

## Naustaskóli – skólanámskrá í Heimilisfræði – Hæfniviðmið

Námsþáttur	2. bekkur (A) Þrep 2	3. bekkur (B) Þrep 3	4. bekkur (A) Þrep 4	Aðferðir/efni /námsmat
Lífshættir	Við lok 4. bekkjar á nemandi að geta: <ul style="list-style-type: none"> <li>• valið hollan mat og útskýrt áhrif hans á líkama og líðan</li> <li>• farið eftir einföldum leiðbeiningum um hreinlæti og þrif</li> <li>• tjáð sig um helstu kostnaðarliði við matargerð og heimilishald almennt</li> <li>• tjáð sig á einfaldan hátt um heilbrigða lífshætti</li> </ul>			<b>Aðferðir:</b> Kennslan er bæði verkleg og bókleg. Í upphafi tíma er farið yfir uppskriftir og verklega þætti sem nemendur vinna svo sjálfir með aðstoð kennara. Nemendum er skipt í hópa, þar sem þeir læra að vinna með mismunandi einstaklingum og hver hópur fær skilgreint verkefni í tengslum við námsmarkmið. Nemendur vinna oftast 2 – 4 saman í hóp, þar sem umhyggja og virðing er höfð að leiðarljósi ásamt jákvæðum aga. Nemendur vinna með fjölbreytt áhöld, allt frá einföldum mælitækjum upp í flóknari raftæki eins og blandara og hrærivél. Löggð er áhersla á flokkun þar sem nemendur fá bæði fræðslu og þurfa að flokka sjálfir það rusl sem henda þarf. Almenn hreingerning á kennslustofunni er hluti af kennslustundinni, allir hjálpast að við að þrifa og meta nemendur og kennari í sameiningu hvort vel hafi til tekist.
Nemandi á að:	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ átta sig á mikilvægi handþvottar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ átta sig á mikilvægi hreinlætis við matargerð</li> <li>➤ gera sér grein fyrir að holl fæða stuðlar að góðri heilsu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ þekkja mun á góðum og slæmum örverum</li> <li>➤ læra að reglubundnar máltíðir eru mikilvægar sem og að hafa góðar lífsvenjur</li> </ul>	
Vinnubrögð	Við lok 4. bekkjar á nemandi að geta: <ul style="list-style-type: none"> <li>• farið eftir einföldum uppskriftum og notað til þess einföld mæli- og eldhúsáhöld</li> <li>• sagt frá helstu hættum sem fylgja vinnu í eldhúsi</li> <li>• nýtt ýmsa miðla til að afla upplýsinga um einfaldar uppskriftir</li> <li>• útbúið með aðstoð einfaldar og hollar máltíðir</li> </ul>			
Nemandi á að:	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ læra að fara eftir einföldum uppskriftum</li> <li>➤ þjálfast í að nota einföld eldhúsáhöld og geta mælt í heilu og hálfu með desilítramáli, matskeið og teskeið</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ fá þjálfun í að fara eftir einföldum uppskriftum og fyrirmælum</li> <li>➤ geta notað einföld mæli- og eldhúsáhöld</li> <li>➤ átta sig á að ýmsar hættur geta fylgt vinnu í eldhúsi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ þjálfast í að nota mæli- og rafmagnstæki</li> <li>➤ geta farið eftir uppskriftum og fyrirmælum</li> <li>➤ geta nýtt bækur, tímarit og fleiri miðla við að finna einfaldar uppskriftir</li> </ul>	

<b>Umhverfi</b>	Við lok 4. bekkjar á nemandi að geta: <ul style="list-style-type: none"> <li>• skilið einfaldar umbúðamerkingar</li> <li>• sett viðfangsefni heimilisfræðinnar í einfalt samhengi við sjálfbærni</li> </ul>			<b>Námsefni:</b> <i>Gott og gagnlegt, Heimilisfræði fyrir byrjendur, Heimilisfræði fyrir miðstig, Hollt og gott, ýmsar matreiðslubækur og uppskriftir, áhöld og matvæli í kennslueldhúsi, myndir og gögn frá kennara.</i>
Nemandi á að:	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ átta sig á hvaðan matvælin koma sem notuð eru</li> <li>➤ læra hvernig flokka eigi umbúðir sem fylgja matvælum</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ átta sig á því að með því að flokka sörp er verið að bæta og vernda umhverfið</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ læra að skoða merkingar á umbúðum matvæla</li> <li>➤ kunna að flokka sörp í viðeigandi flokkunardalla</li> </ul>	
<b>Menning</b>	Við lok 4. bekkjar á nemandi að geta: <ul style="list-style-type: none"> <li>• tjáð sig á einfaldan hátt um jákvæð samskipti við borðhald, helstu hátíðir Íslendinga, siði sem þeim fylgja og þjóðlegan mat</li> </ul>			<b>Námsmat:</b> Inni á <i>Mentor</i> eru markmið sem hakað er í eftir námsframvindu nemenda. Í hugmyndabækur sem nemendur útbúa að hausti og fylgja þeim í gegnum smiðjur, eru skráðar umsagnir. Þær fara síðan að vori í safnmöppu nemenda. Fylgst er með frumkvæði og sjálfstæði nemenda. Einnig er horft í framfarir, ástundun, vinnusemi, hegðun og samvinnu nemenda.
