

**Áhersluþættir í Melaskóla**

Heimilisfræðin fjallar um manninn, líf hans og lífsskilyrði, líkamlegar og andlegar þarfir. Hún fæst við að auka þekkingu og leikni í heimilisstörfum, matreiðslu og næringarfræði og stuðlar að upplýstum og meðvituðum neytendum. Nauðsynlegt er að nemendur velji matvörur og aðrar neysluvörur með því að lesa á umbúðir og vera gagnrýnir á upplýsingar sem berast frá umhverfi. Greininni er ætlað að stuðla að góðu heilsufari, heilbrigðum lífsháttum og neysluvenjum og verndun umhverfis. Reynt er að samþætta bóklega og verklega þætti námsins eins og kostur er. Í upphafi náms er lögð áhersla á grundvallaratriði en með aukinni þjálfun og sjálfstæðum vinnubrögðum og þroska við verklegt og bóklegt nám þarf að gera auknar kröfur um skilning og leikni. Þetta eykur sjálfsöryggi og starfsánægju og gefur jafnframt tækifæri til sköpunar

<b>Hæfniviðmið í heimilisfræði við lok 4. bekkjar:</b>	1. bekkur	2. bekkur	3. bekkur	4. bekkur
<b>Matur og lífshættir</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>tjáð sig á einfaldan hátt um heilbrigða lífshætti,</li> <li>valið hollan mat og útskýrt áhrif hans á líkama og líðan,</li> <li>farið eftir einföldum leiðbeiningum um hreinlæti og þrif,</li> <li>tjáð sig um helstu kostnaðarliði við matargerð og heimilishald almennt.</li> </ul>	<i>Nemandi kynnist eldhúsi skólans, þekki fæðuhringinn og geti tjáð sig um hvaða matur sé hollur og áhrif hans á líkamann, geti farið eftir einföldum leiðbeiningum um hreinlæti og þrif.</i>	Nemandi þekki hina 6 flokka fæðuhringansins og næringarefnin í fæðunni, geti tjáð sig um hvaða matur er hollur, farið eftir einföldum leiðbeiningum um hreinlæti og þrif og hvað á að fara í nestisboxið.	Nemandi þekki hina 6 flokka fæðuhringansins og næringarefnin í fæðunni, geti tjáð sig um hvaða matur er hollur, farið eftir einföldum leiðbeiningum um hreinlæti og þrif og helstu kostnaðarliði við nestis kaup.	Nemandi getur tjáð sig um hvaða matur er hollur, þekki hina 6 flokka fæðuhringansins og næringarefnin í fæðunni, farið eftir einföldum leiðbeiningum um hreinlæti og þrif og helstu kostnaðarliði við matargerð.
<b>Matur og vinnubrögð</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>útbúið með aðstoð einfaldar og hollar máltíðir,</li> <li>farið eftir einföldum uppskriftum og notað til þess einföld mæli- og eldhúsáhöld,               <ul style="list-style-type: none"> <li>sagt frá helstu hættum sem fylgja vinnu í eldhúsi,</li> <li>nýtt ýmsa miðla til að afla upplýsinga um einfaldar uppskriftir.</li> </ul> </li> </ul>	<i>Nemandi geti útbúið einfalda og holla rétti í samvinnu við kennara og samnemendur, notað til þess einföld mæli- og eldhúsáhöld og sagt frá helstu hættum í eldhúsi.</i>	Nemandi geti útbúið einfalda og holla rétti, farið eftir einföldum uppskriftum og notað til þess einföld mæli- og eldhúsáhöld og sagt frá helstu hættum í eldhúsi.	Nemandi geti útbúið einfalda og holla rétti, farið eftir einföldum uppskriftum og notað til þess einföld mæli- og eldhúsáhöld, sagt frá helstu hættum í eldhúsi.	Nemandi geti útbúið einfaldar og hollar máltíðir, farið eftir einföldum uppskriftum og notað til þess einföld mæli- og eldhúsáhöld, sagt frá helstu hættum í eldhúsi, nýtt ýmsa miðla til að afla upplýsinga um uppskriftir.

