



Námsgrein: Heimilisfræði

Vikustundir: tvær stundir,
einu sinni í viku

Kennari: Þóra Kjartansdóttir

Samstarfsfólk:

Hæfnimarkmið unnin í hverri kennlustund

- Temji sér að halda vinnusvæði sínu hreinu og þeim áhöldum sem notuð eru.
- Fari eftir einföldum leiðbeiningum um hreinlæti og þrif.
- Geti notað allar mæliskeiðarnar, dl-mál og lítramál og geti mælt 1/4 og 3/4.
- Geti unnið sjálfstætt eftir skriflegum uppskriftum.
- Efli samvinnu og samábyrgð.

Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Kennsluhættir	Verkefni/Námsefni	Mat á námsþætti/afurð
1		Sýnikennsla Umræður	- Rifjum upp reglur o.fl í heimilisfræðinni -	
2	- Rifji upp þekkingu sína á fæðuflokkunum og vinni sérstaklega með grænmetis- og ávaxtaflokk.	Sýnikennsla Umræður Vinnubókavinna	- Skoðum fæðuhringinn og rifjum upp - Vinnubók bls 3 -	
3	- Rifji upp þekkingu sína á fæðuflokkunum og vinni sérstaklega með grænmetis- og ávaxtaflokk. - Verði meðvitaður um gildi næringarríkrar fæðu.	Sýnikennsla Umræður Vinnubókavinna	- Skoðum og ræðum um góða næringu og heilsu - Vinnubók bls 4 -	



Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Kennsluhættir	Verkefni/Námsefni	Mat á námsþætti/afurð
4	<ul style="list-style-type: none"> - Rifji upp þekkingu sína á fæðuflokkunum og vinni sérstaklega með grænmetis- og ávaxtaflokk. - Verði meðvitaður um gildi næringarríkrar fæðu. - Viti um mikilvægi vatns. 	Sýnikennsla Umræður Vinnubókavinna	<ul style="list-style-type: none"> - Hvað er góð heilsa? - Vinnubók bls 4-5 - 	
5	<ul style="list-style-type: none"> - Rifji upp þekkingu sína á fæðuflokkunum og vinni sérstaklega með grænmetis- og ávaxtaflokk. - Verði meðvitaður um gildi næringarríkrar fæðu. - Verði meðvitaður um gildi næringarríkrar fæðu. - 	Sýnikennsla Umræður Vinnubókavinna	<ul style="list-style-type: none"> - Skoðum næringarefni - Vinnubók bls 6 og 9 - 	
6	<ul style="list-style-type: none"> - Rifji upp þekkingu sína á fæðuflokkunum og vinni sérstaklega með grænmetis- og ávaxtaflokk. - Verði meðvitaður um gildi næringarríkrar fæðu. - Verði meðvitaður um gildi næringarríkrar fæðu. - Viti hvernig best er að geyma grænmeti og ávexti. - Fræðist um uppruna helstu matvæla 	Sýnikennsla Umræður Vinnubókavinna	<ul style="list-style-type: none"> - Skoðum fæðuhringinn - Ávextir - Vinnubók bls 10-12 - 	



Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Kennsluhættir	Verkefni/Námsefni	Mat á námsþætti/afurð
7	<ul style="list-style-type: none"> - Rifji upp þekkingu sína á fæðuflokkunum og vinni sérstaklega með grænmetis- og ávaxtaflokk. - Verði meðvitaður um gildi næringarríkrar fæðu. - Verði meðvitaður um gildi næringarríkrar fæðu. - Viti hvernig best er að geyma grænmeti og ávexti. - Fræðist um uppruna helstu matvæla 	Sýnikennsla Umræður Vinnubókavinna	<ul style="list-style-type: none"> - Áframhald með verkefni úr síðasta tíma - Vinnubók bls 10-12 - 	
8	<ul style="list-style-type: none"> - Rifji upp þekkingu sína á fæðuflokkunum og vinni sérstaklega með grænmetis- og ávaxtaflokk. - Verði meðvitaður um gildi næringarríkrar fæðu. - Verði meðvitaður um gildi næringarríkrar fæðu. - Viti hvernig best er að geyma grænmeti og ávexti. - Fræðist um uppruna helstu matvæla - 	Sýnikennsla Umræður Vinnubókavinna	<ul style="list-style-type: none"> - Skoðum fæðuhringinn - Grænmeti - Vinnubók bls 13-17 - 	
9	<ul style="list-style-type: none"> - Rifji upp þekkingu sína á fæðuflokkunum og vinni sérstaklega með grænmetis- og ávaxtaflokk. - Verði meðvitaður um gildi næringarríkrar fæðu. 	Sýnikennsla Umræður Vinnubókavinna	<ul style="list-style-type: none"> - Áframhald úr síðasta tíma - Grænmeti - 	



Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Kennsluhættir	Verkefni/Námsefni	Mat á námsþætti/afurð
	<ul style="list-style-type: none"> - Verði meðvitaður um gildi næringarríkrar fæðu. - Viti hvernig best er að geyma grænmeti og ávexti. - Fræðist um uppruna helstu matvæla - 			
10	<ul style="list-style-type: none"> - Geti greint frá helstu slysaþættum á heimilum. 	Sýnikennsla Umræður Vinnubókavinna Glærur	<ul style="list-style-type: none"> - Farið yfir helstu hætturnar í eldhúsinu - Farið yfir brunavarnir - Vinnubók bls 19 og 20 - 	
11	<ul style="list-style-type: none"> - Efli samvinnu og samábyrgð. 	Sýnikennsla Umræður Vinnubókavinna	<ul style="list-style-type: none"> - Fara yfir kurteisi og samvinnu - Vinnubók bls 23 - 	
12	<ul style="list-style-type: none"> - Veit hvað umhverfisvernd er og kann að flokka sorp til endurvinnslu. 	Sýnikennsla Umræður Vinnubókavinna Umbúðaskoðanir	<ul style="list-style-type: none"> - Skoðum umhverfis- og endurvinnslumerkin - Vinnubók bls 28-29 - 	
13	<ul style="list-style-type: none"> - Veit hvað umhverfisvernd er og kann að flokka sorp til endurvinnslu. 	Sýnikennsla Umræður Vinnubókavinna Umbúðaskoðanir	<ul style="list-style-type: none"> - Áfram með umhverfis- og endurvinnslumerkin - Vinnubók bls 30-33 - 	
14		Sýnikennsla Umræður Vinnubókavinna	<ul style="list-style-type: none"> - Vinna upp ólokin verkefni - 	



Niðurstöður úr einstökum þáttum námsmatsins eru birtar á mentor.is undir námsmat.

Kennari áskilur sér rétt til breytinga á áætlun.