



Námsgrein: Heimilisfræði

Vikustundir: Tvær stundir einu sinni í viku	Kennari: Þóra Kjartansdóttir	Samstarfsfólk:
---	------------------------------	----------------

Hæfnimarkmið unnin í hverri kennlustund: Farið eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif tengdu heimilishaldi og matreiðslu, Beiti helstu matreiðsluaðferðum og noti til þess ýmis mæli - og eldhúshöld

Verkleg verkefni í vetur: Ostabrauðstangir, pönnukökur, kjötbollur, skúffukaka, tómatsúpa, kanilsnúðar, kryddbrauð, aspaspiskur, sandkaka, smákökubakstur, þrif o.fl

Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Kennsluhættir	Verkefni/Námsefni	Mat á námsþætti/afurð
1		Sýnkennsla Umræður Glærur	- Reglur og umgengni í heimilisfræði rifjað upp	
2	<ul style="list-style-type: none"> - Læri um heilbrigða lífshætti, tengsl þeirra við heilsufar og átti sig ábyrgð hvers og eins á eigin heilsufari - Fá fræðslu um helstu aðalatriði næringarfræðinnar. 	Sýnkennsla Umræður Vinnubókavinna	<ul style="list-style-type: none"> - Ráðleggingar landlæknis skoðaðar - Vinnubók bls 2-3 	
3	<ul style="list-style-type: none"> - Læri um heilbrigða lífshætti, tengsl þeirra við heilsufar og átti sig ábyrgð hvers og eins á eigin heilsufar - Fá fræðslu um helstu aðalatriði næringarfræðinnar. 	Sýnkennsla Umræður Glærur Vinnubókavinna	<ul style="list-style-type: none"> - Almenn næringarfræði - Vinnubók bls 3-4 	



Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Kennsluhættir	Verkefni/Námsefni	Mat á námsþætti/afurð
4	<ul style="list-style-type: none"> - Læri um heilbrigða lífshætti, tengsl þeirra við heilsufar og átti sig ábyrgð hvers og eins á eigin heilsufar - Fá fræðslu um helstu aðalatriði næringarfræðinnar. 	Sýnkennsla Umræður Glærur Vinnubókavinna	<ul style="list-style-type: none"> - Næringarefni - Vítamín - Vinnubók bls 5-6 	
5	<ul style="list-style-type: none"> - Læri um heilbrigða lífshætti, tengsl þeirra við heilsufar og átti sig ábyrgð hvers og eins á eigin heilsufar - Fá fræðslu um helstu aðalatriði næringarfræðinnar. 	Sýnkennsla Umræður Glærur Vinnubókavinna	<ul style="list-style-type: none"> - Næringarefni - Steinefni - Vinnubók bls 7-8 	
6	<ul style="list-style-type: none"> - Læri um heilbrigða lífshætti, tengsl þeirra við heilsufar og átti sig ábyrgð hvers og eins á eigin heilsufar - Fá fræðslu um helstu aðalatriði næringarfræðinnar. 	Sýnkennsla Umræður Glærur Vinnubókavinna	<ul style="list-style-type: none"> - Næringarefni - Vatn - Vinnubók bls 9 	
7	<ul style="list-style-type: none"> - Læri um heilbrigða lífshætti, tengsl þeirra við heilsufar og átti sig ábyrgð hvers og eins á eigin heilsufar - Fá fræðslu um helstu aðalatriði næringarfræðinnar. 	Sýnkennsla Umræður Glærur Vinnubókavinna	<ul style="list-style-type: none"> - Orkuefni - Prótein og kolvetni - Vinnubók bls 10-11 	
8	<ul style="list-style-type: none"> - Læri um heilbrigða lífshætti, tengsl þeirra við heilsufar og átti sig ábyrgð hvers og eins á eigin heilsufari 	Sýnkennsla Umræður Glærur Vinnubókavinna	<ul style="list-style-type: none"> - Orkuefni - Fita - Vinnubók bls 12 	



Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Kennsluhættir	Verkefni/Námsefni	Mat á námsþætti/afurð
	- Fá fræðslu um helstu aðalatriði næringarfræðinnar.			
9	- Greini helstu þætti sem hafa áhrif á heimilishald og þekkt rétt sinn og skyldur sem neytandi - Rætt áhrif auglýsinga í tengslum við neytendavernd	Sýnkennsla Umræður Glærur Vinnubókavinna	- Neytendavernd - Vinnubók bls 13-14	
10		Sýnkennsla Könnun	- Unnið upp ólokið úr fyrrihluta verkefnaheftis	
11	- Geti metið gæði og meðferð matvæla	Sýnkennsla Umræður Glærur Vinnubókavinna	- Gæði og meðferð matvæla - Vinnubók bls 15-16	
12	- Sagt frá íslenskri og erlendri matarmenningu og matreitt ýmsa þjóðarrétti.	Sýnkennsla Umræður Glærur Vinnubókavinna	- Matarmenning - Vinnubók bls 17-20	
13	- Sagt frá íslenskri og erlendri matarmenningu og matreitt ýmsa þjóðarrétti.	Sýnkennsla Umræður Glærur Vinnubókavinna	- Matarmenning framhald - Vinnubók bls 17-20 -	



Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Kennsluhættir	Verkefni/Námsefni	Mat á námsþætti/afurð
14	- Geti greint frá viðbrögðum við slysum á heimilum.	Sýnkennsla Umræður Glærur Vinnubókavinna	- Slysavarnir á heimilum - Vinnubók 21-22 -	
15	- Geti greint frá viðbrögðum við slysum á heimilum.	Sýnkennsla Umræður Glærur Vinnubókavinna	- Hættuleg efni - Vinnubók bls 22-23	
16			- Unnið upp ólokin verkefni	

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

Kennari áskilur sér rétt til breytinga á áætlun.