

Skólanámskrá Víkurskóla 2026-2027

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 Vinnubrögð	- 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. Einstaklings og hópavinna



2026-2027

Vinnuvernd	Greint frá viðbrögðum við slysum við eldhússtörf	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 Þjóðarréttu eldun, umræður Samþættings verkefni með nátturufraði, jafningarfræðsla