



ADALNÁMSKRÁ GRUNNSKÓLA

HEIMILISFRÆÐI

1999

Auglýsing um gildistöku aðalnámskrár grunnskóla

1. gr.

Með vísan til 29. og 30. gr. laga nr. 66/1995 um grunnskóla, með áorðnum breytingum, staðfestir menntamálaráðherra hér með að ný aðalnámskrá grunnskóla tekur gildi frá og með 1. júní 1999. Aðalnámskráin kemur til framkvæmda í skólum frá og með skólaárinu 1999-2000 eftir því sem við verður komið og nánar er kveðið á um í almennum hluta hennar og skal að fullu vera komin til framkvæmda eigi síðar en að þremur árum liðnum frá gildistöku. Jafnframt fellur aðalnámskrá grunnskóla frá 28. apríl 1989 úr gildi.

2. gr.

Aðalnámskrá grunnskóla er gefin út í tólf heftum og skiptist í almennan hluta aðalnámskrár og ellefu sérstaka greinahluta.

Í almennum hluta aðalnámskrár grunnskóla eru meðal annars tilgreindar kjarnagreinar, fjallað um uppeldishlutverk grunnskólans, meginstefnu í kennslu og kennsluskipan, meginmarkmið náms og kennslu og hlutfallslega skiptingu tíma milli námssviða og námsgreina. Almennur hluti aðalnámskrár grunnskóla er birtur sem fylgiskjal með auglýsingu þessari.

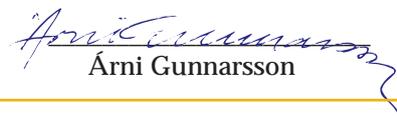
Í greinahlutum aðalnámskrár grunnskóla, sem gefnir eru út í ellefu heftum, er fjallað um markmið, inntak og skipulag náms á tilteknum námssviðum og bera heftin þessi heiti:

Íslenska
Stærðfræði
Erlend tungumál
Heimilisfræði
Íþróttir – líkams- og heilsurækt
Kristin fræði, siðfræði, trúarbragðafræði
Listgreinar
Lífsleikni
Náttúrufræði
Samfélagsgreinar
Upplýsinga- og tæknimennt.

Heftin eru útgefin á tímabilinu frá 1. mars 1999 til 31. maí 1999 af menntamálaráðuneytinu og dreift jafnóðum til sveitarstjórna.

Menntamálaráðuneytinu 24. febrúar 1999


Björn Bjarnason


Árni Gunnarsson

AÐALNÁMSKRÁ GRUNNSKÓLA

HEIMILISFRÆÐI

1999

Menntamálaráðuneytið

Menntamálaráðuneytið : námskrár 11

Apríl 1999

Útgefandi: Menntamálaráðuneytið
Sölvhólsgötu 4
150 Reykjavík
Sími: 560 9500
Bréfasími: 562 3068
Netfang: postur@mrn.stjr.is
Veffang: www.mrn.stjr.is

Hönnun og umbrot: XYZETA ehf.
Ljósmyndun: Kristján Maack
Myndskreytingar: XYZETA ehf.
Prentun: Gutenberg

© 1999 Menntamálaráðuneytið

ISBN 9979-882-20-4

EFNISYFIRLIT

Formáli	5
Inngangur	7
Nám og kennsla	
Námsmat	
Lokamarkmið	
Heimilisfræði í 1.-4. bekk	13
Áfangamarkmið við lok 4. bekkjar	
Prepamarkmið 1. bekkjar	
Prepamarkmið 2. bekkjar	
Prepamarkmið 3. bekkjar	
Prepamarkmið 4. bekkjar	
Heimilisfræði í 5.-7. bekk	21
Áfangamarkmið við lok 7. bekkjar	
Prepamarkmið 5. bekkjar	
Prepamarkmið 6. bekkjar	
Prepamarkmið 7. bekkjar	
Heimilisfræði í 8.-10. bekk	30
Áfangamarkmið við lok 10. bekkjar	
Prepamarkmið 8. bekkjar	
Prepamarkmið 9. bekkjar	
Prepamarkmið 10. bekkjar	







FORMÁLI

Heimilisfræði er skyldunámsgrein í 1.-8. bekk grunnskóla en valgrein í 9. og 10. bekk. Í þessu námskrárhefti eru sett fram markmið heimilisfræðinnar, greint frá hlutverki hennar, fjallað um tengsl við aðrar greinar og greint frá kennslu og námsmati. Markmiðin eru af þrennum toga eins og á öðrum greinasviðum: lokamarkmið, áfangamarkmið og þrepamarkmið.

Lokamarkmið gefa heildarmynd af því sem stefnt skal að í kennslu námsgreinarinnar í grunnskóla. Þau skýra almennan tilgang náms og lýsa því sem skólar eiga að stefna að og nemendur eiga að hafa tileinkað sér að loknu skyldunámi.

Áfangamarkmið teljast meginviðmið fyrir nám og kennslu í hverri grein. Þau eru sett fram fyrir þrjú stig grunnskólans, yngsta stig (1.-4. bekk), miðstig (5.-7. bekk) og unglíngastig (8.-10. bekk). Áfangamarkmið gefa heildarmynd af því sem ætlast er til að nemendur hafi almennt tileinkað sér að öllum áfanganum loknum.

Þrepamarkmið eru safn markmiða og viðfangsefna til að ná áfangamarkmiðunum. Þau eiga að lýsa skipulagi, samfelli og stígandi í kennslu námsgreinarinnar og sýna hvernig unnt er að útfæra áfangamarkmiðin nánar og raða þeim á einstök þrep.

Nánar er fjallað um markmiðssetningu í almennum hluta aðalnámskrár.





INNGANGUR

Heimilisfræði fjallar um manninn, líf hans og lífsskilyrði, líkamlegar og andlegar þarfir. Greininni er ætlað að stuðla að góðu heilsufari, hagsýni og verndun umhverfis. Stefnt er að því að auðvelda nemendum að takast á við daglegt líf og gera þá meðvitaða neytendur. Í heimilisfræði tengjast margir þættir sem snerta daglegt líf nemenda og þátt þeirra sem neytenda í nútímasamfélagi. Nemendur fá þjálfun í undirstöðupáttum heimilisstarfa svo að drengir og stúlkur geti tekið þátt í störfum heima fyrir og orðið sjálfbjarga um heimilisrekstur þegar þau yfirgefa foreldrahús. Með breyttum þjóðfélagsháttum hefur stærri hluti af þessu verkefni færst frá heimilum til skóla þó að heimili og fjölskylda sé áfram burðarásinn í lífi nemenda.

Samkvæmt 2. grein grunnskólalaga er það hlutverk skólans að stuðla að alhliða þroska, heilbrigði og menntun hvers og eins nemanda.

Samkvæmt 29. grein sömu laga, um námskrá og kennsluskipan, á skólinn meðal annars að leggja áherslu á að stuðla að líkamlegri og andlegri velferð nemenda, heilbrigðum lífsháttum og ábyrgri umgengni við líf og umhverfi. Einnig á hann að búa bæði kynin jafnt undir virka þátttöku í samfélagi, fjölskyldu- og atvinnulífi.

