



## Dalvíkurskóli

## Heimilisfræði 1. - 4. bekkur

Námsþáttur	1. bekkur	2. bekkur	3. bekkur	4. bekkur
<b>Menningarläsi</b> (Eins fyrir allar list- og verkgreinar)	<b>Við lok 4. bekkjar getur nemandi (skv. Aðalnámsskrá grunnskóla bls. 142):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Unnið eftir einföldu ferli frá hugmynd til afurðar.</li> <li>• Hagnýtt þá leikni sem hann hefur öðlast í einföldum verkefnum.</li> <li>• Unnið einföld verkefni í hópi.</li> <li>• Útskýrt á einfaldan hátt áhrif vinnu sinnar á umhverfið.</li> <li>• Gert grein fyrir hugtakinu tækni og hvernig það tengist vinnu hans.</li> <li>• Fjallað á einfaldan hátt um þætti sem snerta menningu í tengslum við verkefni sín.</li> <li>• Tjáð sig á einfaldan hátt um viðfangsefni sitt.</li> <li>• Gengið frá eftir vinnu sína.</li> <li>• Lagt mat á eigin verk.</li> </ul>			
Nemandi:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Læri að vinna eftir einföldum fyrirmælum frá hugmynd til afurðar og þjálfist í þeim vinnubrögðum.</li> <li>• Læri að vinna bæði sem einstaklingur og í hópi.</li> <li>• Læri að tjá sig á einfaldan hátt um viðfangsefni sitt.</li> <li>• Læri um mikilvægi hreinlætis við heimilisstörf.</li> <li>• Læri um mikilvægi samvinnu bæði heima og í skóla.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Þjálfist í að vinna eftir einföldum fyrirmælum frá hugmynd til afurðar.</li> <li>• Þjálfist í að vinna sem einstaklingur og í hópi.</li> <li>• Geti tjáð sig á einfaldan hátt um viðfangsefni sitt.</li> <li>• Temji sér hreinlæti við heimilisstörf.</li> <li>• Geri sér grein fyrir mikilvægi samvinnu heima og í skóla.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Geti unnið eftir einföldu ferli frá hugmynd til afurðar og nýtt þá færni sem hann hefur áður öðlast.</li> <li>• Vinni einföld verkefni sem einstaklingur og í hópi.</li> <li>• Geti tjáð sig um viðfangsefni sitt og tengt við þætti sem tengjast t.d. menningu.</li> <li>• Temji sér hreinlæti og vönduð vinnubrögð.</li> <li>• Leggi sitt af mörkum í samvinnu bæði heima og í skóla.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vinni eftir einföldu ferli frá hugmynd til afurðar og þjálfist í vinnubrögðum sem hann hefur þegar náð nokkru valdi á.</li> <li>• Vinni ýmis verkefni sem einstaklingur og í hópi.</li> <li>• Tjái sig á einfaldan hátt um viðfangsefni sitt, áhrif þess á umhverfið og þá þætti sem tengjast menningu.</li> <li>• Geri sér grein fyrir hugtakinu tækni og hvernig það tengist vinnu hans, t.d. með því að nota netið sem upplýsingamiðil.</li> <li>• Temji sér hreinlæti og vönduð vinnubrögð.</li> <li>• Leggi sitt af mörkum til samvinnu í skóla og á heimili og taki ábyrgð á því.</li> </ul>
<b>Matur og lífshættir</b>	<b>Við lok 4. bekkjar getur nemandi (skv. Aðalnámsskrá grunnskóla 154-155):</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>• Tjáð sig um helstu kostnaðarliði við matargerð og heimilishald almennt.</li> </ul>			
Nemandi:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Læri um mikilvægi þess að borða hollan og góðan mat.</li> <li>• Geri sér grein fyrir mikilvægi hreinlætis og svefnis.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Læri um góðar matarvenjur og skilji tengslin á milli heilbrigðis og góðra matarvenja.</li> <li>• Geti borið saman hollar og óhollar fæðutegundir</li> <li>• Kynnist kostnaðarliðum við matargerð og heimilishald.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Geti tjáð sig um góðar matarvenjur og mikilvægi heilbrigðis.</li> <li>• Er fær um að velja hollan mat út frá eigin skilningi á hugtakinu næringarefni.</li> <li>• Læri um uppruna algengra fæðutegunda og helstu sérkenni þeirra.</li> <li>• Geti rætt um helstu kostnaðarliði við</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Veit hvað eru góðar og hollar matarvenjur og tjáir sig um þær.</li> <li>• Er fær um að velja hollan mat út frá hugtakinu <i>næringarefni</i>.</li> <li>• Læri að setja saman fæðu þar sem allir flokkar fæðuhingsins koma við sögu.</li> <li>• Þekki uppruna algengra fæðutegunda og hver sérkenni þeirra eru.</li> <li>• Tekur þátt í umræðu um helstu kostnaðarliði</li> </ul>

