

Heimilisfræði 5. bekkur

Kennarar: Ingunn Dögg Sindradóttir

5

Lýsing

Heimilisfræði er innan námssviðs list- og verkgreina í aðalnámskrá. Þrátt fyrir mismunandi inntak, aðferðir og áherslur list- og verkgreina er einnig margvísleg tenging þær saman. Hæfniviðmiðum fyrir heimilisfræði er skipt í þrjá flokka: Verklag, Lífshættir og Menning og umhverfi. Flokkarnir tengjast hver öðrum sem og öðrum námsgreinum, sbr. matarmenning, næringarfræði, heilbrigði, jafnrétti, neytendavitund, fjármála- og upplýsingalæsi og sjálfbærni.

Tímabil

Skólaárið 2025-2026.

Yfirferð námsefnis

Í **Árgangsáætlun** fyrir heimilisfræði 5. bekkja eru hæfniviðmið (námsmarkmið), námsefni (námsleiðir), námsmat (áætlun) og samþætting útlistuð. Hún er hluti af skólanámskrá Melaskóla, greinasviði. Árgangsáætlun, þ.e. kennsluáætlun árgangsins fyrir skólaárið, er kynnt nemendum og foreldrum á hópfunni að hausti (sbr.: *Námskynning*).

Árgangsáætlun er til grundvallar *vikuáætlunum* kennara (sjá sbr. Dagatal í Mentor).

Kennslustundir á viku: 2 (sbr. viðmiðunarstundaskrá).

Námshættir og viðfangsefni í heimilisfræði taka mið af *hæfniviðmiðum* árgangsins og leiðsagnarnámi. Nemendum er sagt *hvers vegna* þeir eru að læra ákveðin atriði, þ.e. upplýstir um hæfnina sem stefnt er að með náminu (sjá hæfniviðmið árgangsins). Kennsluáætlun, námsefni og matsaðferðir (þ.e. hvernig, hvað og hvenær) taka mið af því.

Námshættir og viðfangsefni í heimilisfræði 5. bekkja á skólaárinu eru þessi:

- góð heilsa, neysluvenjur, fæðuhringurinn, þrif, umhverfi
- matreiðsla, hráefnisnýting, uppskriftir, mæli- og eldhúsáhöld, lyftiefni
- umhverfis- og endurvinnslumerki, vistvernd (t.d. orkusparnaður)
- matarvenjur, lífsstíll, heilsufar

Kennsluáætlun

Kennsluhættir (áherslur, kennsluáætlunir, vinnulag) í heimilisfræði 5. bekkja taka mið af *leiðsagnarnámi*.

Melaskóli nýtir sér *fjölbreytta kennsluhætti* innan allra árganga til að styrkja heimilisfræði, m.a.: markvissar innlagnir kennara, lestur og umræður, hlustun, áhorf og tjáningu, einstaklings- og hópverkefni, smíðjur og þemavinnu, samþættingu námsgreina, sköpun og verklega vinnu, kannanir, próf og heimavinnu.

Áhersla er á sjálfstæð vinnubrögð nemenda, samvinnu, samþættingu við aðrar námsgreinar (sbr. samþættingarverkefni) og gagnrýna hugsun.

Heimilisfræðin fjallar um manninn, líf hans og lífsskilyrði, líkamlegar og andlegar þarfir. Hún fæst við að auka þekkingu og leikni í heimiliss törfum, matreiðslu og næringarfræði og stuðlar að upplýstum og meðvituðum neytendum. Nauðsynlegt er að nemendur velji matvörur og aðrar neysluvörur með því að lesa á umbúðir og vera gagnrýnir á auglýsingar og upplýsingar sem þeim berast frá umhverfi og fjölmiðlum. Greininni er ætlað að stuðla að góðu heilsufari, heilbrigðum lífsháttum og neysluvenjum, jafnrétti, hagsýni, fjármálalæsi og verndun umhverfis. Reynt er að samþætta bóklega og verklega þætti námsins eins og kostur er. Í upphafi náms er lögð áhersla á grundvallaratriði en með aukinni þjálfun og sjálfstæðum vinnubrögðum og þroska við verklegt og bóklegt nám eru gerðar auknar kröfur um skilning og leikni. Það eykur sjálfstraust, vellíðan og sköpunargleði nemenda.

Áherslur Melaskóla í heimilisfræði eru að nemendur:

- afla sér upplýsinga, þekkingar um viðfangsefnið og vinni úr hugmyndum sínum

- sýni afrakstur hugmyndavinnu sinnar í framkvæmd (sbr. verkleg vinna)
- ræði saman, meti og ígrundi vinnu sína og vinnubrögð (sbr. lokaafurð)
- setji vinnu sína í sögulegt og menningarlegt samhengi

Grunnþættir menntunar:

Um grunnþætti menntunar, tengsl þeirra við stefnu, markmið og árgangaáherslur Melaskóla má lesa í almenna hluta skólanámskrárinnar (kaflar 2.1 og 2.2).