Markviss heimilisfræðikennsla í grunnskóla stuðlar að því að þessum markmiðum grunnskólalaga verði náð. Það er þjóðhagslega mikilvægt að nemendur fái þá undirstöðumenntun sem nýtist þeim til að takast á við líf í margslungnu þjóðfélagi sem tekur stöðugum breytingum og að auki leggja grunn að frekara námi.

Fjölskyldan er hornsteinn þjóðfélagsins. Því þarf að mennta sérhvern einstakling til þess að taka þátt í samstarfi fjölskyldunnar og geta borið ábyrgð á eigin lífi og annarra. Innan veggja heimilisins eru unnin margvísleg störf sem krefjast kunnáttu og skilnings sem hverjum einstaklingi er nauðsynlegt að hafa á valdi sínu. Hver og einn þarf einnig að þekkja þarfir sínar og vita hvernig þeim er best borgið. Samstarf og samheldni fjölskyldunnar hefur mikla þýðingu fyrir velferð hvers einstaklings. Í grunnskólalögum er ætlast til að bæði kynin séu fær um að annast heimili.

Námsþættir heimilisfræðinnar eru fjölbreyttir. Þeir fela í sér mikla möguleika til að þjálfa færni nemenda á ýmsum sviðum, meðal annars að tengja næringu og hollustu við kunnáttu í matargerð. Þekking hvers einstaklings í næringarfræði og færni hans og vilji til að beita þeirri kunnáttu getur skipt sköpum í nægtaþjóðfélagi nútímans. Erfitt getur verið að velja og hafna þar sem allt er falt og auglýsendur keppast um fjármuni fólks.

Íslendingar hafa sett sér mannelismarkmið sem ber að virða í öllu skólastarfi. Kannanir Manneldisráðs á neyslu landsmanna hafa leitt í ljós að neysla fitu og sykurs er of mikil hér á landi. Við þessu þarf að bregðast með markvissum hætti, til dæmis með því að nemendur og almenningur verði vel upplýstur í mannelismálum og hafi jákvætt viðhorf til heilbrigðra neyslu- og lífshátta. Það ætti að skila sér í bættu heilsufari þjóðarinnar.

Það er hagur hvers einstaklings að geta valið sér holla og góða næringu. Ætla má að kennsla í heimilisfræði, þar sem áhersla er lögð á holla næringu og góðar lífsvenjur, geti minnkað útgjöld til heilbrigðismála í náinni framtíð.

Þekking og leikni í heimilisstörfum veitir öryggi og lífsfyllingu. Að kunna til verka sparar tíma og varnar slysum og óhöppum.



Afkoma einstaklinga og heimila er að miklu leyti komin undir hagsýni, það er hæfileika til að meta neyslufarfir og haga innkaupum og kröfum í samræmi við þarfir og fjárhag. Því er mikilvægt að nemendur temji sér slík viðhorf ásamt sparssemi og útsjónarsemi í nýtingu verðmæta.

Mikilvægt er að heimilisfræðin taki mið af umhverfis-sjónarmiðum og veiti innsýn í vistfræði og glæði áhuga á umhverfisvernd. Hægt er að tengja umhverfis- og neytendasjónarmið á mjög áþreifanlegan hátt með verkefnum fyrir nemendur.

Fleiri þætti heimilisfræðinnar mætti telja, svo sem hreinlæti og þekkingu á meðferð matvæla sem snertir daglegt líf allra. Heimur örvera er ekki sýnilegur berum augum, það er því óhjákvæmilegt að þessum þætti í náminu séu gerð góð skil, vanræksla á þessu sviði getur skaðað heilsu fólks.

Nám og kennsla

Heimilisfræði er skyldunámsgrein í 1.-8. bekk grunnskóla en valnámsgrein í 9. og 10. bekk. Þar sem margir nemendur ljúka námi í greininni við lok 8. bekkjar verður að taka tillit til þess við val á viðfangsefnum í skyldunáminu.

Heimilisfræðin fæst við að auka þekkingu og leikni í heimilisstörfum og að stuðla að upplýstum og meðvit-uðum neytendum. Aðalinntaki heimilisfræðinnar má skipta niður í nokkra skylda námsþætti sem snerta daglegt líf nemenda. Þessir þættir eru næring og hollusta, matreiðsla og vinnubrögð, matvælafræði, hreinlæti, neytendafræði og umhverfisvernd og aðrir þættir þar sem einkum er fjallað um samstarf og samábyrgð innan fjölskyldunnar og ábyrgð einstaklingsins á heilbrigði og lífsháttum. Með framsetningu markmiða eru hverjum og einum þessara þátta gerð sérstök skil. Þættirnir eru skyldir svo að alltaf verður um nokkra skörun að ræða sem tengir þá saman og stuðlar að heilsteyptu námi.

Í heimilisfræði er fengist við bæði verklega og bóklega kennslu. Mikilvægt er að samþætta eins og kostur er bóklega og verklega þætti námsins með því til dæmis að kenna næringar-, matvæla- og neytendafræði í beinum tengslum við matargerð og innkaup. Verkleg kennsla fer aðallega fram í kennslueldhúsum en einnig er hægt að færa verklegu kennsluna út í náttúruna (grilla eða elda við bál), í tölvuver (næringarforrit, margmiðlunarefni), í matvöruverslanir í nágrenni skólans (vöruskoðun, umbúðamerkingar, vöruverð, auglýsingar og uppröðun vörunnar) og matvælafyrirtæki (vettvangsheimsókn). Bókleg kennsla fer fram ýmist í kennslueldhúsinu í tengslum við verklega kennslu, í öðrum kennslustofum skólans, tölvuveri eða á bókasafni.

Verkleg þjálfun liggur eins og rauður þráður í gegnum allt heimilisfræðinámið. En auk þess sem stefnt er að því að námið sé færnimiðað þarf það einnig að vera þekkingarmiðað, sköpunarmiðað og viðhorfamiðað.

Námið er hugsað í þrepum sem þyngjast stig af stigi þar sem farið er frá hinu einfalda til hins flókna, frá hinu nálæga og þekktu til hins fjarlæga og ókunna. Í upphafi náms er lögð áhersla á grundvallaratriði en með aukinni þjálfun og sjálfstæðum vinnubrögðum við verklegt og bóklegt nám þarf að gera auknar kröfur um skilning og leikni.

Heimilisfræðin býr yfir fjölbreytni í vinnubrögðum og tengist fjölmörgum öðrum greinum með margvíslegum hætti. Mikilvægt er að nýta þá möguleika til samþættingar sem bjóðast. Nálgun viðfangsefna frá mörgum hliðum ætti að stuðla að dýpri skilningi og auka heildarsýn nemenda. Við skipulag kennslu ættu kennarar að huga sameiginlega að þessum möguleikum og vinna saman að þeim.