<b>Matur og umhverfi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sett viðfangsefni heimilisfræðinnar í einfalt samhengi við sjálfbærni,</li> <li>• skilið einfaldar umbúðamerkingar,</li> </ul>	<i>Nemandi getur sett viðfangsefni heimilisfræðinnar í einfalt samhengi við sjálfbærni.</i>	Nemandi getur sett viðfangsefni heimilisfræðinnar í einfalt samhengi við sjálfbærni	Nemandi getur sett viðfangsefni heimilisfræðinnar í einfalt samhengi við sjálfbærni og skilið einfaldar umbúðamerkingar.	Nemandi getur sett viðfangsefni heimilisfræðinnar í einfalt samhengi við sjálfbærni og skilið einfaldar umbúðamerkingar.
<b>Matur og menning</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• tjáð sig á einfaldan hátt um jákvæð samskipti við borðhald, helstu hátíðir íslendinga, siði sem þeim fylgja og þjóðlegan mat.</li> </ul>	<i>Nemandi getur tjáð sig um jákvæð samskipti við borðhald.</i>	Nemandi getur tjáð sig um mat fyrir og nú og jákvæð samskipti við borðhald.	Nemandi getur tjáð sig um matargerð fyrri tíma, þjóðlegan íslenskan mat, þróun borðsiða og jákvæð samskipti við borðhald.	Nemandi getur tjáð sig um þróun borðsiða og jákvæð samskipti við borðhald, helstu hátíðir íslendinga og siði sem þeim fylgja og þjóðlegan mat.
<b>Námsefni</b>	<i>Verkleg og bókleg vinna, kennslumyndbönd, kennslubókin Hollt og gott fyrir 2., 3. og 4. bekk, kennslubókin Gott og gaman fyrir 1. bekk og umræður.</i>			
<b>Námsmat</b>	<i>Námskrá byggir á kröfum í námskrá. Þar sem verkleg þjálfun er stór hluti heimilisfræðinnar fer fram símat á vinnusemi og framförum nemenda. Vitnisburðurinn er í formi umsagnar og byggist á vinnusemi og virkri þátttöku í kennslustundum, vandvirkni við frágang vinnubóka, framförum, snyrtimennsku og þróðmannlegri framkomu.</i>			

**Áherslupættir í Melaskóla**

Heimilisfræðin fjallar um manninn, líf hans og lífsskilyrði, líkamlegar og andlegar þarfir. Hún fæst við að auka þekkingu og leikni í heimilisstörfum, matreiðslu og næringarfræði og stuðlar að upplýstum og meðvituðum neytendum. Nauðsynlegt er að nemendur velji matvörur og aðrar neysluvörur með því að lesa á umbúðir og vera gagnrýnir á auglýsingar og upplýsingar sem þeim berast frá umhverfi og fjölmiðlum. Greininni er ætlað að stuðla að góðu heilsufari, heilbrigðum lífsháttum og neysluvenjum, jafnrétti, hagsýni, fjármálalæsi og verndun umhverfis. Reynt er að samþætta bóklega og verklega þætti námsins eins og kostur er. Í upphafi náms er lögð áhersla á grundvallaratriði en með aukinni þjálfun og sjálfstæðum vinnubrögðum og þroska við verklegt og bóklegt nám þarf að gera auknar kröfur um skilning og leikni. Þetta eykur sjálfsöryggi og starfsánægju og gefur jafnframt tækifæri til sköpunar.

