

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 ímyndunaraflinu sínu, sköpunargáfu, þekkingu og verkfærni til að takast á við umhverfi sitt í markvissum tilgangi. Nemendur þjálfast 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 sjálföryggi 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 næringarefni 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	5.bekkur	6.bekkur	7.bekkur
Matur og lífshættir Við lok: 5.bekkjjar getur nemandi: - tjáð sig um heilbrigða lífshætti og tengsl þeirra við heilsufar 6.bekkjjar getur nemandi: - tjáð sig um aðalatriði næringarfræðinnar,	Nemandi: <ul style="list-style-type: none"> • lærir að mikilvægt er að borða fjölbreytta fæðu • lærir um mikilvægi þess að fara vel með eitur sínar • tengir fæðuhringinn við val á hollum og fjölbreyttum mat • lærir um hlutverk næringarefna • verður meðvitaður neytandi • íhugar hollustu og heilsu 		

<p>- farið eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif tengdu heimilishaldi,</p> <p>7.bekkar getur nemandi: - gert sér grein fyrir helstu kostnaðarliðum við heimilishald og sé meðvitaður um neytendavernd.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • lærir að sá lífsstíll sem þeir velja sér á unglingsárum getur haft áhrif á heilsuna allt lífið • kynnist uppbyggingu fæðuhringsins og hvernig hægt er að nota hann við val á fjölbreyttu fæði • lærir um H-in þrjú • gerir sér grein fyrir mikilvægi vatns fyrir líkamsstarfsemina 	<ul style="list-style-type: none"> • gerir sér grein fyrir hvað er góð heilsa og heppilegur lífstíll • skilur hvað eru góðar matarvenjur og gerir sér grein fyrir gildi fjölbreytts fæðis • lærir um hlutverk næringarefna í líkamanum • verður meðvitaður um áhrif eigin neyslu á umhverfi • getur lesið á þvottaleiðbeiningar 	<ul style="list-style-type: none"> • lærir að neysluvenjur hafa áhrif á heilsu, fjárhag og umhverfi • lærir að meta eigin neyslu með tilliti til sparnaðar • lærir að stilla umbúðum í hóf og velja það sem er umhverfisvænt • þekkir viðurkennd umhverfismerki • skilur að sterk tenging er milli mataræðis og hreyfingar • lærir að vera meðvitaður neytandi og skilur að auglýsingar miða að því að fá fólk til að kaupa vöru eða þjónustu
<p>Matur og vinnubrögð</p> <p>Við lok:</p> <p>5.bekkar getur nemandi: - matreitt einfaldar og hollar máltíðir og nýtt hráefnið sem best</p> <p>6.bekkar getur nemandi: - unnið sjálfstætt eftir uppskriftum og notað til þess algengustu mæli- og eldhúshöld, - greint frá helstu orsökum slysa á heimilum og hvernig má koma í veg fyrir þau</p>	<p>Nemandi</p> <ul style="list-style-type: none"> • lærir að búa hollan smárétt • sjái að neyta má ávaxta og grænmetis á fjölbreyttan hátt • lærir að hreinsa ýmsar tegundir grænmetis • áætli rétt magn á mann • efli eigið öryggi við matreiðslu og öðlist færni í að vinna eftir leiðbeiningum 		
	<ul style="list-style-type: none"> • getur metið hættuna sem stafar af meðferð á heitum hlutum • lærir að flysja og skera niður ávexti og grænmeti 	<ul style="list-style-type: none"> • lærir margvíslegar bakstursaðferðir • lærir að matreiða kjöttegundir, vinna með kjöt og sjóða matarmikla súpu 	<ul style="list-style-type: none"> • les vandlega uppskrift og aðferð • notar rétt og viðeigandi áhöld við hvert verk

