

# Heimilisfræði 4. bekkur vetur 2021-2022

---

Kennarar: Sigfríður Jódís Halldórsdóttir

4

## Lýsing

Markmið:

Getið valið hollan mat og útskýrt áhrif hans á líkama og líðan.

Tjáð sig um heilbrigða lífshætti.

Farið eftir einföldum leiðbeiningum um hreinlæti og þrif.

Útbúið með aðstoð einfaldar og hollar máltíðir.

Farið eftir einföldum uppskriftum og notað til þess einföld mæli og eldhúshöld.

Sagt frá helstu hættum í eldhúsi.

Skilið einfaldar umbúðamerkingar.

Tjáð sig á einfaldan hátt um jákvæð samskipti við borðhald.

Námsmat: Símat, og einnig gefið fyrir umgengni og framkomu í tímum.

## VIÐMIÐ ÚR NÁMSKRÁ

---

### VS Heimilisfræði 4. bekkur.

- **Samantekt**
- Tjáð sig um helstu kostnaðarliði við matargerð og heimilishald almennt.
- Sýnt ábyrga og örugga umgengni við vinnu og frágang á vinnusvæði.
- Nýtt ýmsa miðla til að afla upplýsinga um einfaldar uppskriftir.
- Sett viðfangsefni í heimilisfræði í einfalt samhengi við sjálfbærni.
- Umgengni góð og framkoma til fyrirmyndar.

### VS Heimilisfræði 4. bekkur. - Matur og lífshættir

- Tjáð sig á einfaldan hátt um heilbrigða lífshætti.

- Valið hollan mat og útskýrt áhrif hans á líkama og líðan.
- Farið eftir einföldum leiðbeiningum um hreinlæti og þrif.

#### **VS Heimilisfræði 4. bekkur. - Matur og vinnubrögð**

- Útbúið með aðstoð einfaldar og hollar máltíðir.
- Farið eftir einföldum uppskriftum og notað til þess einföld mæli- og eldhúsahöld.
- Sagt frá helstu hættum sem fylgja vinnu í eldhúsi.

#### **VS Heimilisfræði 4. bekkur. - Matur og umhverfi**

- Skilið einfaldar umbúðamerkingar.

#### **VS Heimilisfræði 4. bekkur. - Matur og menning**

- Tjáð sig á einfaldan hátt um jákvæð samskipti við borðhald, helstu hátíðir Íslendinga, siði sem þeim fylgja og þjóðlegan mat.