

Kennsluáætlun

Heimilisfræði – vor 2020

10. bekkur, 2 vikustundir

Kennari: Ingibjörg Eva Sveinsdóttir ingibjorg.eva.sveinsdottir@rvkskolar.is

Heimilisfræði

Allir þurfa á næringu að halda og er oft talað um að hún sé eldsneyti mannlíkamans. Að velja rétta og holla næringu er því mjög mikilvægt sérstaklega fyrir börn sem eru að vaxa og þurfa mikið á henni að halda. Heimilisfræði fjallar um manninn, líf hans og lífsskilyrði, líkamlegar og andlegar þarfir. Í greininni gefst tækifæri til að hafa áhrif á lífsstíl nemenda með markvissri fræðslu um hollustu og holla matargerð. Þekking og leikni í heimilisstörfum er kjarni heimilisfræðinnar og honum tengjast allir þættir námsins, fræðilegir sem verklegir. Heimilisfræði er að upplagi verkgrein og í henni eru órjúfanleg tengsl milli næringarfræði, matreiðslu og hreinlætis. Áhersla er lögð á að nemandi geti farið eftir fyrirmælum og sýni kurteisi, hjálpsemi, vilja til samvinnu og til að efla sjálfstæð vinnubrögð nemenda.

Stefna og reglur námsgreinarinnar / eða árgangsins / stigsins:

Samskipti	einkennast af virðingu
Mæting	á réttum tíma
Virgni í tímum	gert er ráð fyrir að nemendur nýti kennslutímam vel
Ábending um hjálpargögn fyrir nemendur	veralдарvefurinn, ljósrit og bækur
Skyldur nemenda	hafa farsíma og önnur tæki í töskum eða í símateppi, fylgja fyrirmælum
Skyldur kennara	mæta undirbúnir í tíma og leiða nemandann áfram í náminu

Tímabil	Náms- og viðfangsefni	Námsmat	Hæfniviðmið
26. ágúst	Innlögn ásamt hvítlauksbrauðbollum	Símat sem byggir á hæfniviðmiðum og verkefnum. Gefið er í 5 táknum sem segja til um hæfni nemenda.	unnið með margvísleg hráefni og skapað úr þeim, farið eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif tengdum heimilishaldi, unnið í hópi, unnið sjálfstætt eftir vinnuferli frá hugmynd til lokaafurðar.
2. sept	Bakaríssnúðar		unnið með margvísleg hráefni og skapað úr þeim, farið eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif tengdum

			heimilishaldi, unnið í hópi, unnið sjálfstætt eftir vinnuferli frá hugmynd til lokaafurðar.
9. sept	Góður pastaréttur ásamt snittubrauði		þekkt mismunandi grunnaðferðir við matargerð og bakstur, tjáð sig um verkefni sín sýnt vönduð vinnubrögð, skipulagt og útskýrt vinnu sína, unnið sjálfstætt eftir vinnuferli frá hugmynd til lokaafurðar, unnið með margvísleg hráefni og skapað úr þeim, farið eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif tengdum heimilishaldi, unnið í hópi.
16.sept	Red velvet kaka - bóklegur		þekkt mismunandi grunnaðferðir við matargerð og bakstur, tjáð sig um verkefni sín sýnt vönduð vinnubrögð, skipulagt og útskýrt vinnu sína, unnið sjálfstætt eftir vinnuferli frá hugmynd til lokaafurðar, unnið með margvísleg hráefni og skapað úr þeim, farið eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif tengdum heimilishaldi, unnið í hópi.
23.sept	Heimatilbúnar tortillur + Quesedilla – bóklegur tími		þekkt mismunandi grunnaðferðir við matargerð og bakstur, tjáð sig um verkefni sín, sýnt vönduð vinnubrögð, skipulagt og útskýrt vinnu sína, unnið sjálfstætt eftir vinnuferli frá hugmynd til lokaafurðar,

