

**Námsáætlun fyrir heimilisfræði - 3. bekkur**  
**Skólaárið 2020 – 2021**



**Kennari:** Sigurbjörg Ásta Halldórsdóttir  
**Tímafjöldi:** 2 kennslustundir á viku hálf t. árið

Námsþættir	Hæfniviðmið	Kennsluhættir/leiðir	Námsmat
<b>Matur og lífshættir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tjáð sig á einfaldan hátt um heilbrigða lífshætti.</li> <li>Valið hollan mat og útskýrt áhrif hans á líkama og líðan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Umræður í tímum</li> <li>Verklegar æfingar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Símat</li> </ul>
<b>Matur og vinnubrögð</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Útbúið með aðstoð einfaldar og hollar máltíðir.</li> <li>Farið eftir einföldum uppskriftum og notað til þess einföld mæli- og eldhúsáhöld.</li> <li>Sagt frá helstu hættum sem fylgja vinnu í eldhúsi.</li> <li>Læri heiti á algengustu áhöldum og mælieiningum.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verklegar æfingar</li> <li>Umræður í tímum</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Símat</li> </ul>
<b>Matur og umhverfi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Halda rétt á hnífapörum</li> <li>Skilið einfaldar umbúðamerkingar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Umræður í tíma</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Símat</li> </ul>
<b>Matur og menning</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tjáð sig á einfaldan hátt um jákvæð samskipti við borðhald, helstu hátíðir Íslendinga, siði sem þeim fylgja og þjóðlegan mat.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Umræður í tíma</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Símat</li> </ul>

**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 með fjórum hæfnitáknum og safna þannig á hæfnikort sitt.