Nemandi á að:	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ þjálfast í almennum borðsiðum</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ læra að þekkja einkenni á íslenskum þjóðlegum mat</li> </ul>		
<b>Menningarläsi</b>	Við lok 4. bekkjar á nemandi að geta: <ul style="list-style-type: none"> <li>• unnið eftir einföldu ferli frá hugmynd til afurðar</li> <li>• hagnýtt þá leikni sem hann hefur öðlast í einföldum verkefnum</li> <li>• unnið einföld verkefni í hópi</li> <li>• útskýrt á einfaldan hátt áhrif vinnu sinnar á umhverfið, gert grein fyrir hugtakinu tækni og hvernig það tengist vinnu hans</li> <li>• fjallað á einfaldan hátt um þætti sem snerta menningu í tengslum við verkefni sín</li> <li>• tjáð sig á einfaldan hátt um viðfangsefni sitt</li> <li>• gengið frá eftir vinnu sína</li> <li>• lagt mat á eigin verk</li> </ul>			
Nemandi á að:	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ sýna hjálpssemi og tillitsemi</li> <li>➤ læra að vinna með öðrum í hóp</li> <li>➤ þjálfast í að ganga frá eftir sig</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ geta unnið í samvinnu við aðra og skilið nauðsyn samstarfs</li> <li>➤ læra að ganga snyrtilega frá eftir sig</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ læra að vinna sjálfstætt</li> <li>➤ temja sér að vinna í sátt og samlyndi við aðra</li> <li>➤ bera ábyrgð á frágangi eftir sig</li> </ul>	

Námsþáttur	5. bekkur (B) Þrep 5	6. bekkur (A) Þrep 6	7. bekkur (B) Þrep 7	Aðferðir/efni /námsmat
Lífshættir	<p><b>Við lok 7. bekkjar á nemandi að geta:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>tjáð sig um heilbrigða lífshætti og tengsl þeirra við heilsufar</li> <li>tjáð sig um aðalatriði næringarfræðinnar</li> <li>farið eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif tengdu heimilishaldi</li> <li>gert sér grein fyrir helstu kostnaðarliðum við heimilishald og sé meðvitaður um neytendavernd</li> </ul>			<p><b>Aðferðir:</b>  Kennslan er bæði verkleg og bókleg.  Í upphafi tíma er farið yfir uppskriftir og verklega þætti sem nemendur vinna svo sjálfir með aðstoð kennara. Nemendum er skipt í hóp, þar sem þeir læra að vinna með mismunandi einstaklingum og hver hópur fær skilgreint verkefni í tengslum við námsmarkmið. Nemendur vinna oftast 2 – 4 saman í hóp, þar sem umhyggja og virðing er höfð að leiðarljósi ásamt jákvæðum aga. Skrifleg verkefni vinna nemendur oftast einstaklingslega. Nemendur vinna með fjölbreytt áhöld, allt frá einföldum mælitækjum upp í flóknari raftæki eins og blandara og hrærivél. Lögð er áhersla á flokkun þar sem nemendur fá bæði fræðslu og þurfa að flokka sjálfir það rusl sem henda þarf. Nemendur fá fræðslu um næringarfræði og heilsusamlegar neysluvenjur. Almenn hreingerning á kennslustofunni er hluti af kennslustundinni, allir hjálpast að við að þrifa og meta nemendur og kennari í</p>
Nemandi á að:	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ gæta hreinlætis við matargerð</li> <li>➤ geta greint á milli góðs og lélegs fæðuvals</li> <li>➤ þekkja heiti næringarefnanna og hlutverk þeirra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ gera sér grein fyrir því hvers vegna persónulegt hreinlæti er mikilvægt</li> <li>➤ átta sig á hvað eru góðar lífsvenjur hvað varðar næringu, hreyfingu, hvíld og svefn</li> <li>➤ gera sér grein fyrir því að neysluvenjur hafa áhrif á heilsuna</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ gera sér grein fyrir því hvers vegna hreinlæti er mikilvægt við meðferð matvæla</li> <li>➤ læra að leggja mat á eigin neyslu með tilliti til hollustu, verðs og umhverfis</li> <li>➤ gera sér grein fyrir samhengi heilsu og lífstíls</li> <li>➤ þekkja æskilega samsetningu fæðunnar</li> </ul>	
