

Heimilisfræði 10.bekkur

Kennsluáætlun 2023-2024



Kennari: Ragna Sigurðardóttir

Allur réttur til breytinga áskilinn

Kennsluáætlun þessi tekur mið af hæfniviðmiðum sem fram koma í Aðalnámsskrá Grunnskóla og skólanámsskrá Grunnskóla Grindavíkur

VIKA	VIÐFANGSEFNI (efni sem fjallað er um)	EFNISTÖK (hvernig er unnið með efnið)	NÁMSEFNI (allt námsefni)	ANNAÐ Hæfnimarkmið
1.tími	Farið yfir reglur sem gilda í eldhúsinu, hreinlæti við matargerð og persónulegt hreinlæti. Blómkálssúpa með beikoni. Ostabrauð.	Farið yfir reglur sem gilda í kennslueldhúsinu, umgengni og hreinlæti. Rifjað er upp heiti á helstu áhöldum og mælieiningum. Þrjú vinna saman, einn bakar og tveir taka til í súpu og fara eftir aðferðinni sem lýst er í uppskriftinni. Lagt á borð og gengið frá eftir borðhald.	Ljósrit	❖ Getur unnið sjálfstætt eftir uppskrift og notað til þess algengustu mæli og eldhúsáhöld.
2.tími	Góður og hollur morgunverður. Brauðbollar með beikoni og eggjum. Amerískar pönnukök með súkkulaði sírópi og ferskum jarðarberjum.	Fjórir vinna saman á hverri stöð, tveir baka pönnukök og tveir útbúa brauðbollana. Lagt á borð og gengið frá á vinnusvæði eftir borðhald.	Ljósrit Uppskriftir fyrir unglíngastig Námsháttáttir	❖ Getur tekið tillit til annarra í hópavinnu og sýnt frumkvæði.

3. tími	Pítsasnúðar – kanilsnúðar.	Tveir vinna saman og velja sér aðra hvora uppskriftina, taka til hráefni, hræra og hnoða. Breiða deigið út með kökukefli og setja í það fyllingu, rúlla upp og skera í mátulega snúða. Raða á plötu og baka. Frágangur á meðan á bakstri stendur.	Ljósrit	❖ Getur rætt þátt auglýsinga og upplýsinga um verð og gæðineysluvar a í tengslum við neytendavernd og tjáð sig um gæði, geymslu og aukaefni í matvælum.
4.tími	Ostaslaufur	Tveir vinna saman að uppskrift og taka til í uppskrift, hræra og hnoða deigið. Skipta svo deiginu á milli sín, fletja deigið út í ferhyrning og skipta honum í fjóra parta, smyrja hvern part með smurosti, skinku og rifnum osti. Hliðarnar brotnar inn og snúið tvisvar uppá ostaslaufurnar, sett á plötu, penslað og bakað.	Uppskriftir fyrir unglíngastig Námsgagnastofnun	❖ Getur lagt mat á eigið verk og sýnt skilning á vönduðum vinnubrögðum
5.tími	Íslensk kjötsúpa Pönnukökur með rjóma	Fjórir vinna saman á hverri stöð, tveir baka pönnukökur og tveir hreinsa og skera kjöt og grænmeti í súpuna.	Ljósrit Uppskriftir fyrir unglíngastig Námsgagnastofnun	❖ Getur skipulagt og matreitt fjölbreyttar, hollar og vel samsettar

		Lagt á borð og gengið frá á vinnusvæði eftir borðhald.		máltíðir úr algengu og nýstarlegu hráefni með áherslu á hagkvæmni og nýtni.
6.tími	Smjördeig Frjáls Sköpun	Hver og einn nemandi fær tvö frosin smjördeig til að fletja út og setja í fyllingar. Kennari sýnir hvernig er hægt að búa til fyllt horn, kodda og þríhyrninga úr deiginu. Nemendur fletja út, skapa sitt deig eins og þau vilja og fá val um fyllingar í deigið. Penslað, bakað og gengið frá á vinnustöð.	Ljósrit Sýnikennsla og verkleg kennsla á meðan á vinnu stendur.	❖ Getur farið eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif tengdu heimilishaldi.
7.tími	Fylltar beikonvafðar kjúklingabringur, hrísgrjón og ferskt salat Ítölsk brauð með hvítlauks og osta fyllingu	Þrjú vinna saman á hverri stöð, einn bakar og tveir útbúa kjúkling og meðlæti. Kjúklingabringunum er skipt í fjóra parta og flattar út með buffhamri. Rjómaosti og piparosti blandað saman og smurt á hvern part. Pörtunum rúllað upp með beikoni og fest með tannstöngli. Sett í eldfast mót og bakað. Lagt á borð og gengið frá eftir borðhald.	Ljósrit Uppskriftir fyrir unglíngastig Námsgagnastofnun	❖ Getur nýtt margvíslega miðla til að afla upplýsinga um næringarfræði og matreiðslu.

