

Kennsluáætlun

Heimilisfræði – Skólaárið 2019-2020

7. bekkur, 3 vikustundir (9 vikur í lotu)

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

Heimilisfræði

Markmið heimilisfræðinnar er að leggja grunn að heilbrigðu lífni með áherslu á hollustu og hreinlæti. Í heimilisfræði gefst tækifæri til að hafa áhrif á lífsstíl nemenda með markvissri fræðslu um hollustu og holla matargerð. Áhersla er lögð á að nemandi geti farið eftir fyrirmælum og sýni kurteisi, hjálpsemi og vilja til samvinnu. Með því að leggja áherslu á verklega þætti þá er verið 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	Veraldarvefurinn, ljósrit og bækur
Skyldur nemenda	hafa farsíma og önnur tæki í töskum eða í símateppi, fylgja fyrirmælum

Vika	Náms- og viðfangsefni	Námsmat	Hæfniviðmið
Vika 1		Símat sem byggir á hæfniviðmiðum og verkefnum. Gefið er í 5 táknum sem segja til um hæfni nemenda.	unnið með öðrum og sýnt jákvæðni í samskiptum, komið fram við aðra af virðingu og kurteisi, unnið vel og farið eftir fyrirmælum, hnoðað gott brauðdeig,
Mán	Innlögn og næringarfræði		
Mið	Hvítlauksbrauðbolludeig		
fös	Búa til bollur og baka		
Vika 2		Símat sem byggir á hæfniviðmiðum og verkefnum. Gefið er í 5 táknum sem segja til um hæfni nemenda.	unnið með öðrum og sýnt jákvæðni í samskiptum, komið fram við aðra af virðingu og kurteisi, unnið vel og farið eftir fyrirmælum, unnið sjálfstætt eftir uppskriftum og notað til þess algengustu mæli- og eldhúsáhöld, sýnt frumkvæði og vönduð vinnubrögð, hnoðað gott brauðdeig,
	Kringlur		
	Brauðstangir-deig		
	Brauðstangir- bakstur		

Vika 3			<p>unnið með öðrum og sýnt jákvæðni í samskiptum, komið fram við aðra af virðingu og kurteisi, unnið vel og farið eftir fyrirmælum, unnið sjálfstætt eftir uppskriftum og notað til þess algengustu mæli- og eldhúsáhöld, sýnt frumkvæði og vönduð vinnubrögð, hnoðað gott brauðdeig, breytt grömmum í dl og öfugt, matreitt einfaldar, hollar máltíðir og nýtt hráefnið sem best, farið eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif á eldhústækjum, gert sér grein fyrir mikilvægi hreinlætis við meðferð og geymslu matvæla.</p>
	Múffur		
	Núðluréttur undirbúinn		
	Núðluréttur- matreiddur og borðaður		
Vika 4			<p>unnið með öðrum og sýnt jákvæðni í samskiptum, komið fram við aðra af virðingu og kurteisi, unnið vel og farið eftir fyrirmælum, unnið sjálfstætt eftir uppskriftum og notað til þess algengustu mæli- og eldhúsáhöld, sýnt frumkvæði og vönduð vinnubrögð, hnoðað gott brauðdeig, breytt grömmum í dl og öfugt, matreitt einfaldar, hollar máltíðir og nýtt hráefnið sem best, farið eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif á eldhústækjum, tjáð sig um heilbrigða lífshætti og tengsl þeirra</p>
	Bóklegur tími		
	Baka hamborgarabrauð		
	Hamborgari		

			við heilsufar, þekkt lifnaðarhætti örvera og hvernig best er að varast þær, gert sér grein fyrir mikilvægi hreinlætis við meðferð og geymslu matvæla, flokkað heimilisúrgang og greint frá hvað eru umhverfisvænar vörur og hvað ekki.
Vika 5			<p>unnið með öðrum og sýnt jákvæðni í samskiptum, komið fram við aðra af virðingu og kurteisi, unnið vel og farið eftir fyrirmælum, unnið sjálfstætt eftir uppskriftum og notað til þess algengustu mæli- og eldhúsáhöld, sýnt frumkvæði og vönduð vinnubrögð, breytt grömmum í dl og öfugt, matreitt einfaldar, hollar máltíðir og nýtt hráefnið sem best, farið eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif á eldhústækjum, tjáð sig um heilbrigða lífshætti og tengsl þeirra við heilsufar, þekkt lifnaðarhætti örvera og hvernig best er að varast þær, gert sér grein fyrir mikilvægi hreinlætis við meðferð og geymslu matvæla, flokkað heimilisúrgang og greint frá hvað eru umhverfisvænar vörur og hvað ekki,</p>
	Smákökur		
	Mexíkóskt fajitas á ofureinfaldan hátt-undirbúið		
	Fajitas-eldað og borðað		
Vika 6			unnið með öðrum og sýnt jákvæðni í samskiptum,
	boozt		

	Íslenskar pönnukökur – tvær pönnur		komið fram við aðra af virðingu og kurteisi, unnið vel og farið eftir fyrirmælum, unnið sjálfstætt eftir uppskriftum og notað til þess algengustu mæli- og eldhúsáhöld, sýnt frumkvæði og vönduð vinnubrögð.
	Bóklegur tími		
Vika 7			
	Skinkuhorn-deig		hnoðað gott brauðdeig, breytt grömmum í dl og öfugt,
	Skinkuhorn bökuð		matreitt einfaldar, hollar máltíðir og nýtt hráefnið sem best, farið eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif á eldhústækjum, unnið með öðrum og sýnt jákvæðni í samskiptum, komið fram við aðra af virðingu og kurteisi, unnið vel og farið eftir fyrirmælum, unnið sjálfstætt eftir uppskriftum og notað til þess algengustu mæli- og eldhúsáhöld, sýnt frumkvæði og vönduð vinnubrögð.
	Einföld brownies (glassúr fyrir möndluköku)		
Vika 8			
	Möndlukaka		unnið með öðrum og sýnt jákvæðni í samskiptum, komið fram við aðra af virðingu og kurteisi, unnið vel og farið eftir fyrirmælum, unnið sjálfstætt eftir uppskriftum og notað til þess algengustu mæli- og eldhúsáhöld, sýnt frumkvæði og vönduð vinnubrögð, farið eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif á eldhústækjum,
	Tebollur		
	Bóklegur tími		
Vika 9			
	Smákökur		unnið með öðrum og sýnt jákvæðni í samskiptum,

	Kanilsnúðar-deig		
	Kanilsnúðar-bakstur		komið fram við aðra af virðingu og kurteisi, unnið vel og farið eftir fyrirmælum, unnið sjálfstætt eftir uppskriftum og notað til þess algengustu mæli- og eldhúsáhöld, sýnt frumkvæði og vönduð vinnubrögð, hnoðað gott brauðdeig, breytt grömmum í dl og öfugt, farið eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif á eldhústækjum.