



Námsgrein: Heimilisfræði, 1.bekkur

Vikustundir: 1 klst.

Kennari: Gunnhildur Rán Gunnarsdóttir

Samstarfsfólk:

Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Bóklegt	Verklegt	Mat á námsþætti/afurð
1	Nemendur læri að: - Heimilisfræðistofan er kennslustofan þeirra og þar fá þeir að vinna saman að ganglegum og skemmtilegum verkefnum - Heimilisfræðistofan er sameiginleg kennslustofa allra nemenda skólans - Allir eiga að ganga vel um stofuna og þannig eru eldhúsreglurnar - Hreinlæti er afar mikilvægt	Eldhúsreglur bls 3	Kókoskúlur	Símat Vinnubrögð Viðhorf Samvinna Umgengni
2	Nemendur læri að: - Það þarf mörg áhöld og tæki til að elda mat og baka brauð og kökur - Rafmagnstækin eru ekki barnaleikföng - Mismunandi korn er notað í brauð og bollur - Mæla þarf nákvæmlega það sem á að fara í bollurnar	Hættuleg áhöld bls 7	Sesambollur bls 10	-
3	Nemendur læri að: - Í fæðuhringnum er bara hollt fæði - Fæðuhringurinn hjálpar manni að velja fjölbreyttan mat - Skólanesti þarf bæði að vera hollt og gott	Fæðuhringurinn bls 14	Fæðuhningsbrauð bls 15	-



Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Bóklegt	Verklegt	Mat á námsþætti/afurð
4	Nemendur læri að: - Mikilvægt er að fá nægan svefn - Námsgeta þeirra getur oltið á hvíldinni - Morgunverðurinn er mikilvægasta máltíð dagsins	Góður skóladagur bls 13	Hafragrautur bls 12	-
5	Nemendur læri að: - Þekkja dl- mál og mæliskeiðar - Mikilvægt er að vera nákvæmur þegar verið er að mæla	Mælieiningar bls 8	Hafradraumur bls 33	-
6	Nemendur læri að: - Mörg verk þarf að vinna á hverju heimili - Mikilvægt er að allir taki þátt eftir getu - Mikilvægt er að allir gangi vel um skólann sinn	Samvinna bls 16-17	Kaldur búðingur	-
7	Nemendur læri að: - Mikilvægt er að hirða vel tennur sínar, þær eiga að endast manni allt lífið - Foreldrar þurfa að bursta tennur í ungum börnum - Kalk í mjólkurvörum gerir tennurnar og beinin sterk (muna að D-vítamín í lýsi hjálpar til við nýtingu kalks)	Tennurnar bls 18	Grallarabrauð	-
8	Nemendur læri að: - Að mjólk kemur úr kúnni - Að margar mismunandi mjólkurvörur eru til - Að mjólk er viðkvæm vara sem verður að geyma í kæli annars skemmist hún	Mjólkín bls 19-20	Mjólkurdrykkur bls. 21	-



Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Bóklegt	Verklegt	Mat á námsþætti/afurð
	- Að á mjólkurumbúðum eru ýmsar upplýsingar - Að mjólk er holl			
9	Nemendur læri að: - Flestir ávextir sem við getum keypt í búðum koma frá útlöndum - Ávextir og ber vaxa á Íslandi - Ávextir eru hollir vegna vítamína sem í þeim eru (aðallega C-vítamín) - Ávextir hafa mismunandi nöfn - Ávexti þarf að geyma á vísan hátt - Hægt er að búa til smárétti úr ávöxtum - Það þarf að skola ávextina vel áður en þeir eru borðaðir - Suma ávexti þarf að flysja/skræla	Ávextir bls 22-23	Ávaxtapinnar bls 24	-
10	Nemendur læri að: - Haga sér vel við matarborð - Teygja sig ekki yfir disk sessunautar síns - Rétta hver öðrum t.d. vatnskönnu eða kökudisk - Borða snyrtilega með hnífapörum - Sýna tillitssemi - geti farið eftir einföldum uppskriftum og notað til þess einföld mæli- og eldhúsáhöld	Borðsiðir bls 25	Súkkulaðismákökur	-

Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Bóklegt	Verklegt	Mat á námsþætti/afurð
11	Nemendur læri að: • Grænmeti er hollt vegna vítamínanna • Grænmeti hefur mismunandi nöfn • Grænmeti er auðvelt að rækta, t.d. í skólagörðum • Grænmeti þarf að geyma á vissan hátt • Grænmeti þarf að þvo áður en það er borðað eða eldað • Sumt grænmeti þarf að flysja/skræla • Grænmeti er góður skyndibiti • Vinna saman að verkefni	Grænmeti bls 26-27	Grænmetisbakki og ídýfa bls 27	-
12	Nemendur læri að: • Við eigum bara eina jörð og þurfum að passa hana vel • Ruslatunnur eru til bæði úti og inni • Það þarf að flokka úrgang til að minnka sorpið • Sumt sem við flokkum er hægt að endurnýta • Hægt er að búa til mold úr lífrænum úrgangi • Fara eftir einföldum uppskriftum og notað til þess einföld mæli- og eldhúsáhöld	Umhverfið bls 28-29	Sparikúlur	-
13	Nemendur læri að: • Samvinnu • Að mörg mismunandi verk þarf að vinna á heimilum	Samvinna heima bls 32	Skýr í sparibúning	-



Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Bóklegt	Verklegt	Mat á námsþætti/afurð
14	Nemendur læri að: Fara eftir einföldum uppskriftum og notað til þess einföld mæli- og eldhúsáhöld		Stafabrauð	-
15	Nemendur læri að: Fara eftir einföldum uppskriftum og notað til þess einföld mæli- og eldhúsáhöld		Kryddbrauð	-
16	Nemendur læri að: Fara eftir einföldum uppskriftum og notað til þess einföld mæli- og eldhúsáhöld		Tebollur	-
17	Nemendur læri að: Fara eftir einföldum uppskriftum og notað til þess einföld mæli- og eldhúsáhöld		Jólasnákökur (Bóndakökur)	-

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

Kennari áskilur sér rétt til breytinga á áætlun.