



Námsgrein: Heimilisfræði 7. bekkur

Vikustundir: tvær
kennslustundir einu sinni í
viku

Kennari: Þóra Kjartansdóttir

Samstarfsfólk: Ingibjörg Jóhann

Hæfnimarkmið unnin í hverri kennslustund: Temji sér að bragða með jákvæðu hugarfari á þeim matvælum sem unnið er með, Geti farið eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif tengdu heimilishaldi, Efli samvinnu og samábyrgð, Geti unnið sjálfstætt eftir skriflegum uppskriftum og notað til þess algengustu mæli- og eldhúsáhöð.

Verkleg verkefni í vetur: Hvítlauksbrauð, núðlur með grænmeti, kanilsnúðar, kjúklingasúpa, ís, hafrakökur, möndlukaka, steiktur fiskur, eplakaka, sandkaka jólabakstur, hakkréttur o.fl

Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Kennsluhættir	Verkefni/Námsefni	Mat á námsþætti/afurð
1		Sýnikennsla Umræður Glærur	Farið yfir reglur og annað í heimilisfræðinni	Símat Verkefni Viðhorf Samvinna Umgengni
2	<ul style="list-style-type: none"> Læri um hlutverk orkuefna og í hvaða matvælum þau eru helst að finna. Efli meðvitund um heilbrigða lífshætti og tengsl þeirra við heilsufar. Fái fræðslu um aðalatriði næringarfræðinnar. 	Sýnikennsla Umræður Vinnubókavinna	Almenn næringarfræði Vinnubók bls 2-3	Símat Verkefni Viðhorf Samvinna Umgengni



Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Kennsluhættir	Verkefni/Námsefni	Mat á námsþætti/afurð
3	<ul style="list-style-type: none"> Læri um hlutverk orkuefna og í hvaða matvælum þau eru helst að finna. Efli meðvitund um heilbrigða lífshætti og tengsl þeirra við heilsufar. Fái fræðslu um aðalatriði næringarfræðinnar. 	Sýnikennsla Umræður Vinnubókavinna	Almenn næringarfræði Vinnubók bls 2-3	Símat Verkefni Viðhorf Samvinna Umgengni
4	<ul style="list-style-type: none"> Læri um hlutverk orkuefna og í hvaða matvælum þau eru helst að finna. Efli meðvitund um heilbrigða lífshætti og tengsl þeirra við heilsufar. Fái fræðslu um aðalatriði næringarfræðinnar. 	Sýnikennsla Umræður Vinnubókavinna	Næringartöflur vinnubók bls 4-5	Símat Verkefni Viðhorf Samvinna Umgengni
5	<ul style="list-style-type: none"> Læri um hlutverk orkuefna og í hvaða matvælum þau eru helst að finna. Efli meðvitund um heilbrigða lífshætti og tengsl þeirra við heilsufar. Fái fræðslu um aðalatriði næringarfræðinnar. 	Sýnikennsla Umræður Vinnubókavinna	Kornvörur vinnubók bls 6-7	Símat Verkefni Viðhorf Samvinna Umgengni



Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Kennsluhættir	Verkefni/Námsefni	Mat á námsþætti/afurð
6	<ul style="list-style-type: none"> Skilji einfaldar umbúðamerkingar og viti hvernig er best að geyma matvæli. 	Sýnikennsla Umræður Vinnubókavinna	Meðferð og geymsla matvæla vinnubók bls 8	Símat Verkefni Viðhorf Samvinna Umgengni
7	<ul style="list-style-type: none"> Skilji einfaldar umbúðamerkingar og viti hvernig er best að geyma matvæli. 	Sýnikennsla	Örverur vinnubók bls 9-10	Símat Verkefni Viðhorf Samvinna Umgengni
8	<ul style="list-style-type: none"> Fræðist um uppruna helstu matvæla. 	Sýnikennsla Umræður Vinnubókavinna	Uppruni matvæla vinnubók bls 13-15	Símat Verkefni Viðhorf Samvinna Umgengni
9	<ul style="list-style-type: none"> Fræðist um uppruna helstu matvæla. 	Sýnikennsla Umræður Vinnubókavinna	Matreiðsla og basktur vinnubók bls 16	Símat Verkefni Viðhorf Samvinna Umgengni
10	<ul style="list-style-type: none"> Geti grein frá helstu orsökum slysa á heimilum og hvernig má koma í veg fyrir þau. 	Sýnikennsla Umræður Glærur Vinnubókavinna	Eldvarnir og hætturarnar í eldhúsinu vinnubók bls 17	Símat Verkefni Viðhorf Samvinna Umgengni



Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Kennsluhættir	Verkefni/Námsefni	Mat á námsþætti/afurð
11	<ul style="list-style-type: none"> Kynnist umhverfisvernd og læri að flokka sorp til endurvinnslu. Skilji einfaldar umbúðamerkingar og viti hvernig er best að geyma matvæli. 		Umhverfisvernd og flokkun vinnubók bls 18-19	Símat Verkefni Viðhorf Samvinna Umgengni
12			Unnin upp ólokin verkefni í vinnubók	Símat Verkefni Viðhorf Samvinna Umgengni
13			Unnin upp ólokin verkefni í vinnubók	Símat Verkefni Viðhorf Samvinna Umgengni

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

Kennari áskilur sér rétt til breytinga á áætlun.