<p>7.bekkar getur nemandi: - nýtt margvíslega miðla til að afla upplýsinga er varðar matreiðslu, næringarfræði og meðferð matvæla.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • þekkir í sundur rótargrænmeti, blaðgrænmeti og gróðurhúsagrænmeti • getur valið bretti, hnífa og önnur áhöld sem hæfa verkefninu • þekkir muninn á lífrænum og ólífrænum lyftiefnum • þjálfist í að nota kökukefli, móta deig og raða á plötu 	<ul style="list-style-type: none"> • lærir einfalda aðferð við að sjóða hrísgrjón, spaghatti, steikja hakk, léttsteikja grænmeti, saxa lauk og papriku smátt • lærir að fara nákvæmlega eftir uppskriftinni • lærir að búa til fitulitla en góða sósu • æfist í að mylja smjör saman við þurrefni • lærir að skipuleggja sig í verki 	<ul style="list-style-type: none"> • þekkir helstu hættur við steikingu og suðu • lærir um aðferðir við að búa til deig • þekkir þrjú lyftiefni til baksturs • lærir um mikilvægi þess að tileinka sér réttar vinnustellingar • lærir að þekkja algengar kryddjurtir sem notaðar eru í matargerð héraendis
<p>Matur og umhverfi</p> <p>Við lok:</p> <p>7.bekkar getur nemandi: - tengt viðfangsefni heimilisfræðinnar við jafnrétti og sjálfbærni og áttað sig á uppruna helstu matvæla.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • lærir að meta hreint og vistlegt umhverfi • gerir sér grein fyrir mikilvægi samvinnu á heimili • öðlist færni í að velja umhverfisvænar vörur • þekkir helstu umhverfismerki og skilji merkingu þeirra • lærir að flokka heimilissorpið • þekkir muninn á lífrænni og ólífrænni flokkun • þekkir og skilur hugtakið „molta“ 	<ul style="list-style-type: none"> • áttar sig á áhrif eigin neyslu á umhverfi • getur aðgreint viðurkennd umhverfismerki frá öðrum merkjum sem tengjast umhverfinu • lærir að þekkja muninn á endurunnu hráefni, endurnýtanlegum umbúðum og endurnotanlegum vörum • lærir að draga úr óþarfa umbúðum eins og hægt er 	<ul style="list-style-type: none"> • áttar sig á að eigin hegðun í umhverfinu er mikilvæg til framtíðar • þekkir vel viðurkennd umhverfismerki • getur flokkað heimilissorpið • lærir leiðir hvernig þau geta farið sparlega með auðlindir • lærir að vera meðvitaður neytandi

<p>Matur og menning</p> <p>Við lok:</p> <p>7.bekkar getur nemandi: - tjáð sig um ólíka siði og venjur og þjóðlegar hefðir í matargerð.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • lærir um neysluvenjur áður fyrr • æfir að leggja fallega og rétt á borð • lærir um mikilvægi að kunna góða borðsiði 	<ul style="list-style-type: none"> • lærir um mikilvægi þess að skipuleggja verkeið vel ef halda á veislu (borðhald og borðsiðir; mismunandi borðskreytingar, servíettubrot, boðskort) • matreiðir þjóðlegan rétt 	<ul style="list-style-type: none"> • getur gert úttekt á eigin mataræði og bætt það ef þörf er á • getur reiknað út daglega neyslu sína með hjálp reikniforrits • gerir sér grein fyrir hvaða jákvæðar og neikvæðar breytingar hafa orðið á mataræði Íslendinga
<p>Þjargir – námsgögn</p>	<p>Vefsíður: www.skraargatid.is, www.bondi.is, www.sorpa.is, www.honnuhus.is, www.ust.is/einstaklingar/umhverfismerki, www.hollver.is, www.lydheilsustod.is, www.kidshealth.org, www.heilsuhusid.is, www.visindavefur.hi.is, www.doktor.is</p> <p>ýmsar uppskriftarvefsíður, t.d. www.netcooks.com, www.matarvefurinn.is, www.graennkostur.is, www.islenskt.is og fl.</p> <p><i>Ein jörð fyrir alla, Íslenskir þjóðhættir, Vöru og neytendafræði fyrir skóla, Íslensk matarhefð og fl.</i></p>		
<p>Námsmat</p>	<p><i>Gott og gagnlegt 1</i> <i>Ég er það sem ég vel 5</i> <i>Glærur</i></p>	<p><i>Gott og gagnlegt 2</i> <i>Ég er það sem ég vel 6</i> <i>Næring og hollusta</i></p>	<p><i>Gott og gagnlegt 3</i> <i>Ég er það sem ég vel 7</i> <i>Glærur</i></p>
<p>Kennari metur verklega þjálfun sem er aðalhluti kennslunnar. Matið er símat og helstu áherslur eru vinnusemi og þátttaka í kennslustundum, vandvirkni við frágang, framfarir, snyrtimennska og hegðun.</p>			