Vinnubrögð	<p><b>Við lok 7. bekkjar á nemandi að geta:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>matreitt einfaldar og hollar máltíðir og nýtt hráefnið sem best</li> <li>unnið sjálfstætt eftir uppskriftum og notað til þess algengustu mæli- og eldhúsáhöld</li> <li>greint frá helstu orsökum slysa á heimilum og hvernig má koma í veg fyrir þau</li> <li>nýtt margvíslega miðla til að afla upplýsinga er varða matreiðslu, næringarfræði og meðferð matvæla</li> </ul>			
Nemandi á að:	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ geta farið eftir uppskriftum og fyrirmælum</li> <li>➤ kunna að nota helstu mæli- og rafmagnstæki sem eru í heimilisfræðistofunni</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ þjálfast í að vinna sjálfstætt eftir uppskriftum og geta stækkað og minnkað þær</li> <li>➤ geta notað algeng matreiðsluáhöld og helstu mælieiningar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ geta unnið sjálfstætt eftir uppskriftum</li> <li>➤ þjálfast í að breyta grömmum í desilíttra og öfugt</li> <li>➤ geta nýtt fjölbreytta miðla til að finna upplýsingar um uppskriftir og næringu matvæla</li> </ul>	

<b>Umhverfi</b>	<p>Við lok 7. bekkjar á nemandi að geta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>tengt viðfangsefni heimilisfræðinnar við jafnrétti og sjálfbærni og áttað sig á uppruna helstu matvæla</li> <li>skilið og rætt mismunandi umbúðarmerkingar, metið útlit og gæði matvæla og útskýrt hvernig á að geyma þau</li> </ul>			<p>sameiningu hvort vel hafi til tekist.</p> <p><b>Námsefni:</b>  <i>Gott og gagnlegt, Heimilisfræði fyrir miðstig, Holt og gott, ýmsar matreiðslubækur og uppskriftir, áhöld og matvæli í kennslueldhúsi, myndir og gögn frá kennara.</i></p>
Nemandi á að:	<ul style="list-style-type: none"> <li>þekkja tilgang þess að flokka rusl og kosti þess að flokka lífrænt í sérstaka máispoka</li> <li>læra að þekkja viðeigandi geymsluaðferðir matvæla út frá umbúðum og innihaldi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>læra að kanna hvaða næringarefni eru í þeim matvælum sem notuð eru</li> <li>kynnast orkueiningum fæðunnar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>geta tengt saman að það er persónuleg ábyrgð allra að draga úr mengun og að flokka allt rusl er liður í því</li> <li>temja sér að virða jafnrétti og ólík sjónarmið</li> </ul>	
<b>Menning</b>	<p>Við lok 7. bekkjar á nemandi að geta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tjáð sig um ólíka siði, venjur og þjóðlegar íslenskar hefðir í matargerð.</li> </ul>			<p><b>Námsmat:</b>  Inni á <i>Mentor</i> eru markmið sem hakað er í eftir námsframvindu nemenda. Í hugmyndabækur sem nemendur útbúa að hausti og fylgja þeim í gegnum smiðjur, eru skráðar umsagnir. Þær fara síðan að vori í safnmöppu nemenda. Fylgst er með frumkvæði, sjálfstæði, framförum, ástundun, vinnusemi, hegðun og samvinnu nemenda. Nemendur meta einnig eigin vinnu með því að svara sjálfsmatslita.</p>
Nemandi á að:	<ul style="list-style-type: none"> <li>fá upprifjun og þjálfun í almennum borðsiðum</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>virða mismunandi siði og venjur fólks hvað varðar mat</li> </ul>	
<b>Menningarlausni</b>	<p>Við lok 7. bekkjar á nemandi að geta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>útskýrt og sýnt vinnuferli sem felur í sér þróun frá hugmynd til afurðar</li> <li>hagnýtt leikni og þekkingu sem hann hefur öðlast til að takast á við fjölbreytt viðfangsefni</li> <li>tekið tillit til annarra í hópvinnu og sýnt frumkvæði</li> <li>haft sjálfbærni að leiðarljósi í vinnu sinni</li> <li>beitt helstu tækni sem námsgreinin býr yfir</li> <li>gert grein fyrir menningarlegu hlutverki list- og verkgreina</li> <li>gert grein fyrir helstu hugtökum sem tengjast viðfangsefni hans</li> <li>sýnt ábyrga og örugga umgengni við vinnu og frágang á vinnusvæði</li> <li>lagt mat á eigin verk og sýnt skilning á vönduðum vinnubrögðum</li> </ul>			
