NÁMSGREIN: HEIMILISFRÆÐI
KENNSLUYFIRLIT: VETURINN 2026-2027

Bekkur: 2.bekkur

Kennarar: Jónas Bragi Jónasson

Kennsluhættir:

Heimilisfræði fjallar um manninn, líf hans og lífsskilyrði, líkamlegar og andlegar þarfir. Greininni er ætlað að stuðla að góðu heilsufari, heilbrigðum lífsháttum og neysluvenjum, jafnrétti, hagsýni, fjármálalæsi, neytendavitund og verndun umhverfis. Í heimilisfræði gefst tækifæri til að hafa áhrif á lífsstíl nemenda með markvissri fræðslu um hollustu og holla matargerð. Til að vita hvað felst í hollustu og heilbrigði er nauðsynlegt að vera læs á upplýsingar í umhverfinu sem snerta heilsufar. Þannig stuðlar heimilisfræði að getu til að meta og greina áreiðanleika upplýsinga og hæfni til að taka sjálfstæðar ákvarðanir sem stuðla að heilsu og vellíðan. Mótun matarvenja hefst þegar í bernsku og árangursríkast er talið að leggja áherslu á jákvæða umfjöllun um hollt fæðuval. Að þessu ætti í kennsla í heimilisfræði að miða.

Námsþættir:

Unnið verður með samþættingu fræðslu og verklegra þátta. Farið er yfir markmiðin með hverri uppskrift og teknar eru umræður um ýmsa þætti tengda bakstri, næringu og fleiru.

Námsmat:

Virkni og þátttaka í eldhúsi og verkefnum

Námsgögn:

Heimilsfræði 2 fyrir byrjendur. -

Tímabil	Námsþættir	Leiðir	Hæfniviðmið	Námsmat
27.ág – 19.okt. 29.okt – 11.jan. 14.jan – 15.mars 16.mars – 7,júní			Farið eftir einföldum uppskriftum og notað til þess einföld mæli- og eldhúsáhöld	
			Útbúið með aðstoð einfaldar og hollar máltíðir.	
