

# Námslýsing í heimilisfræði elsta stig.

**Kennari: Þórunn Óskarsdóttir**

Heimilisfræði snýst um matreiðslu, næringu, hollustu, vinnubrögð, hreinlæti, umhverfisvernd og matvælafræði. Nemendur eiga að vera nokkuð sjálfbjarga hvað snertir einföldustu heimilisstörf, það er að geta eldað einfaldar máltíðir, þrifa og ganga frá eftir sig í eldhúsinu. Æskilegt er að nemendur fái að æfa sig heima.

## **Markmið:**

Að nemandi geti notað einföldustu bakstur og eldunaraðferðir.

Að nemandi geti haldið eldhúsi hreinu.

Að nemandi temji sér sjálfstæði og frumkvæði.

Að nemandi geti unnið með öðrum að verkefnum.

Að nemandi temji sér góð vinnubrögð og réttar vinnustellingar.

Að nemandi kynnist helsta kryddi og bragðefnum sem notuð eru í matargerð.

Að nemandi kynnist afurðum í náttúrunni sem nýta má t.d. berjum og sveppum.

Að nemandi kynnist ólíkum matarvenjum í heiminum.

Að nemandi kunni að flokka sorp sem fellur til í eldhúsi í lífrænt og ólífrænt. Kynnist því að ganga frá því í safnhaug.

Að nemandi temji sér góða borðsiði.

## **Kennsluaðferðir og leiðir að markmiðum.**

Nemendur fara eftir uppskriftum og annað hvort baka eða matreiða mat, bera matinn fram og matast, ganga frá í eldhúsinu og skila því hreinu. Nemendur fá útikennslu þegar því verður við komið og m.a. kennt að umgangast grill og aðrar eldunaraðferðir utandyra.

**Námsgögn:** Heimilisfræði II, ljósrit og efni á vef.

**Námsmat :** Nemendur safna gögnum vetrarins í möppu og skila því í lok annar. Gefin er kennaraeinkunn í lok annar sem saman stendur af eftirfarandi þáttum : möppumati 50%, virkni 25%, samvinnu og umgengni 25 %.

**Kennslutími:** Unnið er í smiðjum þ.e. 7. og 8. bekkur saman í hóp 2 x 90 mín í 7 vikur.