Hér verða nefnd nokkur dæmi um tengsl heimilisfræði við aðrar námsgreinar grunnskólans. Eðli málsins samkvæmt er mál- og lesskilningur nemanda forsenda þess að hann geti tileinkað sér námsefni í heimilisfræði eins og í öðrum námsgreinum. Nemandinn þarf að skilja orð og hugtök sem unnið er með og geta farið eftir munnlegum og skriflegum leiðbeiningum. Við náttúrufræði eru margar tengingar. Má þar til dæmis nefna ræktun grænmetis, sveppatíslu, umhverfisvernd, efna- og eðliseiginleika matvæla, verkun sápu, blettahreinsun og meðferð stofuplantna. Stærðfræðinni tengjast meðal annars mál og vog, orku-reikningar og útreikningar á næringargildi matvæla. Einnig að minnka og stækka mataruppskriftir. Matar-menning þjóðarinnar og annarra þjóða í gegnum tíðina tengist bæði sögu, landafræði og trúarbragðafræði. Það að vinna með erlendar mataruppskriftir tengist erlendum tungumálum. Og það að bera ábyrgð á eigin heilsu tengist meðal annars íþróttum.

Námsmat

Markmið námsins eru grundvöllur námsmats í heimilisfræði eins og í öðrum greinum. Þar sem verkleg þjálfun er stór hluti heimilisfræðinnar er nauðsynlegt að þar fari fram símat á framförum nemenda. Með verklegum og skriflegum prófum má ganga úr skugga um hvort nemendur hafi tileinkað sér þá færni og þekkingu sem stefnt er að. Þá eru einnig verkefni og vinnubækur nemenda metnar.

Nemandi

- skilji gildi hollrar næringar og mikilvægi heilbrigðra lífshátta og þá ábyrgð sem hver einstaklingur ber á eigin lífi og heilsu
- verði upplýstur og ábyrgur neytandi og geti valið og hafnað vöru og þjónustu með gagnrýnu hugarfari
- tileinki sér leikni í heimilisstörfum, áhuga og góða vinnutækni
- geti matreitt með tilliti til hollustu, bragðgæða, hreinlætis og hagsýni
- fái notið sköpunargleði og virkni við matreiðslu og heimilisstörf
- geri sér grein fyrir mikilvægi fjölskyldu og heimilis fyrir hvern einstakling
- tileinki sér kurteisni og tillitssemi og geti unnið með öðrum
- tileinki sér lífshætti sem samræmast umhverfisvernd
- þekki þætti í matarmenningu Íslendinga, sögu og sérkenni, siði og venjur
- hafi kynnst einkennum matarmenningar nokkurra erlendra þjóða
- þekki orð og hugtök sem tengjast viðfangsefnunum



HEIMILISFRÆÐI

Í 1.-4. BEKK

Áfangamarkmið við lok 4. bekkjar

Nemandi á að

Næring og hollusta

- geta ráðað fæðutegundum í fæðuhring
- vita að góð næring er undirstaða góðrar heilsu („þú ert það sem þú borðar“)
- gera sér nokkra grein fyrir mikilvægi reglubundinna máltíða og nestis
- vita um samspil mataræðis og góðrar tannheilsu (fræðast um að borða hollan mat tannanna vegna)
- hafa kynnst góðum matarvenjum

Matreiðsla og vinnubrögð

- hafa fengið þjálfun í að undirbúa og vinna að ýmsum verkefnum og heimilisstörfum
- geta gengið frá að verki loknu
- hafa fengið verklega þjálfun með leiðsögn kennara og í samvinnu við aðra
- geta farið eftir myndrænum og einföldum uppskriftum og fyrirmælum
- hafa fengið þjálfun í að leggja fallega á borð og nota borðsiði
- geta notað einföld áhöld og tæki og vita hvað ber að varast við notkun þeirra (slysaætta, hættuleg efni, notkun og geymsluaðferðir)
- geta notað einföld mælitæki

Matvælafræði

- þekkja algengustu fæðutegundir
- hafa bragðað fæðutegundir úr öllum reitum fæðuhringsins

Nemandi á að

- þekkja uppruna algengustu fæðutegunda
- hafa séð og bragðað algengar fæðutegundir
- hafa kynnst þjóðlegum mat og hugtökum tengdum honum

Hreinlæti

- hafa tileinkað sér persónulegt hreinlæti
- vita um gagnsemi og skaðsemi örvera
- geta sýnt hreinlæti í verki við meðferð matvæla, undirbúning og frágang í eldhúsi og við máltíðir
- geta haldið röð og reglu á sinum vinnustað (haldið herbergi sínu snyrtilegu)
- geta flokkað sorp (húsasorp)

Neytenda- fræði og um- hverfisvernd

- geta gert einfaldan verðsamanburð
- geta metið hagkvæmni þess að búa til mat (nesti) í stað þess að kaupa hann tilbúinn
- hafa skoðað umbúðamerkingar matvæla (innihaldslýsingu, dagstimpla og almennan fróðleik)
- hafa haft kynni af vistvænum vörum og vörum skaðlegum umhverfinu
- vita að sparnaður getur leitt til betra umhverfis (orkusparnaður, vatnsnotkun, pappirsnotkun)
- þekkja hugtökin umhverfisvernd og endurnýting

Aðrir þættir

- vita hvað eru góðar lífsvenjur (næring, hreyfing, hvíld, svefn)
- þekkja mismunandi hlutverk, skyldur og samvinnu á heimilum (að hjálpa til heima)
- geta sett sig í spor annarra og sýnt í verki hvernig hægt er að sýna hjálpsemi og tillitssemi
- geta tekið tillit til ólíkra skoðana og virt ólík sjónarmið
- geta sýnt viðeigandi hegðun við mismunandi aðstæður (á hátíðum og tyllidögum, í gleði og sorg og við önnur tækifæri)
- vita um helstu hættur á heimilum og varnir við þeim
- þekkja orð og hugtök sem tengjast viðfangsefnum
- vita að mikilvægt er að borða hollan mat

Prepamarkmið 1. bekkjar

Nemandi

- Næring og hollusta**
- kynnist því að til eru bæði hollar og óhollar fæðutegundir
 - læri að raða algengum morgunverðartegundum í fæðuhring (fæðudúkur)
 - kynnist því hvaða fæðutegundir eru góðar og slæmar fyrir tennurnar
- Matreiðsla og vinnubrögð**
- kynnist einföldum áhöldum
 - þekki dl-mál, msk. og tsk.
 - geri sér grein fyrir því að hnifar og önnur eggjárn geta verið hættuleg
 - fái verklega þjálfun í samvinnu við kennarann
 - læri að lesa myndrænar uppskriftir
 - hjálpi til við frágang
- Matvælafræði**
- læri nöfn algengra fæðutegunda
 - geri sér grein fyrir því hvaðan matvælin koma sem unnið er með
 - bragði matvælin sem unnið er með
- Hreinlæti**
- geti þvegið sér rétt um hendur
 - temji sér að þvo sér um hendur áður en starf hefst í eldhúsi og sest er til borðs
 - geri sér grein fyrir því að örverur eru til í umhverfi okkar (borðklútur)
 - hjálpi til við tiltekt og hreingerningu í eldhúsi (eldhússkápar)
- Neytendafræði og umhverfisvernd**
- fái fyrstu kynni af því hvernig bæta má umhverfið (sápa, vatn, einnota umbúðir og pappír)
- Aðrir þættir**
- læri orð og hugtök sem tengjast viðfangsefnunum
 - geri sér ljóst að nauðsynlegt er að fá nægan svefn og hvíld
 - geti deilt með öðrum
 - geti metið hvaða heimilisstörfum hann er fær um að taka þátt í

