu. Námsmat gefið í umsögn í loka annar.

Þessi kennsluáætlun er birt með fyrirvara um breytingar.