

Námsáætlun fyrir heimilisfræði - 7. bekkur
Skólaárið 2025-2026



Kennari: Sýlvía Sigurgeirsdóttir

Tímafjöldi: 2 kennslustundir á viku í hálft ár

Námsþættir	Hæfniviðmið	Kennsluhættir/leiðir	Námsmat
Matur og lífshættir	- Tjáð sig um heilbrigða lífshætti og tengsl þeirra við heilsufar. - Gert sér grein fyrir helstu kostnaðarliðum við heimilishald og sé meðvitaður um neytendavernd. - Tjáð sig um aðalatriði næringarfræðinnar. - Farið eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif tengdu heimilishaldi.	- Umræður í tímum - Verklegar æfingar	- Símat - Verklegar æfingar
Matur og vinnubrögð	- Matreitt einfaldar og hollar máltíðir og nýtt hráefnið sem best. - Nýtt margvíslega miðla til að afla upplýsinga er varða matreiðslu, næringarfræði og meðferð matvæla. - Unnið sjálfstætt eftir uppskriftum og notað til þess algengustu mæli- og eldhúsáhöld.	- Verklegar æfingar - Umræður í tímum	Símat

	• Greint frá helstu orsökum slysa á heimilum og hvernig má koma í veg fyrir þau.		
Menningarlæsi	• Sýnt ábyrga og örugga umgengni við vinnu og frágang á vinnusvæði.	• Þjálfað verklag	• Símat
Matur og umhverfi	• Gert sér grein fyrir mikilvægi þess að sporna við matarsóun. • Skilið og rætt mismunandi umbúðarmerkingar, metið útlit og gæði matvæla og útskýrt hvernig á að geyma þau.	• Umræður í tíma	• Símat
Matur og menning	• Tjáð sig um ólíka siði og venjur, og þjóðlegar íslenskar hefðir í matargerð.	• Umræður í tíma	• Símat
Námsgögn: 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 ásamt bókstafseinkunn í lokin.			