			<p>unnið með margvísleg hráefni og skapað úr þeim, farið eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif tengdum heimilishaldi, unnið í hópi, lesið sér til og aflað sér upplýsinga um innihald matvæla.</p>
30.sept	Kanilkrans – video		<p>þekkt mismunandi grunnaðferðir við matargerð og bakstur, tjáð sig um verkefnin sín sýnt vönduð vinnubrögð, skipulagt og útskýrt vinnu sína, unnið sjálfstætt eftir vinnuferli frá hugmynd til lokaafurðar, unnið með margvísleg hráefni og skapað úr þeim, farið eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif tengdum heimilishaldi, unnið í hópi.</p>
7.okt	Starfsdagur		
14.okt	Brunch		<p>þekkt mismunandi grunnaðferðir við matargerð og bakstur, tjáð sig um verkefnin sín sýnt vönduð vinnubrögð, skipulagt og útskýrt vinnu sína, unnið sjálfstætt eftir vinnuferli frá hugmynd til lokaafurðar. unnið með margvísleg hráefni og skapað úr þeim, farið eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif tengdum heimilishaldi, unnið í hópi.</p>

21. okt	Hálfmáni		þekkt mismunandi grunnaðferðir við matargerð og bakstur, tjáð sig um verkefni sín sýnt vönduð vinnubrögð, skipulagt og útskýrt vinnu sína, unnið sjálfstætt eftir vinnuferli frá hugmynd til lokaafurðar, unnið með margvísleg hráfni og skapað úr þeim, farið eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif tengdum heimilishaldi, unnið í hópi.
28.okt	Vetrarleyfi		
4.nóv	Indverskur réttur ásamt naan brauði – grænmetisréttur		þekkt mismunandi grunnaðferðir við matargerð og bakstur, tjáð sig um verkefni sín sýnt vönduð vinnubrögð, skipulagt og útskýrt vinnu sína, unnið sjálfstætt eftir vinnuferli frá hugmynd til lokaafurðar, unnið með margvísleg hráfni og skapað úr þeim, farið eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif tengdum heimilishaldi, unnið í hópi.
11. nóv	Marengskaka		þekkt mismunandi grunnaðferðir við matargerð og bakstur, tjáð sig um verkefni sín sýnt vönduð vinnubrögð, skipulagt og útskýrt vinnu sína, unnið sjálfstætt eftir vinnuferli frá hugmynd til lokaafurðar, unnið með margvísleg hráfni og skapað úr þeim,

			farið eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif tengdum heimilishaldi, unnið í hópi.
18. nóv	Heimabökuð pítubrauð og píta		þekkt mismunandi grunnaðferðir við matargerð og bakstur, tjáð sig um verkefnin sín sýnt vönduð vinnubrögð, skipulagt og útskýrt vinnu sína, unnið sjálfstætt eftir vinnuferli frá hugmynd til lokaafurðar, unnið með margvísleg hráefni og skapað úr þeim, farið eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif tengdum heimilishaldi, unnið í hópi.
25. nóv	Hollt bananabrauð – bóklegur		þekkt mismunandi grunnaðferðir við matargerð og bakstur, tjáð sig um verkefnin sín sýnt vönduð vinnubrögð, skipulagt og útskýrt vinnu sína, unnið sjálfstætt eftir vinnuferli frá hugmynd til lokaafurðar. unnið með margvísleg hráefni og skapað úr þeim, farið eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif tengdum heimilishaldi, unnið í hópi.
2. des	Sjónvarpskaka/ömmusnúðar – bóklegur		þekkt mismunandi grunnaðferðir við matargerð og bakstur, tjáð sig um verkefnin sín sýnt vönduð vinnubrögð, skipulagt og útskýrt vinnu sína, unnið sjálfstætt eftir vinnuferli frá hugmynd til lokaafurðar, unnið með margvísleg hráefni og

			skapað úr þeim, farið eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif tengdum heimilishaldi, unnið í hópi.
9.des	Jólasmaakökur		þekkt mismunandi grunnaðferðir við matargerð og bakstur, tjáð sig um verkefni sín sýnt vönduð vinnubrögð, skipulagt og útskýrt vinnu sína, unnið sjálfstætt eftir vinnuferli frá hugmynd til lokaafurðar, unnið með margvísleg hráefni og skapað úr þeim, farið eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif tengdum heimilishaldi, unnið í hópi,
16.des	Jólasmaakökur		þekkt mismunandi grunnaðferðir við matargerð og bakstur. tjáð sig um verkefni sín sýnt vönduð vinnubrögð, skipulagt og útskýrt vinnu sína, unnið sjálfstætt eftir vinnuferli frá hugmynd til lokaafurðar, unnið með margvísleg hráefni og skapað úr þeim, farið eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif tengdum heimilishaldi, unnið í hópi.

Aukaverkefni:

- Hamborgari með krömdum hvítlauks og parmesan kartöflum.
- Mexikósk kjúklingasúpa
- Gulrótarkaka