Prepamarkmið 2. bekkjar

Nemandi

- Næring og hollusta**
- læri hvers vegna fæðutegundum er raðað í fæðuhring (fæðuhringur)
 - geti gert samanburð á hollum og óhollum fæðutegundum fyrir tennurnar
 - læri að sífellt nart skemmir tennur
 - geri sér grein fyrir því hvers vegna góð tannhirða er mikilvæg
- Matreiðsla og vinnubrögð**
- þekki einföld áhöld og geti notað þau
 - geti mælt í heilu og hálfu með dl-máli, msk. og tsk.
 - læri að brytja ávexti með hníf
 - taki þátt í verklegri vinnu
 - læri að fara eftir myndrænum og einföldum skriflegum uppskriftum
 - fái þjálfun í að ganga frá eftir sig
- Matvælafræði**
- geti raðað algengum fæðutegundum í fæðuhring (á fæðudúk)
 - viti hvaðan matvælin koma sem unnið er með
 - geti bragðað, lýst og snert þau matvæli sem unnið er með
- Hreinlæti**
- fái þjálfun í að ganga vel um
 - geri sér grein fyrir því hvers vegna og hvenær hendur eru þvegnaðar
 - læri hvað er persónulegt hreinlæti
 - fái þjálfun í að þvo og hreinsa áhöld
- Neytendafræði og umhverfisvernd**
- komist að niðurstöðu um hvað hver og einn geti lagt af mörkum til að vernda umhverfi sitt
 - temji sér að nota lítið af efnum sem spilla umhverfi (sápa, pappír, umbúðir)
- Aðrir þættir**
- vinni með gleði og jákvæðu hugarfari
 - geti sýnt hjálpsemi og tillitssemi
 - kynnist vinnubrögðum við matargerð fyrr og nú

Prepamarkmið 3. bekkjar

Nemandi

- Næring og hollusta**
- læri að morgunverður er undirstaða vellíðunar og heilbrigðis
 - öðlist þekkingu á því hvers vegna sumar fæðutegundir eru hollar og aðrar óhollar
 - geti gert greinarmun á hollum og óhollum drykkjarvörum
- Matreiðsla og vinnubrögð**
- þekki algeng eldhúshöld og viti hvers vegna þau eru notuð
 - geti mælt í heilum og hálfum dl og notað allar mæliskeiðarnar
 - fái þjálfun í að flysja og rífa niður grænmeti
 - fái þjálfun í að fara eftir einföldum uppskriftum og fyrirmælum
 - geti unnið í samvinnu við aðra
 - geti gengið frá eftir sig á sínum vinnustað
- Matvælafræði**
- þekki fæðuflokkana og vinni sérstaklega með mjólkurflokk
 - þekki algengar mjólkurvörur og kynnist ferlinu frá kú til neytanda (ferli mjólkur)
 - þekki mjólkurumbúðir og geti lesið úr upplýsingum á umbúðum
 - viti hvaðan matvælin koma sem unnið er með og geti þekkt þau, bragðað og snert
 - kynnist og bragði á þjóðlegum íslenskum mat (t.d. sviðum, slátri, hákarli, harðfiski)
 - þekki orð og hugtök tengd matargerð fyrri tíma
- Hreinlæti**
- læri um mikilvægi hreinlætis við matreiðslustörf (hendur, matvæli, áhöld, borðklútur)
 - þjálfist í að þvo upp í höndum samkvæmt hreinlætiskröfum

Nemandi

- Neytenda-
fræði og um-
hverfisvernd**
- þekki hugtakið umhverfisvernd og geti nefnt nokkur dæmi um hvernig vernda má umhverfið (sápur, hreinsiefni, eldsneyti, pappír, reykingar, áburður, útblástur o.fl.)
 - viti að hægt er að spara (pappír, umbúðir, orku o.fl.) og geri sér grein fyrir fjárhagslegri og umhverfislegri hagkvæmni þess
 - viti hvernig flokka má úrgang (sorp) frá heimilum
 - geri verðsamanburð á mjólkurdrykkjum, jógúrt og ávaxtasafa (skólanestisvörur)
 - kynnist því að á mjólkurumbúðum eru ýmsar upplýsingar (innihaldslýsing, dagstimplar og ýmis fróðleikur)
- Aðrir þættir**
- kynnist því hvaða störfum þarf að sinna á heimilum og hver ber ábyrgð á þeim
 - temji sér að sýna kurteisi
 - temji sér að taka tillit til og virða skoðanir annarra

Prepamarkmið 4. bekkjar

Nemandi

- Næring og hollusta**
- vinni bókleg verkefni með fæðuhringinn, sérstaklega með kornflokk
 - læri að reglubundnar máltíðir eru mikilvægar
 - auki þekkingu sína á góðum matarvenjum
- Matreiðsla og vinnubrögð**
- þjálfist í að nota mælitæki og taka til hráefni í uppskrift
 - kunni að velja hentug áhöld
 - fái þjálfun í að nota rafmagnstæki undir leiðsögn kennara, t.d. eldavél, örbylgjuofn, vöflujárn, samlokugrill og handþeytara, og viti hvað ber að varast við þessi tæki
 - fái þjálfun í að lesa leiðbeiningar og fara eftir fyrir-mælum
 - þjálfist í að vinna sjálfstætt einföld verkefni
 - geti lagt snyrtilega á borð
 - þjálfist í að flysja með grænmetishnif með rauf og beita stuttblaða hnif (lítill, 8 cm blað)
 - temji sér að vinna í sátt og samlyndi með mismunandi hópstærðum og bera ábyrgð á frágangi eftir sig
- Matvælafræði**
- rifji upp þekkingu sína á fæðuflokkunum og vinni sérstaklega með kornflokk
 - þekki algengar korntegundir (morgunkorn) og brauðtegundir
 - geri samanburð á grófu og fínu brauði
 - kanni hvaða næringarefni eru í kornflokki
 - viti hvað er sérstaklega hollt og gott við lýsi
 - kanni hvaðan matvælin koma sem unnið er með
- Hreinlæti**
- læri hvers vegna hreinlæti er nauðsynlegt
 - viti um gagnsemi og skaðsemi örvera
 - þjálfist í að halda röð og reglu á sínum vinnustað

Nemandi

- Neytenda-
fræði og um-
hverfisvernd**
- geri sér grein fyrir því hvað er mengun og hvað mengar umhverfið
 - viti hvers vegna heimilisúrgangur (sorp) er flokkaður og hvað má endurnýta
 - þjálfist í flokkun heimilisúrgangs
 - hugleiði helstu leiðir til sparnaðar (heimatilbúið nesti, umbúðir, orka, vatn, pappír)
 - geti gert samanburð á verði og orkugildi í mismunandi drykkjarvörum (gosdrykkjum, ávaxta-safa, mjólkurdrykkjum)