Nemandi á að:	<ul style="list-style-type: none"> <li>bera ábyrgð á eigin umgengni og frágangi</li> <li>gera sér grein fyrir helstu slyshættum í kennslueldhúsinu</li> <li>geta unnið með öðrum og sýnt tillitssemi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>geta lagt gagnrýnið mat á eigin frágang í eldhúsi</li> <li>geta unnið sjálfstætt og í samvinnu við aðra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>temja sér sjálfstæði, frumkvæði og vönduð vinnubrögð</li> <li>geta unnið í samvinnu og samstarfi við aðra og sett sig í spor annarra</li> </ul>	

Námsþáttur	8. bekkur (A) Þrep 8	9. bekkur (B) Þrep 9	10. bekkur (C) Þrep 10	Aðferðir/efni /námsmat
Lífshættir	<p>Við lok 10. bekkjar á nemandi að geta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>tjáð sig um heilbrigða lífshætti, tengsl þeirra við heilsufar og sett í samhengi við ábyrgð hvers og eins á eigin heilsufari</li> <li>greint aðalatriði næringarfræðinnar og útskýrt tengsl næringarefna, hráefna og matreiðslu</li> <li>farið eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif tengdu heimilishaldi og matreiðslu</li> <li>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</li> </ul>			<p><b>Aðferðir:</b>  Kennslan er bæði verkleg og bókleg en mikil áhersla er lögð á að kenna verklega færni.  Í upphafi tíma er farið yfir uppskriftir og verklega þætti sem nemendur vinna svo sjálfir undir handleiðslu kennara.  Nemendum er skipt í hópa, þar sem þeir læra að vinna með mismunandi einstaklingum og hver hópur fær skilgreint verkefni í tengslum við námsmarkmið. Áhersla er lögð á hópvinna, oftast 2 – 4 í hóp, þar sem umhyggja og virðing er höfð að leiðarljósi ásamt jákvæðum aga.  Nemendur vinna með fjölbreytt áhöld, allt frá einföldum mælitækjum upp í flóknari raftæki eins og blandara og hrærivél.  Lögð er áhersla á að nemendur flokki allt það rusl sem henda þarf.  Almenn hreingerning á kennslueldhúsi er hluti af kennslustundinni og allir hjálpast að við að þrífa.</p>
Nemandi á að:	<ul style="list-style-type: none"> <li>tileinka sér að fara eftir viðurkenndum kröfum um hreinlæti við matargerð</li> <li>kunna skil á skaðsemi mismunandi örvera</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>geta farið eftir almennum kröfum um hreinlæti við matargerð</li> <li>gera sér grein fyrir mikilvægi þess að þvo upp samkvæmt ströngustu hreinlætiskröfum</li> <li>þekkja helstu næringarefni og í hvaða hráefnum þau eru að finna</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>öðlast skilning á mikilvægi hreinlætis fyrir vellíðan hans og umhverfið</li> <li>átta sig á mikilvægi þess að tileinka sér heilbrigða lífshætti</li> <li>geta sýnt hagkvæmni við innkaup matvæla</li> </ul>	
Vinnubrögð	<p>Við lok 10. bekkjar á nemandi að geta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>skipulagt og matreitt fjölbreyttar, hollar og vel samsettar máltíðir úr algengu og nýstárlegu hráefni með áherslu á hagkvæmni og nýtni</li> <li>beitt helstu matreiðsluaðferðum og notað til þess ýmis mæli- og eldhúsáhöld</li> <li>greint frá viðbrögðum við slysum á heimilum</li> <li>nýtt margvíslega miðla til að afla upplýsinga á gagnrýninn hátt um næringarfræði, neytendamál, hagkvæmni í innkaupum, aukefni, geymslu og matreiðslu</li> </ul>			
