

# Námslýsingar í heimilisfræði, miðstig Hvolsskóla 2008 - 2009

**Kennari:** Þórunn Óskarsdóttir

Heimilisfræði snýst um matreiðslu, næringu, hollustu, vinnubrögð, hreinlæti, umhverfisvernd og matvælafræði. Nemendur eiga að tileinka sér einfalda vinnutækni í matreiðslu ( hreinsa , flysja , skera , brytja, saxa, rífa sjóða), þrifa og ganga frá eftir sig í eldhúsinu. Æskilegt er að nemendur fái að æfa sig heima.

## **Markmið:**

Að nemandi noti rétt áhöld við matreiðslu.

Að nemandi öðlist færni í að þvo upp eftir hreinlætiskröfum.

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 þjálfist í að vinna eftir uppskriftum og noti algeng mælitæki í eldhúsi.

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 góða borðsiði.

## **Kennsluáferðir 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. Einnig eru skrifleg verkefni sem nemendur vinna saman eða sitt í hvoru lagi.

**Námsgögn:** Ýmis ljósrit og efni á vef.

**Námsmat :** Nemendur safna gögnum vetrarins í möppu og skila 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. 4, 5 og 6 bekkur saman í hóp. 2 x 90 mín í 8 vikur.