- Aðrir þættir**
- læri að samvinna og sameiginleg ábyrgð á heimilum er mikilvæg
 - geri sér grein fyrir því hvað eru góðar lífsvenjur (næring, hreyfing, hvíld og svefn)
 - temji sér að sýna kurteisi við borðhald og þjálfist í að nota hnifapör rétt
 - kynnist þróun borðsiða (frá aski til skyndibita)
 - læri um helstu hættur á heimilum og hvernig koma má í veg fyrir óhöpp
 - geti sýnt umburðarlyndi og tekið tillit til annarra



HEIMILISFRÆÐI

Í 5.-7. BEKK

Áfangamarkmið við lok 7. bekkjar

Nemandi á að

Næring og hollusta

- þekkja heiti næringarefnanna og helstu hlutverk
- geta notað næringarefnatöflu, m.a. við að meta fæðutegundir sem unnið er með
- geta gert einfalda neyslukönnun á eigin morgunverði og gert samanburð á fæðutegundum
- gera sér grein fyrir því að neysluvenjur og lífshættir hafa áhrif á heilsuna
- gera sér grein fyrir því að rétt fæðuval og góðar matarvenjur hafa mikla þýðingu fyrir góða heilsu (næringarskortur getur valdið ýmsum sjúkdómum, andlegum og líkamlegum)
- geta með hjálp fæðuhrings valið sér holla fæðu (morgunmat, nesti og léttar máltíðir)

Matreiðsla og vinnubrögð

- hafa þjálfast í einföldum aðferðum í matreiðslu og góðum vinnubrögðum
- geta búið til einfaldar máltíðir með tilliti til fæðuhrings
- hafa tileinkað sér góðar vinnustellingar
- geta vegið og mælt og geta breytt g í dl og öfugt
- þekkja algengustu áhöld og tæki og geta notað þau rétt
- geta unnið sjálfstætt eftir uppskriftum (meta, stækka og minnka)
- hafa tileinkað sér góða umgengni
- þekkja helstu hreinlætiskröfur og geta sýnt hreinlæti í verki (frágangur)

Nemandi á að

- þekkja ólíkar matarvenjur, þjóðlegar hefðir, grundvöll þeirra og orsakir
- vita hvernig nýta má haustuppskeru og önnur landsins gæði

- Matvælafræði**
- þekkja fæðuflokkana og geta raðað fæðutegundum í þá
 - hafa fengið þjálfun í að meta útlit og gæði matvæla
 - hafa öðlast þekkingu á því hvernig geyma skuli mismunandi matvæli (geymsla matvæla í heimahúsum)
 - þekkja helstu næringarefni í algengustu fæðutegundum
 - geta notfært sér tilbúinn og hálftilbúinn mat (leiðbeiningar) og metið kosti hans og galla (vörumerkingar, innihaldslýsingar, næringargildismerkingar)
 - geta gert samanburð á næringargildi fæðutegunda úr jurtaríki og dýraríki

- Hreinlæti**
- hafa öðlast jákvætt viðhorf gagnvart hreinu umhverfi úti sem inni
 - gera sér grein fyrir því hvers vegna hreinlæti er mikilvægt við meðferð matvæla
 - gera sér grein fyrir því að persónulegt hreinlæti er mikilvægt
 - geta þvegið upp samkvæmt hreinlætiskröfum
 - geta haldið hreinu vinnusvæði, áhöldum og tækjum (kæliskáp, eldavél) í umhverfi sínu
 - geta farið eftir fatamerkingum og flokkað þvott
 - geta tekið til í herbergi sínu og á heimili
 - hafa burstað skó, þvegið ullarflik og fægt málma

Nemandi á að

- Neytenda-
fræði og um-
hverfisvernd**
- hafa unnið verkefni tengd vasapeningum og sparnaði
 - geta metið eigin neyslu við gerð fjárhagsáætlunar með hjálp upplýsingatækni
 - hafa tekið þátt í skipulögðum innkaupum með tilliti til verðs, gæða og ráðstöfunarfjár
 - geta gert samanburð á heimatilbúnum og keyptum mat með tilliti til verðs og gæða
 - geta valið umhverfisvænar vörur og notað þær rétt
 - hafa öðlast ábyrga tilfinningu gagnvart verðmætum og sparnaði (orkusparnaður, endurnýting)
 - þekkja helstu umhverfismerki
- Aðrir þættir**
- hafa fengið þjálfun í að virða jafnrétti, ólík sjónarmið og mismunandi siði og venjur
 - temja sér að taka þátt í ánægjulegum samskiptum við borðhald
 - bragða með jákvæðu hugarfari á öllum fæðutegundum sem unnið er með (ekki matvæðni)
 - fá æfingu í að skipuleggja með öðrum smáveislur og að vera öðrum til samlætis
 - þekkja helstu orsakir slysa og vita hvernig koma má í veg fyrir þau á heimilum og í umhverfinu
 - geta sýnt samábyrgð í verki og virt lýðræðisleg vinnubrögð
 - geta sett sig í spor annarra, tekið þátt í samvinnu og samstarfi á heimili
 - geta virt jafnrétti og ólík sjónarmið, mismunandi siði og venjur
 - vita hvað eru góðar lífsvenjur (næring, hreyfing, hvíld, svefn)
 - geta valið fatnað miðað við aðstæður og vita hvernig fara á með hann

Prepamarkmið 5. bekkjar

Nemandi

- Næring og hollusta**
- þekki heiti næringarefnanna
 - kynnist hlutverkum steinefna og vítamína
 - þjálfist í að nota næringarefnatöflu til að bera saman vitamininnihald í ávöxtum og grænmeti
 - þjálfist í að nota næringarefnatöflu til að bera saman steinefnainnihald í ávöxtum og grænmeti
 - viti um mikilvægi vatns fyrir líkamann
 - greini á milli góðs og lélegs fæðuvals
 - geri sér grein fyrir því að góðar neysluvenjur eru mikilvægar heilsunnar vegna
- Matreiðsla og vinnubrögð**
- kunni skil á þeim áhöldum sem nota þarf við matreiðslustörf
 - geti notað allar mæliskeiðarnar, dl-mál og lítramál og geti mælt 1/4 og 3/4
 - þjálfist í að vinna eftir skriflegum uppskriftum
 - kynnist meðhöndlun á grænmeti og ávöxtum og fái þjálfun í að búa til einfalda rétti
 - þjálfist í að matreiða grænmeti sem algengt er að rækta í skólagörðum
 - þjálfist í að útbúa einfalda eggjarétti
 - hafi tileinkað sér orkusparnað (með rafmagn, heitt og kalt vatn)
 - geti bakað einfalt brauð úr ólífrænum lyftiefnum
- Matvælafræði**
- rifji upp þekkingu sína á fæðuflokkunum og vinni sérstaklega með grænmetis- og ávaxtaflokk
 - geti metið útlit og gæði matvæla sem unnið er með (grænmetis og ávaxta)
 - kanni helstu næringarefni sem eru í þeim matvælum sem unnið er með (grænmeti og ávöxtum)
 - læri hugtök og orð tengd matargerð fyrir og nú
- Hreinlæti**
- hafi tileinkað sér persónulegt hreinlæti
 - kunni að meta hreint og vistlegt umhverfi

Nemandi

- geri sér grein fyrir því hvers vegna mikilvægt er að hreinsa grænmeti og ávexti
- þjálfast í að hreinsa og burstu skófatnað
- kynnist fatamerkingum (ullarmerki)
- fái þjálfun í að þvo ullarföt (sokka, vettlinga)
- kunni að halda herbergi sínu hreinu
- temji sér að halda hreinu vinnusvæði sínu og þeim áhöldum sem notuð eru
- fái þjálfun í að fægja málma og hreinsa ýmsa hluti

Neytenda- fræði og um- hverfisvernd

- þekki helstu umhverfismerki
- temji sér sparnað og ábyrgð gagnvart verðmætum (orkunotkun, pappír o.fl.)

