

Í Fossvogsskóla er lögð áhersla á: að nemendur séu ábyrgir fyrir eigin námsframvindu, að þeir sýni hæfni í vinnubrögðum, bæði sjálfstætt og í samvinnunámi. Mikilvægt er að nemendur fái tækifæri til að beita ímyndunarafli sínu, sköpunargáfu, þekkingu og verkfærni til að takast á við umhverfi sitt í markvissum tilgangi. Nemendur þjálfra hæfileika til að leita lausna á vandamálum, verða sjálfstæðir í verki, og læra að líta eigin verk og ákvarðanir gagnrýnum augum. Nemandinn fæst við verkefni sem hæfa þroska hans, gerir tilraunir og nýtir tækni í vinnu sinni. Þetta eykur sjálfsöryggi og ánægju og gefur tækifæri til sköpunar. Í heimilisfræði öðlast nemendur skilning á umhverfi sínu, grundvallarþekkingu og verkfærni. Að skilja og vera læs á umhverfið er forsenda þess að hafa áhrif á það. Stefna skólans er að skapa virðingu og jákvætt viðhorf til verklegrar vinnu og er einnig undirbúningur undir framhaldsnám.

Greininni er ætlað að stuðla að:

- **góðu heilsufari** (markviss fræðsla um hollustu og holla matargerð, unnið að því að nemendur öðlist læsi á upplýsingar í umhverfinu sem snerta heilsufar og læri að taka sjálfstæðar ákvarðanir sem stuðla að heilsu og vellíðan).
- **heilbrigðum lífsháttum og neysluvenjum** (lögð áhersla á jákvæða umfjöllun um hollt fæðuval. Leitast er við að samþætta kennslu í matreiðslu og næringarfræði, að nemendur geti áttað sig á því hvaða næring er í matnum og hvernig best er að matreiða hann til að varðveita næringarefnið sem best. Opinberar ráðleggingar Landlæknis eru hafðar til hliðsjónar við kennslu).
- **verndun umhverfis** (unnið með því að auka áhuga nemenda á umhverfisvernd og stuðlað að upplýstum og meðvituðum neytendum).

Til útskýringar: Texti á ljósgráum fleti er hæfniviðmið úr Aðalnámskrá grunnskóla 2013.

Hæfniviðmið í heimilisfræði.	1.bekkur	2.bekkur	3.bekkur	4.bekkur
<b>Matur og lífshættir</b>  <b>Við lok:</b>  <b>1.bekki getur nemandi:</b> - farið eftir einföldum leiðbeiningum um hreinlæti og þrif,	Nemandi <ul style="list-style-type: none"> <li>• kynnist kennslueldhúsi og umgengisreglum sem þar gilda</li> <li>• lærir skipulögð vinnubrögð, æfir uppvas og mikilvægi þess að ganga vel frá eftir sig</li> <li>• tileinkar sér persónulegt hreinlæti við matreiðslu</li> <li>• læri um fæðuhringinn og mikilvægi að velja fjölbreyttan mat</li> <li>• geti tjáð sig um hvaða matur sé hollur</li> </ul>			

<p><b>2.bekkar getur nemandi:</b> - valið hollan mat og útskýrt áhrif hans á líkama og líðan,</p> <p><b>3.bekkar getur nemandi:</b> -tjáð sig á einfaldan hátt um heilbrigða lífshætti,</p> <p><b>4.bekkar getur nemandi:</b> - tjáð sig um helstu kostnaðarliði við matargerð og heimilishald almennt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kynnist fæðuhringnum og mikilvægi þess að velja fjölbreyttan mat</li> <li>• býr til sína fæðuhringsbrauðsneið og ber saman við fæðuhringinn</li> <li>• getur valið hollt og gott í skólanesti</li> <li>• lærir um mikilvægi þess að fá nægan svefn og hirða vel um tennur sínar</li> <li>• æfir handþvott, svuntunotkun, hæfilega notkun á sápu og handþurrkupappír – sýnikennsla</li> <li>• æfir uppþvott í vaski og uppþvottavél og lærir um mikilvægi þess að ganga vel frá eftir sig - sýnikennsla</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• þekkir sex flokka fæðuhringsins og getur raðað fæðutegundum í fæðuhring</li> <li>• skilur mikilvægi þess að borða úr öllum fæðuflokkum daglega</li> <li>• getur gert samanburð á hollum og óhollum fæðutegundum</li> <li>• getur valið sér hollt í nesti</li> <li>• gerir greinarmun á góðum og slæmum fæðutegundum fyrir tennurnar</li> <li>• æfir uppvas og lærir skipulögð vinnubrögð</li> <li>• kynnist örveru- og hreinlætisfræði</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• getur tjáð sig um mikilvægi morgunverðar</li> <li>• gerir greinarmun á hollum og óhollum morgunverði</li> <li>• þekkir muninn á hollum og óhollum drykkjarvörum</li> <li>• lærir um skaðsemi örvera og að hreinlæti gegnir lykilhlutverki í umgengi við örverur</li> <li>• öðlist grunnþekkingu í geymslu matvæla</li> <li>• þekkir mjólkurflokkinn og sérkenni hans, helstu mjólkurafurðir</li> <li>• gerir sér grein fyrir því að við berum öll sameiginlega ábyrgð á umhverfi okkar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kynnist heiti næringarefna og hlutverki þeirra í líkamanum</li> <li>• lærir að meta ávexti og grænmeti sem góðan kost og hvað fimm á dag merkir</li> <li>• getur tjáð sig um mikilvægi svefnis, endurnæringu og hreyfingar</li> <li>• lærir um hættur sem felast í sykurneyslu og neyslu skyndibita</li> <li>• getur hjálpað til við matarinnkaup og verið athugull um gæði og örugga meðferð vöru þegar verslað er</li> <li>• þekkir flokka örvera og veit að hreinlæti gegnir lykilhlutverki í umgengi við örverur</li> <li>• þekkir helstu hluta kornsins, sérkenni kornflokksins og hvernig korn verður að neysluvöru</li> </ul>
---	--	--	--	---

