ÖLDUSELSSKÓLI

Námsáætlun / bekkjarnámskrá 2026 – 2027

Heimilisfræði ,10. bekkur

Kennari

Sara Björk Lárusdóttir
sara.bjork.larusdottir@reykjavik.is

Lýsing

1x 80 mínútur á viku.

Kennsluáætlunin gefur upplýsingar um nám nemenda, námsefni og námsmat. Hún er birt með fyrirvara um breytingar

Markmið / inntak

Bakað eftir uppskriftum og einfaldur matur eldaður. Grunnur í næringarfræði, rætt um hollar lífsvenjur og heilbrigðan lífsstíl.

Námsefni

Tæki kennslueldhúss, bókin Næring og lífshættir og uppskriftir frá kennara.

Kennsluaðferðir

Kennslan fer fram í heimilisfræðistofu. Árganginum er blandað saman í hópa. Að mestu leiti verkleg kennsla og að hluta bókleg kennsla.

Námsmat

Vinnan er metin út frá vinnusemi og verklagi í tímum.

Námslotur

Námsgreinin er kennd í lotukerfi og er í tengslum við aðrar verk- og listgreinar.

Hæfniviðmið úr aðalnámskrá (listuð upp eins og þau eru í aðalnámskrá)

Hæfniviðmið við lok 10. bekkjar:

Matreiðsla: skipulagt og matreitt fjölbreyttar, hollar og vel samsettar máltíðir samkvæmt ráðleggingum um mataræði frá embætti landlæknis,

Vinnubrögð: beitt helstu matreiðsluaðferðum og notað til þess ýmis mæli- og eldhúsáhöld og borið ábyrgð á viðeigandi frágangi.

Vinnuvernd: greint frá viðbrögðum við slysum við eldhússtörf.

Lífshættir: tamið sér heilbrigða lífshætti eins og næringu, hreyfingu og svefn og tengsl þeirra við heilsufar,

Næring: skilið og farið eftir aðalatriðum ráðlegginga um mataræði frá embætti landlæknis,

Hreinlæti: tileinkað sér og skilið mikilvægi hreinlætis og þrifa tengdu matreiðslu og eldhúsi.

Kostnaður: greint helstu þætti sem hafa áhrif á útgjöld við heimilishald og sýnt nýtni og hagsýni í anda neytendavitundar og sjálfbærni.

Menning og umhverfi: sett viðfangsefni heimilisfræðinnar í samhengi við jafnrétti og sjálfbærni og tjáð sig um mismunandi uppruna matvæla.

Neytendur: skilið og rætt mismunandi umbúðamerkingar, metið gæði matvæla og þekkt helstu geymsluaðferðir,

Menning: sagt frá íslenskri og erlendri matarmenningu og matreitt ýmsa þjóðarrétti,

Kolefnisspor: flokkað matvæli eftir kolefnisspori og tekið ábyrga afstöðu til eigin neyslu.

Leiklist, 10. bekkur

Kennari

Guðmundur Lúðvík Þorvaldsson
gudmundur.l.thorvaldsson@reykjavik.is

Lýsing

1x 60 og 1x 80 mínútur á viku

Kennsluáætlunin gefur upplýsingar um nám nemenda, námsefni og námsmat. Hún er birt með fyrirvara um breytingar

---

Markmið / inntak

Áhersla lögð á að skapa öruggt og traust andrúmsloft í kennslustofunni þar sem nemendur fá tækifæri til að kynnast hver öðrum í gegnum leik og skapandi tjáningu.

Spunaæfingar eru veigamikill þáttur í þessu ferli þar sem nemendur læra að hugsa hratt, bregðast við samleikurum og skapa á staðnum án undirbúnings – þjálfun sem eflir sjálfstraust, sköpunargleði og hæfni til að tjá sig frammi fyrir öðrum.

Nemendur læra ekki aðeins um leiklist heldur fá einnig raunveruleg tækifæri til að skapa, gera tilraunir, taka áhættu og finna eigin rödd á sviðinu.

Námsefni

Glærur, verkefni og tónlist

Kennsluaðferðir

Kennsla fer fram í leiklistarstofu. Árgangi er blandað saman í hópa. Kennsluaðferðir byggja á virkri þátttöku þar sem nemendur fá að hreyfa sig, tjá sig og skapa í öruggu og hvetjandi rými. Kennslustundir eru byggðar upp á fjölbreyttan hátt – með upphitunarleikjum, hlustunaræfingum og litlum sköpunarverkefnum þar sem nemendur fá að spreyta sig, til dæmis með einföldum leikþáttum (stuttmyndum), hlutverkaleikjum eða spuna

Námsmat

Vinnan er metin út frá vinnusemi og verklagi í tímum.

Námslotur

Námsgreinin er kennd í lotukerfi og er í tengslum við aðrar verk- og listgreinar.

Hæfniviðmið úr aðalnámskrá **(listuð upp eins og þau eru í aðalnámskrá)**

Virðing:

Sýnt viðeigandi hegðun og borið virðingu fyrir vinnu annarra sem áhorfandi í skólastarfi, á sýningum eða leiklistarviðburðum og hvatt aðra til viðeigandi hegðunar,

Samstarf:

Veitt og tekið á móti uppbyggilegri gagnrýni og nýtt sér hana inn í vinnuferli í leiklist.

