

Námsáætlun 9. bekkjar í heimilisfræði

Skólaár: 2026–2027

Kennari: Lilja Ottadóttir

Tímabil kennt í lotum 7-8 skipti hver hópur 80 mín á viku	Hæfniviðmið (úr aðalnámskrá)	Námsmarkmið Að nemandi/nemendur geti	Kennsluefni og gögn	Mat
Matreiðsla	- matreitt einfaldar og hollar máltíðir út frá ráðleggingum um mataræði frá embætti landlæknis	- þeytt og hrært, hnoðað kökur, ákveðið út frá uppskrift hvaða aðferð er best að nota ásamt vinnufélaga - þekkt allar hættur í eldhúsinu og veit um rafmagn og kann að umgangast öll tækin í eldhúsinu - unnið með öll lyftiefni og þekkir muninn á þeim	Efni frá kennara og af veraldarvef	Byggist á símati þar sem virkni, vinnubrögð, færni, öryggi og samvinna nemenda í kennslustundum eru metin
Vinnubrögð	- unnið sjálfstætt eftir uppskriftum og notað til þess	- farið eftir uppskrift og notað viðeigandi mælitæki og rafmagnstæki		



DALSKÓLI
HAMINGJAN ER FERÐALAG

	algengustu mæli- og eldhúsáhöld og skilið gildi viðeigandi frágangs	- gengið frá eftir matseld, t.d. þurrkað af borðum og vaskað upp/raðað í og tekið úr upppvottavél og gengið frá - þekkt öll áhöld sem notuð eru í eldhúsinu, t.d bakaraofn rafmagnstæki, upppvottavél - stillt bakarofn/eldavél eftir leiðbeiningum á uppskrift		
Vinnuvernd	- greint frá helstu orsökum slysa við eldhússtörf og hvernig má koma í veg fyrir þau	- brugðist við algengum slysum eins og skurðum og bruna - nýtt sér þekkingu á vinnustellingum		
Lífshættir	- tjáð sig um heilbrigða lífshætti eins og næringu, hreyfingu og svefn	- einn sett saman eina máltíð með þar sem fram kemur hvað er holtt eða óholtt við máltíðina og gert kostnaðaráætlun		



DALSKÓLI
HAMINGJAN ER FERÐALAG

		- gert fjölbreyttan vikumatseðill, sem tekur á öllum helstu næringarþáttum		
Næring	- skilið og tjáð sig á einfaldan hátt um aðalatriði ráðlegginga um mataræði frá embætti landlæknis,	- valið sér uppskrift og stækkað eða minnkað hana þannig hún passi fyrir fjóra - útskýrt helstu næringarefni og hlutverk þeirra		
Hreinlæti	- öðlist færni í hreinlæti og þrifum tengdu matreiðslu	- þrifið og gengið frá í eldhúsi sjálfstætt - sett í og tekið úr uppvottavél - þrifið kæliskáp, uppvottavél og eldavél - matreitt og meðhöndlað matvörur með meðvitund um mögulegar smitleiðir		
Kostnaður	- gert sér grein fyrir helstu	- gert helgarinnkaup að eigin vali fyrir tvo og fundið út kostnað		



DALSKÓLI
HAMINGJAN ER FERÐALAG

	kostnaðarliðum við heimilishald	- reiknað út eigin rekstur í eina viku og gert grein fyrir honum - reiknað út hvað kostar fyrir einn t.d. að kaupa hamborgara á veitingastað og bera saman við heimatilbúið		
Umhverfi	- sett viðfangsefni heimilisfræðinnar í einfalt samhengi við jafnrétti og sjálfbærni og áttað sig á uppruna helstu matvæla,	- útskýrt hvers vegna mikilvægt er að flokka rusl og endurvinnna		
Neytendur	- skilið mismunandi umbúðamerkingar og þekki helstu geymsluaðferðir,	- lesið á umbúðir, innihald og verklýsingu - raðað í ísskáp eftir reglum, hvað geymist í kæli og ekki í kæli - lesið á umbúðir og þekkir síðasta neysludag		



DALSKÓLI
HAMINGJAN ER FERÐALAG

Menning	- tjáð sig um þjóðlegar íslenskar hefðir í matargerð	- kynnist og virði matarmenningu annarra þjóða - eldað mat frá hinum ýmsu löndum		
Kolefnisspor	- áttað sig á gildi þess að neyta matvæla með sem minnst kolefnisspor.	- nýtt hráefni úr nærumhverfi - gert grein fyrir sjálfbærni		

Kennsluáætlun og námsmat er birt með fyrirvara um breytingar.

Námsefni: Efni frá kennara

Námsmat: Byggist á símati þar sem virkni, vinnubrögð, færni, öryggi og samvinna nemenda í kennslustundum eru metin.