



## Heimilisfræði 5. bekkur 2024-2025

### Helstu áherslur í námi og kennslu eru að nemendur:

- Læri um fæðuflokkana og helstu næringarefni.
- Geri sér grein fyrir áhrifum hollrar/óhollar fæðu á heilsuna.
- Læri um mikilvægi hreinlætis við matreiðslu.
- Æfi sig að vaska upp og ganga frá samkvæmt hreinlætiskröfum.
- Fáí þjálfun í að fara eftir uppskriftum og fyrirmælum og mæla rétt samkvæmt því.
- Fáí verklega þjálfun í heimilisfræði.
- Æfi sig að vinna vel með öðrum.

### Kennsluaðferðir - Hvernig vinnum við í kennslustundum.

Ferlið í tímum er yfirleitt nokkuð svipað. Það eru verklegar æfingar í öllum tímum og við sleppum því alveg að vinna í bókum. Á móti kemur að gerð er krafa um að nemendur hlusti vel á fræðslu og útskýringar kennara í byrjun hverrar kennslustundar.

Áhersla er lögð á hreinlæti, að þrifa hendur vel og vandlega og setja á sig svuntu.

Gerð er krafa um að allir taki þátt og að nemendur skipti verkum jafnt þannig að allir fái að spreyta sig. Alltaf er ákveðinn sveigjanleiki í verkefnum – stundum koma ekki rétt hráefni þegar pantað er og stundum koma sérstakar óskir frá nemendahópnum sem hægt er að bregðast við.

### Námsgögn

- Fæðuhringurinn.
- Uppskriftir úr ýmsum áttum bæði frá kennara og af netinu.
- Uppskriftir og verkefni úr kennslubókunum Hollt og gott og Gott og gagnlegt.
- Áhöld, hráefni og matvæli úr kennslueldhúsinu.

### Námsmat

Leiðbeinandi símat í hverri kennslustund. Lokanámsmat er í lok námslotu sem á þessu skólaári er 12 vikur þar sem nemendur mæta 2x í viku í 80 mínútur í senn. Lögð er áhersla á að leiðbeina á uppbyggjandi hátt og hrósa fyrir góð vinnubrögð. Það er í góðu lagi að gera mistök og við ræðum það hvað maður lærir af mistökum sínum. Nemendur þurfa að taka þátt í umræðum og leggja sig fram um að sýna góð vinnubrögð.

Lokanámsmat byggir á þátttöku og virkni í kennslustundum – bæði í umræðum og verklegri vinnu.

Flestar uppskriftir sem notaðar eru í heimilisfræðinni eru á heimasíðu heimilisfræðinnar

[www.audhumla.weebly.com](http://www.audhumla.weebly.com)

**Kennari** - Guðmunda Anna Þórðardóttir