Aðrir þættir

- geri sér grein fyrir helstu slysaþættum í eldhúsi (eldavél, heitt vatn, áhöld og tæki, niðursuðudósir, hættuleg efni, gler)
- temji sér að bragða með jákvæðu hugarfari á öllum matvælum sem unnið er með (ekki matvædni)
- þjálfast í að leggja fallega á borð við mismunandi tækifæri
- geti unnið með öðrum og sýnt tillitssemi
- geti unnið með jákvæðu hugarfari (vinnugleði)

Prepamarkmið 6. bekkjar

Nemandi

- Næring og hollusta**
- kynnist orkueiningum fæðunnar (he., kcal og kJ)
 - kynnist orkuefnum fæðunnar og læri um hlutverk þeirra í líkamanum
 - leiti uppi orkurík og orkusnauð matvæli í næringar-efnatöflu
 - geri sér grein fyrir því að neyslunenjur hafa áhrif á heilsuna
- Matreiðsla og vinnubrögð**
- tileinki sér að velja og nota rétt áhöld við matreiðslustörf
 - þjálfist í að stækka og minnka uppskriftir
 - þjálfist í að vinna sjálfstætt eftir uppskriftum
 - taki þátt í að matreiða þjóðlegan íslenskan mat
 - tileinki sér einfalda vinnutækni í matreiðslu við að hreinsa, flýsja, skera, brytja, saxa og sjóða
- Matvælafræði**
- rifji upp þekkingu sína á fæðuflokkunum og vinni sérstaklega með kjöt-, fisk- og eggjaflokk
 - öðlist færni í að meta útlit og gæði matvæla sem unnið er með (kjöt, fiskur, egg)
 - kanni hvaða næringarefni eru í þeim matvælum sem unnið er með
 - kanni næringargildi lýsis
 - kynnist og bragði á þjóðlegum íslenskum mat (saltfiski, plokkfiski, kjötsúpu)
- Hreinlæti**
- geri sér grein fyrir því hvers vegna persónulegt hreinlæti er mikilvægt
 - hafi fengið tækifæri til að taka þátt í að fegra og hreinsa umhverfið
 - fái þjálfun í að lesa úr fatamerkingum og flokka þvott
 - læri að þrifa kæliskáp og eldavél
 - hafi öðlast færni í að þvo upp samkvæmt hreinlætiskröfum
 - geti lagt gagnrýnið mat á eigin frágang í eldhúsi

Nemandi

- Neytenda-
fræði og um-
hverfisvernd**
- læri að meta eigin neyslu með tilliti til vasapeninga
 - kynnist skipulögðum innkaupum með hliðsjón af magni, verði og gæðum
 - fái þjálfun í að gera verðsamanburð á tilbúnum og heimagerðum mat (pítsa, samlokur)
 - tileinki sér jákvætt viðhorf til umhverfisverndar
 - temji sér að velja umhverfisvænar vörur og nota þær skynsamlega
 - læri hvaða sorp má endurnýta
- Aðrir þættir**
- geri sér grein fyrir helstu orsökum slysa á heimilum og viti hvernig koma má í veg fyrir þau
 - tileinki sér kurteisi og tillitssemi við borðhald og bragði á þeim fæðutegundum sem á boðstólum eru
 - fái þjálfun í samskiptum og í að virða ólík sjónarmið

Þrepamarkmið 7. bekkjar

Nemandi

- Næring og hollusta**
- meti næringargildi korns og korntegunda
 - beri saman næringargildi í mismunandi korn- tegundum
 - reikni út orkugildi morgunverðar
 - geri könnun á eigin morgunverði
 - skrái eigin morgunverð í fæðisdagbók í eina viku og velji einn morgunverð til úrvinnslu
 - kynni sér hvaða næringarefni eru í algengustu matvælum
- Matreiðsla og vinnubrögð**
- fái þjálfun í að velja hentug áhöld og tæki og nota leiðarvísa með þeim
 - læri að breyta g í dl og öfugt
 - þjálfist í að stækka og minnka uppskriftir
 - vinni af öryggi með einföldustu aðferðir í mat- reiðslu (suða, steiking, bakstursaðferðir)
 - temji sér sjálfstæði og frumkvæði í vinnubrögðum
 - temji sér góð vinnubrögð og réttar vinnustellingar
 - beri saman mataræði Íslendinga fyrr og nú
- Matvælafræði**
- kanni hvaða næringarefni eru ríkjandi í hverjum flokki fæðuhringsins
 - fái þjálfun í að setja saman máltíðir með hliðsjón af fæðuhring
 - geti metið útlit og gæði algengra matvæla
 - beri saman næringargildi fæðutegunda úr jurta- og dýraríki
 - kynnist helstu vinnslu- og geymsluaðferðum mat- væla og viti hvernig geyma skal matvæli heima (í búi, kæli og frysti)
 - kynnist umbúðamerkingum matvæla og nýti þær til að meta kosti og galla tilbúins og hálf tilbúins matar

Nemandi

- Hreinlæti**
- tileinki sér persónulegt hreinlæti
 - tileinki sér jákvætt viðhorf gagnvart hreinu umhverfi úti sem inni
 - geri sér grein fyrir því hvers vegna hreinlæti er mikilvægt við meðferð matvæla
 - hafi öðlast færni í að þvo upp í höndum og í uppþvottavél
- Neytendafræði og umhverfisvernd**
- velti því fyrir sér hvernig vasapeningum er best varið
 - geri áætlun um útgjöld miðað við eigið ráðstöfunarfé
 - tileinki sér ábyrga umgengni við umhverfi sitt
- Aðrir þættir**
- temji sér að taka þátt í ánægjulegum samskiptum við borðhald
 - fái þjálfun í að setja sig í spor annarra og taka þátt í samvinnu og samstarfi
 - fái þjálfun í að virða jafnrétti, ólík sjónarmið, mismunandi siði og venjur
 - temji sér jákvæð viðhorf gagnvart matarmenningu mismunandi þjóða
 - viti um helstu orsakir slysa í heimahúsum og næsta umhverfi



