



Námsgrein: Heimilisfræði

Vikustundir: tvær stundir,
einu sinni í viku

Kennari: Þóra Kjartansdóttir

Samstarfsfólk: Ingibjörg Jóhanns

Hæfnimarkmið unnin í hverri kennlustund: Fari eftir einföldum leiðbeiningum um hreinlæti og þrif, Geti unnið sjálfstætt eftir skriflegum uppskriftum, Efli samvinnu og samábyrgð, Temji sér að bragða með jákvæðu hugarfari þau matvæli sem unnið er með

Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Kennsluhættir	Verkefni/Námsefni	Mat á námsþætti/afurð
1		Sýnikennsla Umræður	Reglur og algengustu áhöldin Vinnubók bls 3-4	Símat Verkefni Viðhorf Samvinna Umgengni
2	<ul style="list-style-type: none"> - Veit hvert hlutverk orkuefna er og í hvaða matvælum þau eru helst að finna. - Geri sér grein fyrir því að neysluvenjur hafa áhrif á heilsuna. - Verði meðvitaður um gildi næringarríkrar fæðu. - Rifji upp þekkingu sína á fæðuflokkunum. 	Sýnikennsla Umræður Vinnubókavinna	Næringarefnin og vítamín Vinnubók bls 6 Lesbók bls 5-7	Símat Verkefni Viðhorf Samvinna Umgengni
3	<ul style="list-style-type: none"> - Veit hvert hlutverk orkuefna er og í hvaða matvælum þau eru helst að finna. - Geri sér grein fyrir því að neysluvenjur hafa áhrif á heilsuna. 	Sýnikennsla Umræður Vinnubókavinna	Næringarefnin og vítamín Vinnubók bls 6 Lesbók bls 5-7	Símat Verkefni Viðhorf Samvinna Umgengni



Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Kennsluhættir	Verkefni/Námsefni	Mat á námsþætti/afurð
	<ul style="list-style-type: none"> - Verði meðvitaður um gildi næringarríkrar fæðu. - Rifji upp þekkingu sína á fæðuflokkunum. 			
4	<ul style="list-style-type: none"> - Veit hvert hlutverk orkuefna er og í hvaða matvælum þau eru helst að finna. - Geri sér grein fyrir því að neysluvenjur hafa áhrif á heilsuna. - Verði meðvitaður um gildi næringarríkrar fæðu. - Rifji upp þekkingu sína á fæðuflokkunum. 	Sýnikennsla Umræður Vinnubókavinna	Orkuefnin vinnubók bls 6-8 Lesbók bls 8	Símat Verkefni Viðhorf Samvinna Umgengni
5	<ul style="list-style-type: none"> - Veit hvert hlutverk orkuefna er og í hvaða matvælum þau eru helst að finna. - Geri sér grein fyrir því að neysluvenjur hafa áhrif á heilsuna. - Verði meðvitaður um gildi næringarríkrar fæðu. - Rifji upp þekkingu sína á fæðuflokkunum. 	Sýnikennsla Umræður Vinnubókavinna	Orkuefnin vinnubók bls 6-8 Lesbók bls 8	Símat Verkefni Viðhorf Samvinna Umgengni
6	<ul style="list-style-type: none"> - Veit hvert hlutverk orkuefna er og í hvaða matvælum þau eru helst að finna. - Geri sér grein fyrir því að neysluvenjur hafa áhrif á heilsuna. 	Sýnikennsla Umræður Vinnubókavinna	Orkuefnin vinnubók bls 6-8 Lesbók bls 8	Símat Verkefni Viðhorf Samvinna Umgengni



Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Kennsluhættir	Verkefni/Námsefni	Mat á námsþætti/afurð
	<ul style="list-style-type: none"> - Verði meðvitaður um gildi næringarríkrar fæðu. - Rifji upp þekkingu sína á fæðuflokkunum. 			
7	<ul style="list-style-type: none"> - Geti farið eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif tengdu heimilishaldi. - Efli samvinnu og samábyrgð. - Viti hvað umhverfisvernd er og kann að flokka sorp til endurvinnslu. 	Sýnikennsla Umræður Vinnubókavinna	Þrif vinnubók bls 21-22 lesbók bls 40-46	Símat Verkefni Viðhorf Samvinna Umgengni
8	<ul style="list-style-type: none"> - Veit hvert hlutverk orkuefna er og í hvaða matvælum þau eru helst að finna. - Geri sér grein fyrir því að neysluvenjur hafa áhrif á heilsuna. - Verði meðvitaður um gildi næringarríkrar fæðu. - Rifji upp þekkingu sína á fæðuflokkunum. 	Sýnikennsla Umræður Vinnubókavinna	Næringartöflur vinnubók bls 5 og 7	Símat Verkefni Viðhorf Samvinna Umgengni
9	<ul style="list-style-type: none"> - Veit hvert hlutverk orkuefna er og í hvaða matvælum þau eru helst að finna. - Geri sér grein fyrir því að neysluvenjur hafa áhrif á heilsuna. - Verði meðvitaður um gildi næringarríkrar fæðu. 	Sýnikennsla Umræður Vinnubókavinna	Næringartöflur vinnubók bls 5 og 7	Símat Verkefni Viðhorf Samvinna Umgengni



Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Kennsluhættir	Verkefni/Námsefni	Mat á námsþætti/afurð
	- Rifji upp þekkingu sína á fæðuflokkunum.			
10	- Viti hvað umhverfisvernd er og kann að flokka sorp til endurvinnslu.	Sýnikennsla Umræður Vinnubókavinna Glærur	Umhverfis og endurvinnslumerkin Vinnubók bls 15 lesbók bls 34	Símat Verkefni Viðhorf Samvinna Umgengni
11	- Viti hvað umhverfisvernd er og kann að flokka sorp til endurvinnslu.	Sýnikennsla Umræður Vinnubókavinna	Umbúðir og innkaup vinnubók bls 16 og 20 lesbók bls 38	Símat Verkefni Viðhorf Samvinna Umgengni
12	- Geti tjáð sig um þjóðlegar íslenskar hefðir í matargerð.	Sýnikennsla Umræður Vinnubókavinna Umbúðaskoðanir	Gamlar vinnsluaðferðir Vinnubók bls 14 Lesbók bls 30	Símat Verkefni Viðhorf Samvinna Umgengni
13	- Geti tjáð sig um þjóðlegar íslenskar hefðir í matargerð.	Sýnikennsla Umræður Vinnubókavinna Umbúðaskoðanir	Fiskur, kjöt og egg Vinnubók bls 12-14 Lesbókbls 16-28 og 32	Símat Verkefni Viðhorf Samvinna Umgengni
14	- Geti farið eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif tengdu heimilishaldi. - Viti hvað umhverfisvernd er og kann að flokka sorp til endurvinnslu.	Sýnikennsla Umræður Vinnubókavinna	Þvottamerkin Vinnubók bls 17-18 Lesbók bls 40-41	Símat Verkefni Viðhorf Samvinna Umgengni



Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Kennsluhættir	Verkefni/Námsefni	Mat á námsþætti/afurð

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

Kennari áskilur sér rétt til breytinga á áætlun.