

Heimilsfræði - Val 2021-2022

Kynning á námsgreininni og kennsluaðferðir

Valgreinin er ein önn í senn, annaðhvort haust- eða vorönn. Kennslustundin er 80 mínútur, einu sinni í viku. Verkleig vinna í eldhúsi, sýnikennsla, einstaklingsvinna, paravinna sem og innlögn frá kennara. Kennd er almenn matargerð, suða, steiking og bakstur. Matreiddar eru einfaldar og hollar máltíðir og þess gætt að hráefnið nýtist sem best.

Námsáætlun

Heimilsfræði- Haust 2021

Vik a	Dags: HEIMILSFRÆÐI	Hæfniviðmið
1	30.ág Pönnukökur	-farið eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif tengdu heimilishaldi og matreiðslu, -beitt helstu matreiðsluaðferðum og notað til þess ýmis mæli- og eldhúsáhöld, - skipulagt og matreitt fjölbreyttar, hollar og vel samsettar máltíðir úr algengu og nýstárlegu hráefni með áherslu á hagkvæmni og nýtni.
2	6. sep Kjúklinga enchilada	-farið eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif tengdu heimilishaldi og matreiðslu, -beitt helstu matreiðsluaðferðum og notað til þess ýmis mæli- og eldhúsáhöld, - skipulagt og matreitt fjölbreyttar, hollar og vel samsettar máltíðir úr algengu og nýstárlegu hráefni með áherslu á hagkvæmni og nýtni
3	13. sep Jógúrtkökur	-farið eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif tengdu heimilishaldi og matreiðslu, -beitt helstu matreiðsluaðferðum og notað til þess ýmis mæli- og eldhúsáhöld, - skipulagt og matreitt fjölbreyttar, hollar og vel samsettar máltíðir úr algengu og nýstárlegu hráefni með áherslu á hagkvæmni og nýtni
4	20. sep Pasta	-farið eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif tengdu heimilishaldi og matreiðslu, -beitt helstu matreiðsluaðferðum og notað til þess ýmis mæli- og eldhúsáhöld, - skipulagt og matreitt fjölbreyttar, hollar og vel samsettar máltíðir úr algengu og nýstárlegu hráefni með áherslu á hagkvæmni og nýtni
5	27. sep Skúffukaka	-farið eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif tengdu heimilishaldi og matreiðslu, -beitt helstu matreiðsluaðferðum og notað til þess ýmis mæli- og eldhúsáhöld, - skipulagt og matreitt fjölbreyttar, hollar og vel samsettar máltíðir úr algengu og nýstárlegu hráefni með áherslu á hagkvæmni og nýtni

6	4. okt	Brauðbakstur	<p>-farið eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif tengdu heimilishaldi og matreiðslu, -beitt helstu matreiðsluaðferðum og notað til þess ýmis mæli- og eldhúsáhöld, - skipulagt og matreitt fjölbreyttar, hollar og vel samsettar máltíðir úr algengu og nýstárlegu</p> <p>hráefni með áherslu á hagkvæmni og nýtni</p>
7	11. okt	Einstaklings /bakstur	<p>-farið eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif tengdu heimilishaldi og matreiðslu, -beitt helstu matreiðsluaðferðum og notað til þess ýmis mæli- og eldhúsáhöld, - skipulagt og matreitt fjölbreyttar, hollar og vel samsettar máltíðir úr algengu og nýstárlegu</p> <p>hráefni með áherslu á hagkvæmni og nýtni</p>
8	18. okt	Kjúklingur	<p>-farið eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif tengdu heimilishaldi og matreiðslu, -beitt helstu matreiðsluaðferðum og notað til þess ýmis mæli- og eldhúsáhöld, - skipulagt og matreitt fjölbreyttar, hollar og vel samsettar máltíðir úr algengu og nýstárlegu</p> <p>hráefni með áherslu á hagkvæmni og nýtni</p>
9	25. okt	Vetrarfrí	
10	1. nóv	Kökubakstur	<p>-farið eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif tengdu heimilishaldi og matreiðslu, -beitt helstu matreiðsluaðferðum og notað til þess ýmis mæli- og eldhúsáhöld, - skipulagt og matreitt fjölbreyttar, hollar og vel samsettar máltíðir úr algengu og nýstárlegu</p> <p>hráefni með áherslu á hagkvæmni og nýtni</p>
11	8. nóv	Pizza	<p>-farið eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif tengdu heimilishaldi og matreiðslu, -beitt helstu matreiðsluaðferðum og notað til þess ýmis mæli- og eldhúsáhöld, - skipulagt og matreitt fjölbreyttar, hollar og vel samsettar máltíðir úr algengu og nýstárlegu</p> <p>hráefni með áherslu á hagkvæmni og nýtni</p>
12	15. nóv	Núðluréttur	<p>-farið eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif tengdu heimilishaldi og matreiðslu, -beitt helstu matreiðsluaðferðum og notað til þess ýmis mæli- og eldhúsáhöld, - skipulagt og matreitt fjölbreyttar, hollar og vel samsettar máltíðir úr algengu og nýstárlegu</p> <p>hráefni með áherslu á hagkvæmni og nýtni</p>
13	22. nóv	Brauðbakstur	<p>-farið eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif tengdu heimilishaldi og matreiðslu, -beitt helstu matreiðsluaðferðum og notað til þess ýmis mæli- og eldhúsáhöld, - skipulagt og matreitt fjölbreyttar, hollar og vel samsettar máltíðir úr algengu og nýstárlegu</p> <p>hráefni með áherslu á hagkvæmni og nýtni</p>
14	29. nóv	Einstaklings/matreiðsla	<p>-farið eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif tengdu heimilishaldi og matreiðslu,</p>