HEIMILISFRÆÐI

Í 8.-10. BEKK

Áfangamarkmið við lok 10. bekkjar

Nemandi á að

Næring og hollusta

- þekkja til næringarefnanna og hlutverks þeirra
- geta notað næringarefnatöflur (fæðuhringinn)
- geta tengt fræðilegan hluta næringarfræðinnar raunverulegum verkefnum, m.a. með því að gera eigin neyslukönnun og reikna út orku og næringargildi (með tölvu)
- hafa þekkingu og færni til að setja saman máltíðir samkvæmt manneldismarkmiðum
- þekkja Manneldismarkmið fyrir Íslendinga og vita hvernig mataræði þjóðarinnar fellur að þeim
- geta reiknað út orku- og næringarþörf mismunandi einstaklinga (með tölvu) og gert neyslukönnun og metið
- þekkja neysluvenjur á mismunandi tímum (fæði í gamla daga, neyslukannanir)
- þekkja kvilla og sjúkdóma tengda mataræði (lystarstol, lotugræðgi, offitu, sykursýki, ofnæmi, óþol) og næringarástand í heiminum

Matreiðsla og vinnubrögð

- geta matreitt fjölbreyttan, girnilegan og góðan hversdagsmat samkvæmt manneldismarkmiðum
- hafa þekkingu og færni til að skipuleggja máltíðir samkvæmt manneldismarkmiðum og gera vinnuáætlun
- geta beitt fjölbreyttum matreiðsluaðferðum og hafa tileinkað sér góða vinnutækni
- geta gert samanburð á mismunandi matreiðsluaðferðum með aðstoð tölvu

Nemandi á að

- geta farið eftir viðurkenndum kröfum um hreinlæti og vita um skaðlegar örverur
- kunna að meðhöndla og geyma matvæli
- geta notað matreiðslubækur og alhliða upplýsingar
- geta notað krydd af þekkingu
- geta matreitt allt venjulegt hráefni
- geta með öðrum skipulagt, útbúið og borið fram mat við mismunandi tækifæri (hátíðir, sérstök til efni o.fl.)
- geta skipulagt innkaup og áætlað magn á mann
- þekkja helstu þjóðarrétti Íslendinga og matarmenningu
- geta unnið með mismunandi hráefni eftir uppruna (þemaverkefni, matur frá ýmsum löndum)
- geta valið tilbúinn og hálftilbúinn mat með hliðsjón af mannelismarkmiðum, verði og gæðum
- geta nýtt sér landsins gæði og vita hvernig nýta má uppskeru til búdrýginda (hauststörf)
- geta unnið sjálfstætt og í samvinnu við aðra
- geta nýtt hugmyndaflug og skapandi hugsun við matargerð
- kunna rétta líkamsbeitingu við heimilisstörf
- geta unnið eftir erlendum uppskriftum

- Matvælafræði**
- vita um stofnanir sem gera hreinlætiskröfur
 - þekkja algengustu matvæli á markaðnum og geta metið útlit og gæði
 - geta hagnýtt sér umbúðamerkingar
 - geta lagt mat á upplýsingar og auglýsingar um matvæli
 - hafa kynnst helstu aðferðum við vinnslu matvæla og vita um aukefni í mat, þekkja einnig helstu geymsluaðferðir og geymslupól matvæla
 - geta metið kosti nýmetis umfram unnar matvörur

Nemandi á að

Hreinlæti

- þekkja skaðsemi mismunandi örvera og geta beitt kunnáttu við að varast tjón af völdum þeirra (krossmengun og matareitranir)
- hafa skilning á mikilvægi hreinlætis fyrir vellíðan hvers einstaklings og fyrir umhverfi hans
- kunna að halda hóbýlum hreinum
- hafa skilning á því að nota umhverfissvænar hreinlætisvörur
- hafa ánægju af að fegra umhverfi sitt og halda því hreinu
- geta þvegið upp í höndum og í uppþvottavél og haldið hreinum tækjum og áhöldum í umhverfi sínu
- geta haldið fatnaði hreinum og skófátnaði
- vita hvaða efni á að varast við hreinlætisstörf á heimilum
- geta nýtt sér upplýsingar, varrúðarreglur og varnaðarmerki

Neytenda- fræði og um- hverfisvernd

- gera sér grein fyrir breytingum sem orðið hafa á lifnaðarháttum á Íslandi á síðustu áratugum
- vita af helstu upplýsinga- og leiðbeiningastöðvum fyrir neytendur
- vita um tilvist neytendalaga og reglugerða
- gera sér grein fyrir réttindum sínum og skyldum sem neytanda
- vera læs á myndmál auglýsinga
- geta gert áætlanir og skipulagt innkaup með tilliti til hagsýni (þarfir, verð, gæði, tilboð, umhverfi)
- geta valið góð áhöld og tæki og notað leiðbeiningar með þeim
- geta metið vörur og þjónustu
- vita að framtíð jarðar og auðlindir eru háðar innkaupum og umgengni mannsins
- geta skipulagt og stjórnað eigin fjármálum
- geta lagt gagnrýnið mat á eigin neyslu

Nemandi á að

- Aðrir þættir**
- vita um algengustu slys á heimilum og næsta nágrenni
 - kunna að bregðast við algengustu slysum í heimahúsum
 - þekkja ýmsa áhættuþætti við meðferð opins elds og orsakir íkveikju (reykingar, kertaljós, arineldur, grill, bill í lokuðu rými, sólarljós, brennipunktur o.fl.)
 - íhuga hvað skiptir mestu máli í lífinu (fjölskylda, vinir, heilsa, menntun, atvinna, áhugamál)
 - hafa þroskað með sér siðferðiskennd, umburðarlyndi og sanngirni og geta virt jafnrétti
 - hafa unnið verkefni um það að flytja að heiman
 - geta skipulagt eigið herbergi og vita um helsta búnað til heimilis
 - hafa gert sér grein fyrir því að mikilvægt er að skipta með sér verkum á heimilum og deila ábyrgð
 - gera sér grein fyrir því hvaða áhrif tiska getur haft á einkaneyslu
 - vita um skaðsemi vanabindandi efna

Prepamarkmið 8. bekkjar

Nemandi

- Næring og hollusta**
- þekki helstu næringarefni fæðunnar og hlutverk þeirra og sjúkdóma sem stafa af röngu mataræði
 - fái þjálfun í að tengja næringarfræði og matreiðslu í verki
 - skrái aðalmáltíð dagsins í fæðudagbók í eina viku, velji eina máltíð til úrvinnslu og meti niðurstöður
 - fái þjálfun í að setja saman máltíð með hliðsjón af fæðuhring
 - þjálfist í að nota næringartöflu til að bera saman fæðutegundir
 - kynnist Manneldismarkmiðum fyrir Íslendinga
 - kynnist ráðlögðum dagskömtum (RDS)
 - meti matarmenningu Íslendinga fyrr og nú út frá næringu og næringargildi
- Matreiðsla og vinnubrögð**
- fái þjálfun í að matreiða fjölbreyttan, girnilegan og góðan hversdagsmat samkvæmt manneldismarkmiðum
 - fái þjálfun í að meta máltíðir út frá manneldismarkmiðum og RDS með hjálp upplýsingatækni
 - vinni af öryggi með helstu matreiðsluaðferðir og hafi tileinkað sér góða vinnutækni og rétta líkamsbeitingu
 - þjálfist í að vinna sjálfstætt eftir matreiðslubókum og margmiðlunarefni
 - tileinki sér að fara eftir viðurkenndum kröfum um hreinlæti við matargerð
 - fái þjálfun í að matreiða venjulegt hráefni og nota krydd af smekkvísi
 - læri um hver eru/voru helstu hauststörf (nýting garðávaxta og berja, sveppa, jurta og fjallagrasa, enn fremur sláturgerð o.fl.)
- Matvælafræði**
- geti lagt mat á gæði algengustu matvæla sem eru á markaðnum, geymsluaðferðir og geymsluþol
 - geti hagnýtt sér umbúðamerkingar matvæla