Námsaðlögun:

Hugmynda- og aðferðafræði leiðsagnarnáms er höfð að leiðarljósi til að koma til móts við mismunandi þarfir og getu nemandans, styrkja námshæfni, námshvöt og námsaðlögun hans með markvissri endurgjöf. Litið er á "mistök" sem námstækifæri, þ.e. mikilvægan þátt í námsaðlögun hvers og eins í skóla án aðgreiningar.

Námsmat

Námsmat í heimilisfræði 5. bekkja byggir á fjölbreyttu *hæfni- og leiðsagnarmati*, t.d.: munnlegri endurgjöf - símati (vinnuframlag, samvinna, frágangur, ástundun) - sjálfsmati og jafningjamati - verkefnum (einstaklingsverkefni, hópverkefni) - vinnubókum - prófum-könnunum-skimunum (stöðupróf, greinandi próf, framvindu- og lokapróf).

Matsviðmið í matreiðslu taka mið af verkgreinum í heild. Fjölmörg *matsverkefni* í heimilisfræði eru lögð fyrir nemendum á hverju skólaári eftir leiðsagnarnám í skilgreindum námslotum. Um leiðbeinandi stöðu- og framvindumat er að ræða, jafnt og þétt yfir skólaárið. Námsmatið birtir *matsferil* nemenda sem er foreldrum aðgengilegur í Minn Mentor, upplýsinga- og tölvukerfi skólans.

Matskerfi Melaskóla fyrir 1. - 7. bekk grundvallast á hæfnieinkunum sem birtar eru með tveimur matskvörðum. Annars vegar er notaður *táknkvarði* með fjórum táknum almennt í öllum árgöngum, hins vegar *bókstafakvarði* með sex stöfum í lokahæfnimati í 4. og 7. bekk.

Námsmat í heimilisfræði 5. bekkja er: hvetjandi, fjölbreytt, reglulegt, sanngjarnt, áreiðanlegt, óhlutdrægt, heiðarlegt, samræmt innan árganga og stiga. Það nær til þekkingar, leikni og hæfni. Það er í takt við hæfniviðmið, kennsluáherslurog tekur mið af nemendahópnum. Kennarar innan árganga vinna saman í teymlum að þessum markmiðum.

2025_Heimilisfræði fyrir 5.- 7. bekk

- **Hæfnieinkunn (tákn)**

2025_Heimilisfræði fyrir 5.- 7. bekk - Verklag

- Matreiðir einfaldar og hollar máltíðir út frá ráðleggingum um mataræði frá embætti landlæknis.
- Vinnur sjálfstætt eftir uppskriftum og notar til þess algengustu mæli- og eldhúsáhöld og skilur gildi viðeigandi frágangs.
- Greinir frá helstu orsökum slysa við eldhússtörf og hvernig má koma í veg fyrir þau.

2025_Heimilisfræði fyrir 5.- 7. bekk - Lífshættir

- Tjáir sig um heilbrigða lífshætti eins og næringu, hreyfingu og svefn.
- Gerir sér grein fyrir helstu kostnaðarliðum við heimilishald.
- Skilur og getur tjáð sig á einfaldan hátt um aðalatriði ráðlegginga um mataræði frá embætti landlæknis.
- Öðlast færni í hreinlæti og þrifum tengdu matreiðslu.

2025_Heimilisfræði fyrir 5.- 7. bekk - Menning og umhverfi

- Setur viðfangsefni heimilisfræðinnar í einfalt samhengi við jafnrétti og sjálfbærni og áttar sig á uppruna helstu matvæla.
- Áttar sig á gildi þess að neyta matvæla með sem minnst kolefnaspor.
- Skilyr mismunandi umbúðamerkingar og þekkir helstu geymsluaðferðir.
- Tjáir sig um þjóðlegar íslenskar hefðir í matargerð.



Gott og gagnlegt 1 - nemendabók

Rafbók

(https://vefir.mms.is/flettibaekur/namsefni/gott_og_gagnlegt_1/)



Gott og gagnlegt 1 - vinnubók

Námsbók - pdf

(https://mms.is/sites/mms.is/files/atoms/files/40331_gott_og_gagnlegt_1-vb.pdf)



Heimilisfræði 2

Rafbók

(<https://vefir.mms.is/flettibaekur/namsefni/heim2/>)