



## Námsgrein: Heimilisfræði 8. bekkur

Vikustundir: tvær stundir einu sinni í viku

Kennari: Þóra Kjartansdóttir

Samstarfsfólk:

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

**Verkleg verkefni unnin í vetur:** brauðhringur, núðlur með kjúkling, pizzabollur, grænmetissúpa, vöflur, eplakaka, gúlassúpa með hakki, jólabakstur, þrif, vegan kaka o.fl.

Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Kennsluhættir	Verkefni/Námsefni	Mat á námsþætti/afurð
1		Sýnikennsla Umræður	- Reglur og umgengni rifjað upp í heimilisfræði - Brauðbakstur	
2	- Efli meðvitund um heilbrigða lífshætti og tengsl þeirra við heilsufar - Greint aðalatriði næringarfræðinnar og útskýrt tengsl næringarefna, hráefna og matreiðslu	Sýnikennsla Umræður Vinnubókavinna	- Ráðleggingar landlæknis skoðaðar - Vinnubók bls 2	
3	- Efli meðvitund um heilbrigða lífshætti og tengsl þeirra við heilsufar - Greint aðalatriði næringarfræðinnar og útskýrt	Sýnikennsla Umræður Vinnubókavinna	- Almenn næringarfræði - Vinnubók bls 3	



Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Kennsluhættir	Verkefni/Námsefni	Mat á námsþætti/afurð
	tengsl næringarefna, hráefna og matreiðslu			
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Efli meðvitund um heilbrigða lífshætti og tengsl þeirra við heilsufar</li> <li>- Greint aðalatriði næringarfræðinnar og útskýrt tengsl næringarefna, hráefna og matreiðslu</li> </ul>	Sýnikennsla Umræður Glærur Vinnubókavinna	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vítamínin</li> <li>- Vinnubók bls 4-5</li> </ul>	
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Efli meðvitund um heilbrigða lífshætti og tengsl þeirra við heilsufar</li> <li>- Greint aðalatriði næringarfræðinnar og útskýrt tengsl næringarefna, hráefna og matreiðslu</li> </ul>	Sýnikennsla Umræður Glærur Vinnubókavinna	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vítamín og steinefni</li> <li>- Vinnubók bls 5-6</li> </ul>	
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Efli meðvitund um heilbrigða lífshætti og tengsl þeirra við heilsufar</li> <li>- Greint aðalatriði næringarfræðinnar og útskýrt tengsl næringarefna, hráefna og matreiðslu</li> </ul>	Sýnikennsla Umræður Vinnubókavinna	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mikilvægi vatns skoðað</li> <li>- Vinnubók bls 7</li> </ul>	



Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Kennsluhættir	Verkefni/Námsefni	Mat á námsþætti/afurð
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Efli meðvitund um heilbrigða lífshætti og tengsl þeirra við heilsufar</li> <li>- Greint aðalatriði næringarfræðinnar og útskýrt tengsl næringarefna, hráefna og matreiðslu</li> </ul>	Sýnikennsla Umræður Glærur Vinnubókavinna	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Orkuefnin prótein og kolvetni</li> <li>- Vinnubók bls 7</li> </ul>	Símat Verkefni Viðhorf Samvinna Umgengni
8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Efli meðvitund um heilbrigða lífshætti og tengsl þeirra við heilsufar</li> <li>- Greint aðalatriði næringarfræðinnar og útskýrt tengsl næringarefna, hráefna og matreiðslu</li> </ul>	Sýnikennsla Umræður Vinnubókavinna	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Orkuefnið fita</li> <li>- Vinnubók bls 8-9</li> </ul>	Símat Verkefni Viðhorf Samvinna Umgengni
9		Sýnikennsla Könnun 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Orkuefnin frh.</li> <li>- Vinnubók bls 7-9</li> </ul>	Símat Verkefni Viðhorf Samvinna Umgengni
10	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rætt áhrif auglýsinga í tengslum við neytendavernd.</li> </ul>	Sýnikennsla Umræður Glærur Vinnubókavinna	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stiklar á stóru um neysluvenjur og neytendavernd</li> <li>- Vinnubók bls 9</li> </ul>	Símat Verkefni Viðhorf Samvinna Umgengni
11	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Geti metið gæði og meðferð matvæla.</li> </ul>	Sýnikennsla Umræður Glærur Vinnubókavinna	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gæði og meðferð matvæla</li> <li>- Vinnubók bls 10</li> </ul>	Símat Verkefni Viðhorf Samvinna Umgengni



Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Kennsluhættir	Verkefni/Námsefni	Mat á námsþætti/afurð
12	- Geti metið gæði og meðferð matvæla.	Sýnikennsla Umræður Vinnubókavinna	- Skoðum aukefni í matvælum - Vinnubók bls 11	Símat Verkefni Viðhorf Samvinna Umgengni
13	- Kynnist umhverfisvernd og læri að flokka sorp til endurvinnslu.	Sýnikennsla Umræður Glærur Vinnubókavinna	- Umhverfisvernd - Vinnubók bls 12	Símat Verkefni Viðhorf Samvinna Umgengni
14	- Kynnist umhverfisvernd og læri að flokka sorp til endurvinnslu.	Sýnikennsla Umræður Glærur Vinnubókavinna	- Áfram með umhverfisvernd - Vinnubók bls 13	Símat Verkefni Viðhorf Samvinna Umgengni
15	- Fræðist um ólíka siði og venjur og þjóðlegar íslenskar hefðir í matargerð	Sýnikennsla Umræður Vinnubókavinna	- Skoðum ólíkar matarmenningar í heiminum - Vinnubók bls 14	Símat Verkefni Viðhorf Samvinna Umgengni
16	- Fáí fræðslu um hvernig bregðast skuli við slysum á heimilum.	Sýnikennsla Umræður Vinnubókavinna	- Hætturnar í eldhúsinu - Vinnubók bls 15-16	Símat Verkefni Viðhorf Samvinna Umgengni



**Kennari áskilur sér rétt til breytinga á áætlun.**