Nemandi

- geti gert samanburð (næringargildi, verð, tíma-sparnaður) á nýmeti og unnum matvælum
- þekki aukefni sem notuð eru í matvæli

Hreinlæti

- kunningu á skaðsemi mismunandi örvera (krossmengun)
- þjálfist í að sýna hreinlæti í verki við heimilisstörf
- öðlist skilning á mikilvægi hreinlætis fyrir velliðan hvers einstaklings og umhverfi hans
- temji sér að nota hreinlætisvörur í hófi, velji umhverfisvænar vörur og viti hvaða efni á að varast
- geri sér grein fyrir því hvers vegna mikilvægt er að þvo upp samkvæmt ströngustu hreinlætiskröfum
- þjálfist í að halda hreinum tækjum og áhöldum
- læri að nýta sér upplýsingar, varúðarreglur og varnaðarmerki

Neytenda- fræði og um- hverfisvernd

- viti um helstu upplýsinga- og leiðbeiningastöðvar fyrir neytendur
- geri sér grein fyrir áhrifum auglýsinga á neyslu
- þjálfist í að meta vörur og þjónustu
- læri að skipuleggja innkaup með tilliti til hagsýni (verð, gæði og umhverfissjónarmið)

Aðrir þættir

- viti um ýmsa áhættuþætti við meðferð opins elds og orsakir íkveikju
- fái þjálfun í að leggja gagnrýnið mat á hættur í umhverfi sínu
- þjálfist í að vinna með öðrum og virða jafnrétti og skoðanir annarra
- læri um skaðsemi vanabindandi efna
- taki þátt í umræðum um tísku og áhrif félaganna
- skipuleggi eigið herbergi, teikni húsnæði og húsgögn í réttum hlutföllum

Prepamarkmið 9. bekkjar

Nemandi

- Næring og hollusta**
- þjálfist í að setja saman máltíðir og fylgja manneldismarkmiðum og RDS
 - skrái í fæðudagbók fæði í einn dag og meti niðurstöður með hjálp upplýsingatækni (tölvu)
 - læri um kvilla og sjúkdóma sem tengjast mataræði, svo sem lysterstol, lotugræðgi, offitu, sykursýki, ofnæmi og óþol, og um næringarástand í heiminum
- Matreiðsla og vinnubrögð**
- þjálfist í að matreiða fjölbreyttan, girnilegan og góðan mat samkvæmt manneldismarkmiðum
 - öðlist færni í að beita fjölbreyttum matreiðslu-aðferðum
 - leiti eftir kostum og göllum á ýmsum matreiðslu-aðferðum með aðstoð upplýsingatækni (tölvu)
 - þjálfist í að geta með öðrum skipulagt, útbúið og borið fram mat við ýmis tækifæri
 - þekki helstu þjóðarrétti Íslendinga og geti útbúið mat frá ýmsum löndum
 - fái þjálfun í að vinna eftir erlendum uppskriftum
- Matvælafræði**
- geti lagt mat á gæði helstu matvæla sem eru á markaðnum
- Hreinlæti**
- þekki helstu dreifingarleiðir örvera og þann skaða sem þær geta valdið
 - þjálfist í að beita kunnáttu við að varast tjón af völdum örvera (matareitranir)
 - tileinki sér hreinlæti í verki við heimilisstörf
 - þjálfist í að halda hífýlum hreinum
 - temji sér að nota hreinlætisvörur í hófi og velja umhverfisvænar vörur
 - öðlist færni í að þvo upp í höndum og uppvotta-vél og halda hreinum tækjum og áhöldum í umhverfi sínu

Nemandi

- þjálfist í að flokka þvott og setja í þvottavél
- læri um meðferð fatnaðar og skófatnaðar

Neytenda- fræði og um- hverfisvernd

- geri sér grein fyrir réttindum sínum og skyldum sem neytanda
- leggi mat á auglýsingar og upplýsingar
- velji góð áhöld og tæki og noti leiðbeiningar með þeim
- fái þjálfun í að skipuleggja og stjórna eigin fjármálum (vasapeningar)

Aðrir þættir

- kynnist algengustu slysavörnum og því hvernig á að bregðast við slysum
- hugleiði hvað gefur lífinu gildi (fjölskylda, vinir, heilsa, menntun, atvinna)
- vinni verkefni um það hvaða búnaður þarf að vera til staðar á heimilum og áætli kostnað
- sýni samábyrgð og hæfni til að vinna með öðrum
- geri sér grein fyrir áhrifamætti tiskunnar (tiska á ýmsum tímum)

Prepamarkmið 10. bekkjar

Nemandi

- Næring og hollusta**
- þjálfist í að setja saman dagsfæði mismunandi einstaklinga samkvæmt RDS með aðstoð tölvu
 - kynnist grænmetisfæði, helstu kostum þess og göllum
 - kynnist niðurstöðum helstu neyslukannana sem gerðar hafa verið á Íslandi
- Matreiðsla og vinnubrögð**
- fái þjálfun í að beita helstu matreiðsluaðferðum og geti framreitt máltíð sjálfstætt
 - þjálfist í að setja saman dagsfæði samkvæmt orku- og næringarþörf með hjálp upplýsingatækni (tölvu)
 - beri saman kosti og galla algengra matreiðsluaðferða með aðstoð upplýsingatækni
 - sýni hugmyndaflug og skapandi hugsun við matargerð
- Matvælafræði**
- fái innsýn í matvælaíðnað og fari í heimsókn í matvælafyrirtæki
 - þjálfist í að nýta sér upplýsingar, varúðarreglur og varnaðarmerki
- Neytendafræði og umhverfisvernd**
- viti um neytendalög og reglugerðir
 - þjálfist í að leggja gagnrýnið mat á eigin neyslu
 - læri að gera mun á þörfum og gervipörfum
- Aðrir þættir**
- viti hvernig á að slökkva opinn eld og nota slökkvitæki
 - þroski með sér siðferðiskennd, umburðarlyndi og sanngirni og geti virt jafnrétti
 - vinni verkefni um það að flytja að heiman og hvað kosti að reka eigin heimili (breytingar á högum)

ÁÐALNÁMSKRÁ GRUNNSKÓLA 1999 ER GEFIN ÚT Í TÓLF HEFTUM

ALMENNUR HLUTI

ÍSLENSKA

STÆRÐFRÆÐI

ERLEND TUNGUMÁL

HEIMILISFRÆÐI

ÍÞRÓTTIR – LÍKAMS- OG HEILSURÆKT

KRISTIN FRÆÐI, SIÐFRÆÐI, TRÚARBRAGÐAFRÆÐI

LISTGREINAR

LÍFSLEIKNI

NÁTTÚRUFRÆÐI

SAMFÉLAGSGREINAR

UPPLÝSINGA- OG TÆKNIMENNT