			matargerð og heimilishald.	heimilishalds og leiðir til sparnaðar.
<b>Matur og vinnubrögð</b>	<b>Við lok 4. bekkjar getur nemandi (skv. Aðalnámsskrá grunnskóla 154-155):</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 eldhúshöld.</li> <li>Sagt frá helstu hættum sem fylgja vinnu í eldhúsi.</li> <li>Nýtt ýmsa miðla til að afla upplýsinga um einfaldar uppskriftir.</li> </ul>			
Nemandi:	<ul style="list-style-type: none"> <li>Læri að vinna eftir einföldum uppskriftum.</li> <li>Kynnist helstu áhöldum og tækjum í eldhúsinu.</li> <li>Kynnist helstu hættum í eldhúsinu og læri að forðast þær</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Þjálfist í að fara eftir einföldum uppskriftum.</li> <li>Læri að nota nauðsynleg áhöld og tæki sem þarf í viðeigandi verkefni.</li> <li>Átti sig á helstu hættum í eldhúsinu og forðist þær.</li> <li>Kynnist ýmsum miðlum, s.s. bókum og netsíðum sem nýta má við matargerð.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vinni eftir einföldum uppskriftum.</li> <li>Þjálfist í að nota sem flest áhöld og tæki í eldhúsinu.</li> <li>Sýni ábyrgð í umgengni við eldhúshöld og tæki.</li> <li>Geti nýtt sér netið og aðra miðla til þess að afla sér upplýsinga varðandi heimilishald.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vinni sjálfstætt eftir uppskriftum.</li> <li>Geti notað áhöld og tæki sem til þarf.</li> <li>Er traustsins verður í allri umgengni í eldhúsinu.</li> <li>Nýti sér netið og aðra miðla til þess að afla sér viðeigandi upplýsinga.</li> </ul>
<b>Matur og umhverfi</b>	<b>Við lok 4. bekkjar getur nemandi (skv. Aðalnámsskrá grunnskóla 154-155):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sett viðfangsefni heimilisfræðinnar í einfalt samhengi við sjálfbærni</li> <li>Skilið einfaldar umbúðamerkingar</li> </ul>			
Nemandi:	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fær innsýn í undirstöðuatriði flokkunar á úrgangi.</li> <li>Tekur þátt í umræðu um sorp og endurvinnslu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Læri að flokka í lífrænt, plast og pappír.</li> <li>Tekur þátt í umræðu um hvernig hægt er að minnka sorpið og hvernig við endurnýtum.</li> <li>Kynnist hugtakinu <i>sjálfbærni</i>.</li> <li>Kynnist einföldum umbúðamerkingum.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Þjálfist í að flokka í lífrænt, plast og pappír.</li> <li>Skynjar hreint og ómengað umhverfi.</li> <li>Gerir sér grein fyrir sameiginlegri ábyrgð á umhverfi okkar.</li> <li>Læri ýmis hugtök tengd náttúruvernd t.d. flokkun, hreint umhverfi, leiðir til sparnaðar, mengun, endurnýting.</li> <li>Geti lesið einfaldar umbúðamerkingar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Viðhaldi færni sinni að flokka úrgang.</li> <li>Geti rætt um og gert sér grein fyrir hreinu og ómengduðu umhverfi.</li> <li>Gerir sér grein fyrir sameiginlegri ábyrgð á umhverfinu og hlutverki hvers og eins henni tengdri.</li> <li>Þekki hvað ýmis hugtök tengd náttúruvernd merkja og geti rætt þau.</li> <li>Geti rætt um gildi góðrar umgengni um auðlindir jarðarinnar.</li> <li>Geti lesið á umbúðir, skilið og gert sér grein fyrir merkingu þeirra.</li> </ul>
<b>Matur og menning</b>	<b>Við lok 4. bekkjar getur nemandi (skv. Aðalnámsskrá grunnskóla 154-155):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tjáð sig á einfaldan hátt um jákvæð samskipti við borðhald</li> <li>Kynnist helstu hátíðum Íslendinga, fyrr og nú og síðum sem þeim fylgja.</li> </ul>			

Nemandi:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Læri um borðsiði, kurteisi og tillitssemi við matarborð.</li> <li>• Kynnist íslenskum matarhefðum út frá t.d. jólum, þorra, sprengidegi og bolludegi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sýnir kurteisi og tillitssemi við matarborð.</li> <li>• Kynnist matargerð fyrir og nú og spreyti sig á verkefnum þeim tengdum.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sýnir kurteisi og tillitssemi við matarborð.</li> <li>• Læri um aðferðir og áhöld sem notuð voru við geymslu matvæla í gamla daga.</li> <li>• Kynnist uppruna ýmissa þjóðlegra íslenskra matvæla.</li> <li>• Geti nefnt nokkur heiti og hugtök tengd þjóðlegri matargerð.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sýnir kurteisi og tillitssemi við matarborð.</li> <li>• Veit hvaða aðferðir voru notaðar við geymslu matvæla fyrir á tímum.</li> <li>• Þekki aðferðir og áhöld sem notuð voru við matargerð fyrir á tímum og getur sagt frá þeim.</li> <li>• Þekkir uppruna ýmissa þjóðlegra íslenskra matvæla og fær að smakka.</li> <li>• Getur nefnt ýmis heiti og hugtök tengd þjóðlegri matargerð.</li> </ul>
----------	---	--	---	---