

Námsáætlun fyrir heimilisfræði - 4. bekkur
Skólaárið 2025 – 2026



Kennari: Sýlvía Sigurgeirsdóttir

Tíma fjöldi: 2 kennslustundir á viku einn þriðja af skólaárinu.

Námsþættir	Hæfniviðmið	Kennsluhættir/leiðir	Námsmat
Matur og lífshættir	- Tjáð sig á einfaldan hátt um heilbrigða lífshætti. - Tjáð sig um helstu kostnaðarliði við matargerð og heimilishald almennt. - Valið hollan mat og útskýrt áhrif hans á líkama og líðan. - Farið eftir einföldum leiðbeiningum um hreinlæti og þrif.	- Umræður í tímum - Verklegar æfingar	Símat
Matur og vinnubrögð	- Útbúið með aðstoð einfaldar og hollar máltíðir. - Nýtt ýmsa miðla til að afla upplýsinga um einfaldar uppskriftir. - Farið eftir einföldum uppskriftum og notað til þess einföld mæli- og eldhúsáhöld. - Sagt frá helstu hættum sem fylgja vinnu í eldhúsi.	- Verklegar æfingar - Fundið uppskrift af netinu og eldað hana. - Umræður í tímum	Símat

Matur og umhverfi	Gera sér grein hvernig á að endurvinna umbúðir	Umræður í tíma	Símat
Menningarläsi	Gengið frá eftir vinnu sína.	Verklag kennt og þjálfað	símat
Matur og menning	Tjáð sig á einfaldan hátt um jákvæð samskipti við borðhald, helstu hátíðir Íslendinga, siði sem þeim fylgja og þjóðlegan mat.	Umræður í tíma	Símat
Námsgögn: Heimilisfræði 4, eldhúsáhöld, hráefni í mat			
Lokanámsmat: Að ofan er búið að lista upp þau hæfniviðmið sem verður unnið með þetta skólaár. Nemendur fá endurgjöf frá kennara um framgöngu í námi með bókstöfum og safna þannig á hæfnikort sitt.			