- beitt helstu matreiðsluaðferðum og notað til þess ýmis mæli- og eldhúsahöld,
- skipulagt og matreitt fjölbreyttar, hollar og vel samsettar máltíðir úr algengu og nýstárlegu
- hráefni með áherslu á hagkvæmni og nýtni
- farið eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif tengdu heimilishaldi og matreiðslu,
- beitt helstu matreiðsluaðferðum og notað til þess ýmis mæli- og eldhúsahöld,
- 15 6. des Jólápema/Lakkrístoppar
- skipulagt og matreitt fjölbreyttar, hollar og vel samsettar máltíðir úr algengu og nýstárlegu
- hráefni með áherslu á hagkvæmni og nýtni
- farið eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif tengdu heimilishaldi og matreiðslu,
- beitt helstu matreiðsluaðferðum og notað til þess ýmis mæli- og eldhúsahöld,
- 16 13. Jólápema/Smákökur/
des Trallakökur
- skipulagt og matreitt fjölbreyttar, hollar og vel samsettar máltíðir úr algengu og nýstárlegu
- hráefni með áherslu á hagkvæmni og nýtni

Birt með fyrirvara um breytingar

Grunnþættir menntunar

Áhersluþættir grunnþátta menntunar

Læsi: Að nemendur læri að vinna eftir uppskriftum, skriflegum og myndrænum. Geti aflað sér upplýsinga á fjölbreyttan hátt og nýtt sér mismunandi miðla og tækni til matargerðar og baksturs.

Sjálfbærni: Sett viðfangsefni heimilisfræðinnar í einfalt samhengi við sjálfbærni.

Heilbrigði og velferð: Áhersla lögð á nemendur geti tjáð sig á einfaldan hátt um heilbrigða lífshætti. Þekki munin á hollum og óhollum mat. Sjái mikilvægi þess að hirða vel um tennur og líkama. Geti farið eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif. Að fara varlega með áhöld og tæki sem fylgja eldhúsinu.

Lýðræði og mannréttindi: Nemendur sýni öðrum ávallt kurteisi og tillitsemi sérstaklega við borðhald. Að matarvenjur eru mismunandi eftir heimshlutum.

Jafnrétti: Áhersla lögð á að nemendur viti að mörg verk þarf að vinna hverju heimili og mikilvægt að allir taki þátt í því eftir getu, vinni með öðrum og læri að virða skoðanir og sjónarmið annarra í hópavinnu í heimilisfræði

Sköpun: Fagið krefst þess að virkja sköpunargleðina og nota frumlega hugsun. Ýmis verkefni unnin og sett upp á skapandi hátt.

Námsmat

Öll vinna nemenda er metin, þar á meðal vinna og hegðun í tímum. Metið er eftir lykilhæfni samkvæmt aðalnámskrá og út frá hæfniviðmiðum fyrir heimilsfræði. Gefin er lokaekunn í bókstöfum.

Í lok annar er stefnt á að nemandi geti:

- unnið sjálfstætt eftir vinnuferli frá hugmynd til lokaafurðar og greint frá mismunandi nálgun við vinnuna,
- tekið þátt í samvinnu með sameiginlegt markmið hópsins að leiðarljósi,

- skipulagt vinnu sína með sjálfbærni í huga,

-metið eigið verk og annarra og rökstutt álit sitt með þeim hugtökum sem viðkomandi námsgrein býr yfir.

Hlutverk og vinnulag nemandans

Í kennslustundum

- Mætum við á réttum tíma

- sýnum við samnemendum og kennara virðingu og fallega framkomu

- sýnum við virkni í tímum hvort sem er í einstaklingsvinnu eða hópsamvinnu

- sýnum við að við getum beitt helstu matreiðsluaðferðum og framreitt máltíð sjálfstætt