

Grunnskóli Húnaþings vestra  
Góður skóli – gjöful framtíð  
Kennsluáætlun



**Námsgrein:** Heimilisfræði

**Bekkur/hópur:** 3.bekkur

**Kennari:** Berglind Guðmundsdóttir

**Tímabil:** haustönn 2023 – vorönn 2024. Nemendum er skipt í tvo hópa, hvor hópur kemur í heimilisfræði aðra hvora viku allan veturinn.

Hæfniviðmið: að nemandi geti:

- 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.
- tjáð sig um helstu kostnaðarliði við matargerð og heimilishald almennt.
- útbúið með aðstoð einfaldar og hollar máltíðir.
- sagt frá helstu hættum sem fylgja vinnu í eldhúsi.
- sett viðfangsefni heimilisfræðinnar í einfalt samhengi við sjálfbærni.
- tjáð sig á einfaldan hátt um jákvæð samskipti við borðhald, helstu hátíðir Íslendinga, siði sem þeim fylgja og þjóðlegan mat.

Helstu námsbækur og gögn:

- Heimilisfræði 3 <https://vefir.mms.is/flettibaekur/namsefni/heimilisfr3/>
- Ýmist ítarefni af heimasíðum Menntamálastofnunar, Embætti landlæknis og Sorpu t.d. sögur, söngvar og leikir sem tengjast mataræði, tannhirðu og umhverfinu.

Námsmat:

Leiðsagnarmat þar sem nemandi fær stöðuga endurgjöf um nám sitt ásamt ábendingum um það hvernig hann geti bætt sig. Könnuð er hæfni nemenda til að beita þekkingu sinni og leikni auk þess sem tekið er

tillit til eftirfarandi þátta: virkni í tímum, umgengni, samvinnu og framkomu. Einnig eru hæfniviðmið og lykilhæfni metin. Einkunn er gefin sem umsögn og/eða bókstafur um áramót og í lok skólaárs.

Lykilhæfni: sjá má lykilhæfni sem metin er á heimasíðu Grunnskóla Húnaþings vestra

<https://grunnskoli.hunathing.is/static/files/lykilhaefni-vidmid-bara-toflur-.docx.pdf>

### **Verkefni:**

- eldhúsreglur bls.3, regnbogasúpa bls.5
- mál og vog bls.2, brauðbollur bls.14
- uppvask bls.4, sólskinsdrykkur og heitt brauð í ofni bls.11
- kaffihús bls.21, orkukúlur bls.20
- fæðuhringurinn bls.25, hrærð egg bls.8
- trallakökur bls.19
- baka piparkökur
- skreyta piparkökur
- þjóðlegt smakk og matargerð í torfbæjum bls.22-23, holubrauð bls.8
- sítrónukaka bls.18
- næringarefnin bls.26-27, regnboga þeytingur bls. 12
- umhverfismerki bls.28-29, kryddbrauð bls.16
- skráargatið bls.30, slöngupylsur bls.9
- múffur bls.17
- eldhúsorð bls.33, lummur bls.15
- bakteríur og aðrar örverur bls.31, kókoskúlur bls.20
- við flokkum bls. 32, regnbogabrauð og heitt kakó bls.6
- pítsubotn bls.13