				<ul style="list-style-type: none"> <li>• þekkir muninn á fínu og grófu mjöli</li> <li>• þekkir algengar korntegundir og mikilvægi þess að neyta kornafurða daglega</li> <li>• lærir hvað það þýðir að vera hagsýnn og getur tjáð sig um einfaldar leiðir til sparnaðar</li> </ul>
<b>Matur og vinnubrögð</b>  <b>Við lok:</b>  <b>1.bekkar getur nemandi:</b> -farið eftir einföldum uppskriftum og notað til þess einföld mæli-og eldhúsáhöld,  <b>2.bekkar getur nemandi:</b> - sagt frá helstu hættum sem fylgja vinnu í eldhúsi,  <b>3.bekkar getur nemandi:</b> - útbúið með aðstoð einfaldar og hollar máltíðir,  <b>4.bekkar getur nemandi:</b>	Nemandi			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• geti útbúið með aðstoð einfaldar og hollar máltíðir</li> <li>• læri á helstu mælitæki og mælieiningar sem notaðar eru í eldhúsi</li> <li>• þekki og noti einföld áhöld og tæki</li> <li>• geti varast hættur sem fylgja vinnu í eldhúsi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kynnist eldhúsi skólans og skipulagi í skúffum og skápum</li> <li>• kynnist nöfnum á áhöldum</li> <li>• þekkir dl-mál og mæliskeiðar og æfir nákvæmni í mælingum</li> <li>• getur útbúið með aðstoð einfaldan drykk, samloku, smurt brauð, hreinsað og</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gerir sér grein fyrir að fara þarf varlega með öll eggjárn</li> <li>• fær þjálfun í að nota beittan hníf</li> <li>• þjálfast í samvinnu</li> <li>• þekkir heilan og hálfan</li> <li>• lærir að vinna sjálfstætt að einfaldri matargerð eftir uppskrift</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• æfir sig í að skera</li> <li>• lærir að stilla hitann á eldavél</li> <li>• áttar sig á hættum af heitum pottum og eldavélum</li> <li>• æfir að brjóta egg</li> <li>• notar rifjárn</li> <li>• getur tjáð sig um skyndihjálp þegar maður brennir sig</li> </ul>