Vinnuferli:

Skrásett og rökstutt eigið vinnuferli í leiklist,

Sviðsetning:

Unnið í hópi að fjölbreyttum leiklistarverkefnum, lagt fram sínar eigin hugmyndir og nýtt hugmyndir annarra við undirbúning og sköpun leikþátta.

Leikstíll:

Valið milli mismunandi aðferða við sviðsetningu, bæði hvað varðar frásagnarform og leikstíl, prófað sig áfram og tekið sjálfstæðar ákvarðanir í sköpunarferlinu,

Textameðferð:

Prófað sig áfram og valið úr túlkunarleiðum á mismunandi tegundum leiktexta á viðeigandi hátt fyrir framan áhorfendur,

Persónusköpun:

Túlkað leikpersónu á sviði í góðu samspili við meðleikara. Beitt rými, radd- og líkamsbeitingu á meðvitaðan hátt til þess að styrkja túlkun sína.

Sjónlistir, 10. bekkur

Kennari	**Lýsing**
Nafn Elín Helena Evertsdóttir	1 x 60 mínútur í viku
Netfang Elin.Helena.Evertsdottir@reykjavik.is	

Kennsluáætlunin gefur upplýsingar um nám nemenda, námsefni og námsmat.

Hún er birt með fyrirvara um breytingar.

Markmið / inntak

Megintilgangur list- og verkgreina er að nemendur kynnist fjölbreyttum vinnuaðferðum þar sem reynir á verkfærni, sköpunarkraft, samhæfingu hugar, hjarta og handa með mismunandi tjáningaraðferðum.

Nemendur teikna og mála myndir og vinna leirverk. Þeir m.a. mála vatnslitamyndir, æfa grátónaskalann og teikna og skyggja mynd af sívalningi. Fjallað er um myndlistarfólk og sýnd listaverk eftir þau. Kennd eru hugtök og heiti eftir því sem við á.

Námsefni

Ýmsar listaverkabækur, glærur og vefsíður.

Kennsluaðferðir

Kennsla fer fram í myndmenntastofu. Árganginum er blandað saman í hópa. Að mestu leiti verkleg kennsla, sýnikennsla og umræður.

Námsmat

Vinnan er metin út frá vinnusemi, verklagi í tímum, færni sem að nemendur hafa náð og umgengni.

Námslotur

Námsgreinin er kennd í lotukerfi og er í tengslum við aðrar list og verkgreinar.

Hæfniviðmið úr aðalnámskrá

Hæfniviðmið við lok 10. bekkjar.

Sköpun

Aðferðir og efni

Við lok 10. bekkjar getur nemandi:

valið á milli mismunandi aðferða við sköpun, prófað sig áfram og unnið hugmyndir í fjölbreytta miðla og tækni.

Úrvinnsla og tækni

Við lok 10. bekkjar getur nemandi:

greint og beitt fjölbreyttum aðferðum og tækni í eigin sköpun.

Vinnuferli

Við lok 10. bekkjar getur nemandi:

sýnt og útskýrt vinnuferli frá hugmynd að lokaverki sem felur m.a. í sér upplýsingaöflun, tilraunir og samtal.

Hugmyndavinna

Við lok 10. bekkjar getur nemandi:

skrásett og sett fram hugmyndir á fjölbreyttan hátt byggðar á eigin ímyndunarafli og/eða rannsókn, myndrænt og/eða í texta.

Greining og úrvinnsla

Tjáning

Við lok 10. bekkjar getur nemandi:

tjáð skoðanir eða tilfinningar í eigin sköpun með tengingu við eigin reynslu og gagnrýni á samfélagið.

Umfjöllun og endurgjöf

Við lok 10. bekkjar getur nemandi:

gagnrýnt af þekkingu, sanngirni og virðingu eigin verk og annarra bæði einn og í samvinnu.

Greining og samhengi

Við lok 10. bekkjar getur nemandi:

greint hvernig sjónrænt áreiti daglegs lífs hefur áhrif á líf okkar og gildismat, bæði í samfélaginu og á heimsvísu.

Hugtök

Við lok 10. bekkjar getur nemandi:

notað orðaforða og hugtök frumþátta og lögmála myndlistar til að tjá skoðanir sínar á myndlist og hönnun og fært rök fyrir þeim út frá eigin gildismati.

Menning og umhverfi

Aðferðir og nálgun

Við lok 10. bekkjar getur nemandi:

greint hvernig samtímalist fæst við álitamálefni daglegs lífs með fjölbreyttum nálgunum sem oft fela í sér samþættingu listgreina.

Tilgangur og samhengi

Við lok 10. bekkjar getur nemandi:

gert grein fyrir margvíslegum tilgangi myndlistar og hönnunar og sett hann í fjölbreytt samhengi.

Stefnur og straumar

Við lok 10. bekkjar getur nemandi:

greint, borið saman og lýst ýmsum stílum og stefnum í myndlist og hönnun og sett þau í það menningarlega samhengi sem þau voru sköpuð, bæði hér á landi og erlendis.
