

Námsáætlun Skólaárið 2016-2017

Námsgrein: Heimilisfræði

8. Bekkur.

Áfangalýsing				
<p>Lýsing frá kennara. Nemendur koma í fjórum hópum yfir veturinn. Hver grein er 8-9 vikur í senn einu sinni í viku þrjár kennslustundir í einu.</p>				
Tímabil	Markmið Matur og lífshættir	Viðfangsefni	Lýsing	Námsefni
	<p>Við lok 10. bekkjar geta nemendur:</p> <p>tjáð sig um heilbrigða lífshætti, tengsl þeirra við heilsufar og sett í samhengi við ábyrgð hvers og eins á eigin heilsufari,</p> <p>greint aðalatriði næringarfræðinnar og útskýrt tengsl næringarefna, hráefna og matreiðslu,</p> <p>farið eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif tengdu heimilishaldi og matreiðslu,</p> <p>greint helstu þætti sem hafa áhrif á útgjöld við heimilishald og geti tekið ábyrgð á eigin útgjöldum og skuldbindingum og þekkt rétt sinn og skyldur sem neytandi.</p>	<p>Í verklega hlutanum eru þessi viðfangsefni helst:</p> <p>Bakstur: Hnoðað deig, hrært deig, þeytt deig, gerbakstur volg lyfting, pönnukökur, vöflur, lummur, kleinur, soðið brauð (partar) Eldamennska á kjöti og fiski soðnu og steiktu. Kjöt sem notað er, er fyrir það mesta hakkað. Grænmeti er ýmist hrátt, soðið, steikt eða bakað í ofni.</p>	<p>Á tímabilinu eru unnin bæði verkleg og bókleg verkefni. Í bóklega hlutanum er fjallað um næringarefnin, steinefnin, vítamínin og hlutverk þeirra. Fjallað er um harða og mjúka fitu. Unnið er með grænmeti og í hvaða flokka það skiptist, næringarinnihald, geymsluaðferðir á grænmeti og hvernig það á að líta út. Fjallað er um sykur og hvers vegna mikil sykurneysla er óæskileg.</p> <p>Í verklega hlutanum er eldað, bakað, borðað og þrifið.</p>	<p>Kennari býr til vinnuhefti fyrir nemendur. Nemendur leita svara í bókinni Heimilisfræði II og Næringargildi Matvæla. Næringarefnatöflur.</p> <p>Í verklegri kennslu eru notaðar ýmsar matreiðslubækur, uppskriftir frá kennara og uppskriftir sem nemendur finna á netinu og heima.</p>

	Markmið Matur og vinnubrögð			
	<p>Við lok 10. bekkjar geta nemendur:</p> <p>skipulagt og matreitt fjölbreyttar, hollar og vel samsettar máltíðir úr algengu og nýstárlegu hráefni með áherslu á hagkvæmni og nýtni,</p> <p>beitt helstu matreiðsluaðferðum og notað til þess ýmis mæli- og eldhúsáhöld,</p> <p>greint frá viðbrögðum við slysum á heimilum,</p> <p>nýtt margvíslega miðla til að afla upplýsinga á gagnrýnninn hátt um næringarfræði, neytendamál, hagkvæmni í innkaupum, aukefni, geymslu og matreiðslu.</p>			
	Markmið Matur og umhverfi			
	<p>Við lok 10. bekkjar geta nemendur:</p> <p>sett viðfangsefni heimilisfræðinnar í vítt samhengi við lýðræði og jafnrétti, hreinleika og eiginleika sem taldir eru bæta heilsu fólks og stuðla að sjálfbærri þróun,</p>			

	rætt þátt auglýsinga og upplýsinga um merkingar, verð og gæði neysluvara í tengslum við neytendavernd og tjáð sig um gæði, geymslu og aukefni í matvælum.			
	Markmið Matur og menning			
	Við lok 10. bekkjar geta nemendur: sagt frá íslenskri og erlendri matarmenningu og matreitt ýmsa þjóðarrétti.			

Námsmat

Símat, einkunnir gefnar eftir hvern tíma gilda 50% af lokaeinkunn. Verklegt próf 25% af lokaeinkunn og skrifleg verkefi 25% af lokaeinkunn.

Heimanám

Ekkert, nemendur mega koma með með uppskriftir að heiman sem þeir óska eftir að vinna í tímum eða til að sýna kennara uppskrift sem þeim líkaði á neti.

Kennari, netfang

Erna Björg Guðjónsdóttir, erna@akmennt.is

Birt með fyrirvara um breytingar