Nemandi á að:	<ul style="list-style-type: none"> <li>fá þjálfun í að baka og matreiða eftir fjölbreyttum uppskriftum</li> <li>kynnast mismunandi baksturs og matreiðslu aðferðum</li> <li>læra að nota rétt hitastig á eldavél út frá viðfangsefni hverju sinni</li> <li>tileinka sér góð vinnubrögð og vinnustellingar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>tileinka sér sjálfstæð vinnubrögð</li> <li>fá þjálfun í að matreiða hollar og vel samsettar máltíðir</li> <li>geta notað fjölbreyttar baksturs og matreiðslu aðferðir</li> <li>sýna góð vinnubrögð við meðhöndlun og geymslu matvæla</li> <li>átta sig á helstu slyshættum í kennslueldhúsinu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>sýna sjálfstæð vinnubrögð</li> <li>geta matreitt hollar og fjölbreyttar máltíðir</li> <li>kunna að nota rétt hitastig á eldavél út frá viðfangsefni hverju sinni</li> <li>kunna að bera sig rétt að við meðhöndlun og geymslu matvæla</li> </ul>	

<b>Umhverfi</b>	Við lok 10. bekkjar á nemandi að geta: <ul style="list-style-type: none"> <li>• sett viðfangsefni heimilisfræðinnar í vítt samhengi við lýðræði og jafnrétti, hreinleika og eiginleika sem taldir eru bæta heilsu fólks og stuðla að sjálfbærri þróun</li> <li>• 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</li> </ul>			<b>Námsefni:</b> Uppskriftir úr bókum, tímaritum og af veraldarvefnum, áhöld og matvæli í kennslueldhúsi, myndir og gögn frá kennara.			
Nemandi á að:	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ átta sig á eigin ábyrgð við umgengni við umhverfið með tilliti til flokkunar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ læra að skoða merkingar á umbúðum matvæla</li> <li>➤ virða jafnrétti og ólík sjónarmið</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ geta skoðað umbúðir matvæla og sett upplýsingarnar í samhengi við gæði, næringu og geymslu þeirra</li> </ul>		<b>Námsmat:</b> Námsmatið byggir á símati þar sem horft er í framfarir og ástundun nemanda, vinnusemi, samvinnu og hegðun. Nemendur eiga einnig að meta eigin vinnu með því að svara sjálfsmatslita. Í lok annar fá nemendur umsögn inn á <i>Mentor</i> .		
<b>Menning</b>	Við lok 10. bekkjar á nemandi að geta: <ul style="list-style-type: none"> <li>• sagt frá íslenskri og erlendri matarmenningu og matreitt ýmsa þjóðarrétti</li> </ul>						
Nemandi á að:		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ sýna áhuga á mismunandi matarmenningu þjóða</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ kynnst og geta matreitt ýmsa þjóðarrétti</li> </ul>				
<b>Menningarlæsi</b>	Við lok 10. bekkjar á nemandi að geta: <ul style="list-style-type: none"> <li>• unnið sjálfstætt eftir vinnuferli frá hugmynd til lokaafurðar og greint frá mismunandi nálgun við vinnuna</li> <li>• hagnýtt þá sérhæfðu leikni og þekkingu sem hann hefur öðlast á skapandi hátt og sýnt frumkvæði</li> <li>• tekið þátt í samvinnu með sameiginlegt markmið hópsins að leiðarljósi</li> <li>• skipulagt vinnu sína með sjálfbærni í huga</li> <li>• beitt þeirri tækni sem námsgreinin býr yfir á sjálfstæðan hátt</li> <li>• sett verkefni sín í menningarlegt samhengi</li> <li>• tjáð sig um verkefni sín með því að nota hugtök sem greinin býr yfir</li> <li>• sýnt frumkvæði í góðri umgengni og frágangi á vinnusvæði</li> <li>• metið eigið verk og annarra og rökstutt álit sitt með þeim hugtökum sem viðkomandi námsgrein býr yfir</li> </ul>						
Nemandi á að:	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ þjálfast í að vinna sjálfstætt</li> <li>➤ geta unnið með öðrum og virt jafnrétti og skoðanir annarra</li> <li>➤ ganga vel um vinnusvæðið sitt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ gera sér grein fyrir mikilvægi þess að skipta með sér verkum og deila ábyrgð</li> <li>➤ sýna frumkvæði og koma með hugmyndir að viðfangsefnum</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ geta unnið sjálfstætt eftir vinnuferli frá upphafi til enda</li> <li>➤ sýna frumkvæði í góðri umgengni og frágangi</li> </ul>				