Hæfniviðmið í heimilisfræði við lok 7. bekkjar:	5. bekkur	6. bekkur	7. bekkur
<b>Matur og lífshættir</b> Nemandi getur tjáð sig um heilbrigða lífshætti og tengsl þeirra við heilsufar, tjáð sig um aðalatriði næringarfræðinnar, farið eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif tengdu heimilishaldi og gert sér grein fyrir helstu kostnaðarliðum við heimilishald og sé meðvitaður um neytendavernd.	<i>Nemandi veit að góðar neysluvenjur hafa áhrif á heilsuna, þekki fæðuhringinn og geti nýtt sér hann, farið eftir leiðbeiningum um þrif tengdu heimilishaldi og þrif á eigin herbergi og fötum, verið meðvitaður neytandi, þekki umhverfismerkin og umhugað um umhverfi sitt.</i>	Nemandi getur tjáð sig um góðar matarvenjur og tengsl við heilsufar, veit að fæðuhringur er gott hjálpartæki við skipulagningu máltíða, tjáð sig um aðalatriði næringarfræðinnar, farið eftir leiðbeiningum um hreinlæti í heimilishaldi t.d. þrif á kæliskáp og eldavél, gert sér grein fyrir helstu kostnaðarliðum við heimilishald og meðvitaður um neytendavernd.	Nemandi getur tjáð sig um heilbrigða lífshætti og tengsl þeirra við heilsufar, tjáð sig um aðalatriði næringarfræðinnar, veit að neysluvenjur hafa breyst á landinu, farið eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif tengdu heimilishaldi, viti um tilvist og tilgang örvera, gert sér grein fyrir helstu kostnaðarliðum við heimilishald og sé meðvitaður um neytendavernd.
<b>Matur og vinnubrögð</b> Nemandi getur matreitt einfaldar og hollar máltíðir og nýtt hráefnið sem best, unnið sjálfstætt eftir uppskriftum og notað til þess algengustu mæli- og eldhúsáhöld, greint frá helstu orsökum slysa á heimilum og hvernig má koma í veg fyrir þau, nýtt margvíslega miðla til	<i>Nemandi getur matreitt einfaldar og hollar máltíðir, t.d. matreiðslu ávaxta og grænmetis og nýtt hráefnið sem best, unnið sjálfstætt eftir uppskriftum og notað til þess algengustu mæli- og eldhúsáhöld, þekki lífræn og ólífræn lyftiefni.</i>	Nemandi getur matreitt einfaldar og hollar máltíðir og nýtt hráefnið sem best, unnið sjálfstætt eftir uppskriftum og notað til þess algengustu mæli- og eldhúsáhöld, greint frá helstu orsökum slysa á heimilum og hvernig má koma í veg fyrir þau.	Nemandi getur matreitt einfaldar og hollar máltíðir og nýtt hráefnið sem best, unnið sjálfstætt eftir uppskriftum og notað til þess algengustu mæli- og eldhúsáhöld, greint frá helstu orsökum slysa á heimilum og hvernig má koma í veg fyrir þau, nýtt margvíslega miðla til að afla upplýsinga er varðar matreiðslu, næringarfræði og meðferð matvæla.

að afla upplýsinga er varðar matreiðslu, næringarfræði og meðferð matvæla.			
<b>Matur og umhverfi</b> Nemandi getur tengt viðfangsefni heimilisfræðinnar við jafnrétti og sjálfbærni og áttað sig á uppruna helstu matvæla.	<i>Nemandi þekki umhverfis- og endurvinnslumerki og geri sér grein fyrir hvað vistvernd er t.d. með sparnaði á orku.</i>	Nemandi þekki umhverfis- og endurvinnslumerki, taki þátt í vistvernd í verki og þekki Grænfánann.	Nemandi getur tengt viðfangsefni heimilisfræðinnar við jafnrétti og sjálfbærni og áttað sig uppruna helstu matvæla.
<b>Matur og menning</b> Nemandi getur tjáð sig um ólíka siði og venjur og þjóðlegar hefðir í matargerð.	<i>Nemandi viti að matarvenjur eru mismunandi eftir heimshlutum, en sá lífsstíll sem við temjum okkur getur haft afgerandi áhrif á heilsu okkar.</i>	Nemandi getur tjáð sig um gamlar vinnsluaðferðir og þjóðlegar íslenskar hefðir í matargerð.	Nemandi getur tjáð sig um ólíka siði og venjur, og þjóðlegar hefðir í matargerð.
<b>Námsefni</b> <b>Verkleg og bókleg vinna, kennslumyndbönd, kennslubækur, vinnubækur og umræður.</b>	<i>Verkleg og bókleg vinna, kennslumyndbönd, kennslubókin Gott og gagnlegt fyrir 5. bekk, vinnubókin og umræður.</i>	<i>Verkleg og bókleg vinna, kennslumyndbönd, kennslubókin Gott og gagnlegt fyrir 6. bekk, vinnubókin og umræður.</i>	<i>Verkleg og bókleg vinna, kennslumyndbönd, kennslubókin Gott og gagnlegt fyrir 7. bekk, vinnubókin og umræður.</i>
<b>Námsmat</b>	<i>Námskrá byggir á kröfum í námskrá. Þar sem verkleg þjálfun er stór hluti heimilisfræðinnar fer fram símat á vinnusemi og framförum nemenda. Vitnisburðurinn er í formi tölu og byggist á vinnusemi og virkri þátttöku í kennslustundum, vandvirkni við frágang vinnubóka, verkefna, framförum, snyrtimennsku og þróðmannlegri framkomu.</i>		