Skólanámskrá Víkurskóla 2024-2025

Heimilisfræði - Lota A/B 8.-10. bekkur

Kennarar: Anna Guðbjörg Guðjónsdóttir og Renate Brunovska

Grunnþættir menntunar

Hér að neðan eru linkar í rit um grunnþætti menntunar

Heimilisfræði við lok 10. bekkjar		
Námsþættir	**Hæfniviðmið nemandi getur:**	**Námsleiðir**
Verklag Matreiðsla	• Skipulagt og matreitt fjölbreyttar, hollar og vel samsettar máltíðir samkvæmt ráðleggingum um mataræði frá embætti landlæknis • Beitt helstu matreiðsluaðferðum og notað til þess ýmis mæli- og eldhúsáhöld og borið ábyrgð á viðeigandi frágangi	Farið er yfir helstu næringarefni (prótein, kolvetni, fita, vítamín) og hlutverk þeirra í líkamanum, sérstaklega mikilvægi þeirra fyrir unglinga. Innlögn, umræða.

Vinnubrögð Vinnuvernd	• Greint frá viðbrögðum við slysum við eldhússtörf	Einstaklings og hópavinna Farið er yfir helstu hættur í eldhúsinu og hvernig má koma í veg fyrir þær.
Lífshættir Lífshættir Næring Hreinlæti Kostnaður	• Tamið sér heilbrigða lífshætti eins og næringu, hreyfingu og svefn og tengsl þeirra við heilsufar • Skilið og farið eftir aðalatriðum ráðlegginga um mataræði frá embætti landlæknis • Tileinkað sér og skilið mikilvægi hreinlætis og þrifa tengdu matreiðslu og eldhúsi • Greint helstu þætti sem hafa áhrif á útgjöld við heimilishald og sýnt nýtni og hagsýni í anda neytendavitundar og sjálfbærni	Fræðsla, samvinna í hópum Umgengis reglur, sýnileg framgang Fræðsla, námsleikir
Menning og umhverfi Umhverfi Neytendur Menning Kolefnisspor	• Sett viðfangsefni heimilisfræðinnar í samhengi við jafnrétti og sjálfbærni og tjáð sig um mismunandi uppruna matvæla • Skilið og rætt mismunandi umbúðamerkingar, metið gæði matvæla og þekkt helstu geymsluaðferðir • Sagt frá íslenskri og erlendri matarmenningu og matreitt ýmsa þjóðarrétti • Flokkað matvæli eftir kolefnisspori og tekið ábyrga afstöðu til eigin neyslu	Umræða, flokkun úrgangs Fræðsla, bóklegt nám, umræður Þjóðarrétta eldun, umræður Samþættings verkefni með náttúrufræði, jafningarfræðsla