<p>8.tími</p>	<p>Steikt brauð Kleinur</p>	<p>Tveir vinna saman að uppskrift, mæla þurrefni í skál, mylja smjörlíkið saman við og bætið blautefnum við og hrærið. Færið deigið á borðið og hnoðið vel, fletjið út og skerið langsum og þversum með kleinujárni og svo gat í miðju á hverri kleinu með járninu. Snúið upp á kleinuna og raðið á bretti. Kleinurnar steiktar með aðstoð kennara. Frágangur á vinnusvæði.</p>	<p>Uppskriftir fyrir unglingastig Námshjálpsstofnun</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Hefur trú á eigin getu ❖ Gerir sitt besta ❖ Getur unnið með öðrum og lagt sitt af mörkum ❖ Er jákvæður, kurteis og hjálpsamur
<p>9.tími</p>	<p>Fiskur í orly deigi Djúpsteikt Tacos með lárperumauki, grænmeti og frönskum kartöflum</p>	<p>Þrjú vinna saman, skera grænmetið smátt og blanda saman í skál, sítrónusafa og olíu hellt yfir og kryddað með salti og pipar. Lárperur flysjaðar og öll hráefni sett í matvinnsluvél og maukað þar til það er orðið mjög fínt, smakkað til á meðan. Djúpsteikingarolía hituð á pönnu, orlydeigið útbúið og fiskurinn skorinn í jafnstóra bita. Fiskurinn kryddaður velt upp úr orlydeiginu og settur ofan í heita feitina í um 4 mín. Fiskurinn færður upp á eldhúspappír og svo á disk. Þetta er svo borið fram í tortillavefjum. Frágangur á vinnusvæði og lagt á borð.</p>	<p>Ljósrit</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Beitir fjölbreyttum aðverðum við úrlausn verkefna ❖ Nýtir tímann vel ❖ Heldur góðri einbeitingu

10.tími	Góð og fljótleg rúlluterta	Tveir vinna saman að uppskrift og hjálpast að. Egg og sykur þeytt saman þannig að það sé létt og ljóst. Þurrefnunum bætt varlega saman við þá er vatninu bætt við og deiginu smurt á pappírsklædda bökunarplötu. Bakað og kökunni svo hvolft á sykurstáðan pappír. Smjörkreimi smurt yfir kökuna og henni rúllað upp. Frágangur á vinnusvæði.	Uppskriftir fyrir unglíngastig Námsgagnastofnun	
11.tími	Smákökubakstur Val um nokkrar tegundir	Tveir vinna saman og velja sér uppskrift og vinna eftir henni. Frágangur að loknum bakstri.	Ljósrit Uppskriftir fyrir unglíngastig Námsgagnastofnun	
12.tími	Sushigerð	Nemendur vinna einn og einn og gera grænmetis-Sushi. Kennari verður búin að senda myndband sem nemendur horfa á áður en þeir mæta í tímenn svo þeir séu fljótari að tileinka sér vinnubrögðin. Sameiginlegt borðhald, frágangur að því loknu.		
13.tími	Oreo cup caces	Tveir vinna saman og hræra smjör og sykur vel saman í hrærivél, bætið svo einu egg í einu saman við og hrærið vel á milli. Bætið þurrefnum og mjólk saman við og að lokum Oreo kökunum og hrærið í eina til tvær mínútur. Setjið í muffinsform og bakið. Frágangur á vinnusvæði.	Ljósrit	

14.tími	Ísgerð Þrjár tegundir	Nemendur hjálpast að við að útbúa þrjár tegundir af ís, Toblerone,-jarðaberja – og saltkaramellu ís. Setja ísinn í form, pakka honum í plastfilmu, merkja bekknum og í frysti þar sem hann geymist þangað til í síðasta tíma. Frágangur á hverri stöð.	Ljósrit	
15.tími	Doritos kjúklingur, hrísgrjón, salat og sýrður rjómi Ís, íssósa og ferskir ávextir	Fjórir vinna saman og hjálpast að við að útbúa kjúkling, meðlæti og eftirréttinn. Kjúklingurinn skorinn í bita, brúnaður á pönnu og kryddaður vel. Doritos snakk mulið í botninn á eldföstu móti, ostasósa þar yfir síðan salsa sósa svo kjúklingurinn og að lokum ostur. Sett inn í ofn. Hrísgmjón soðin og salat brytjað og sett í skál. Ísinn tekinn úr frysti og settur í ísskálarnar. Nemendur skera niður ferska ávexti og búa til heita marssósu og heita karamellusósu með ísnum. Frágangur á vinnusvæði.	Ljósrit	

Námsmat: Símat

Kennari metur hvern nemanda eftir hverja kennslustund. Metið er hvort nemandi er virkur og geti unnið í samvinnu við aðra. Hvort nemandi þekki og geti notað áhöld og mælitæki. Kunni að vaska upp og ganga frá á vinnusvæðinu eins og það var þegar hann kom að því.

Lykilhæfni er hluti af námsmati sem afhent er við annarlok.