<p>- nýtt ýmsa miðla til að afla upplýsinga um einfaldar uppskriftir</p>	<p>skorið ávexti og grænmeti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• býr til einfalda smárétti úr ávöxtum/grænmeti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• þjálfast í að vinna með gerdeig</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• lærir um aðferðir til að minnka sykurnotkun í matreiðslu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• lærir handtökin við að hnoða og móta brauðdeig</li> </ul>
<p><b>Matur og umhverfi</b></p> <p><b>Við lok:</b></p> <p><b>4.bekkar getur nemandi:</b> - skilið einfaldar umbúðamerkingar, -sett viðfangsefni heimilisfræðinnar í einfalt samhengi við sjálfbærni,</p>	<p>Nemandi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lærir um samfélagsábyrgð og umhverfisvernd, áttar sig á að hegðun allra skiptir máli</li> <li>• þjálfast í að flokka úrgang</li> <li>• lærir að sumt sem er flokkað er hægt að endurnýta</li> <li>• þjálfast í að lesa á umbúðir</li> <li>• fær hugmyndir um hvað hann geti gert heima</li> </ul>			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• öðlist skilning á flokkun úrgangs og möguleikum á endurnýtingu</li> <li>• lærir að það er hægt að búa til mold úr lífrænum úrgangi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• lærir fyrstu skref í neytendafræði</li> <li>• gerir sér grein fyrir sameiginlegri ábyrgð á verndun umhverfisins</li> <li>• skynjar hvað er hreint og ómengað umhverfi</li> <li>• lærir að fara vel með nytjahluti, gamla sem nýja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• lærir að lesa á umbúðir</li> <li>• þekkir helstu umbúðamerkingar og veit hvað þær segja okkur</li> <li>• þekkir skráargatið og veit fyrir hvað það stendur</li> <li>• æfir sig í að flokka sorp</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• skoðar umbúðir utan um matvæli og hreinlætisvörur</li> <li>• rifjar upp umbúðamerkingar og áttar sig á mikilvægi þeirra</li> <li>• skoðar og safnar ýmsum upplýsingum um flokkun</li> </ul>
<p><b>Matur og menning</b></p> <p><b>Við lok:</b></p> <p><b>4.bekkar getur nemandi:</b> -tjáð sig á einfaldan hátt</p>	<p>Nemandi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• æfir borðsiði í kennslueldhúsi og matsal skólans</li> <li>• tjáir sig um helstu hátíðir Íslendinga og þjóðlegan mat sem þeim fylgja</li> <li>• æfir jákvæð samskipti við borðhald</li> </ul>			

um jákvæð samskipti við borðhald, helstu hátíðir Íslendinga, siði sem þeim fylgja og þjóðlegan mat.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• lærir um kurteisi og tillitsemi við borðhald</li> <li>• æfir borðsiði í kennslueldhúsi og matsal skólans</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• lærir um hvaða matur var á borðum í byrjun 20. aldar</li> <li>• ræðir um kurteisi og ókurteisi við matarborð</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• lærir um þjóðlegan íslenskan mat og gamlar geymsluaðferðir á mat</li> <li>• lærir um gömul íslensk eldhúsáhöld og veit til hvers þau voru notuð</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• getur tjáð sig um jákvæð samskipti við borðhald</li> <li>• getur borið saman matargerð fyrir og nú</li> </ul>
<b>Þjargir og námsgögn</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Gott og gaman</i></li> <li>• <i>Heil og sæl</i></li> <li>• <i>Ruslaskrímlið,</i></li> <li>• <i>Sætabrauðsdrengurinn,</i></li> <li>• <i>Óskasteinn</i></li> <li>• <a href="http://www.sorpa.is">http://www.sorpa.is</a></li> <li>• ýmsar matreiðslubækur fyrir börn</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Heimilisfræði 2</i></li> <li>• tannheilsa: myndband um <i>Karíus og Baktus,</i></li> <li>• <i>Heil og sæl</i></li> <li>• <i>Sagan af litlu burstaprinsessunni,</i></li> <li>• <i>Matti og óboðnu gestirnir</i></li> <li>• <a href="http://www.tannheilsa.is">http://www.tannheilsa.is</a></li> <li>• <a href="http://www.honnuhus.is">http://www.honnuhus.is</a></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Heimilisfræði 3</i></li> <li>• <i>Komðu og skoðaðu eldhúsið</i></li> <li>• leikbrúðumynd: <i>Heimilishald</i></li> <li>• <i>Íslensk matarhefð</i></li> <li>• <a href="http://www.landlæknir.is">http://www.landlæknir.is</a></li> <li>• <a href="http://www.manneldi.is">http://www.manneldi.is</a></li> <li>• <i>Ég er það sem ég vel</i></li> <li>• <i>Vikingaöldin</i></li> <li>• <i>Ísland áður fyrir</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Heimilisfræði 4</i></li> <li>• <i>Komdu og skoðaðu eldhúsið</i></li> <li>• kennslumyndbönd</li> <li>• <a href="http://www.mast.is">http://www.mast.is</a></li> <li>• <a href="http://www.skraargat.is">http://www.skraargat.is</a></li> <li>• <i>Ég er það sem ég vel</i></li> <li>• <i>Uppskriftavefurinn</i></li> </ul>
<b>Námsmat</b>	Kennari metur verklega þjálfun sem er aðalhluti kennslunnar. Matið er símat og helstu áherslur í matinu eru vinnusemi og þátttaka í kennslustundum, vandvirkni við frágang, framfarir, snyrtimennska og hegðun.			