



Námsgrein: Heimilisfræði, 4.bekkur

Vikustundir: 1 klst. aðra hverja viku

Kennari: Gunnhildur Rán Gunnarsdóttir

Samstarfsfólk:

Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Bóklegt	Verklegt	Mat á námsþætti/afurð
1	Að nemandi: • geti farið eftir einföldum leiðbeiningum um hreinlæti og þrif • geti gert sér grein fyrir helstu hættum sem fylgja vinnu í eldhúsi • læri hvernig á að þvo upp • geti útbúið einfaldar og hollar máltíðir með aðstoð • geti farið eftir einföldum uppskriftum og notað til þess einföld mæli- og eldhúsáhöld og sinnt viðeigandi frágangi • æfi sig í að nota eldavél • átti sig á hættum sem fylgja vinnu í eldhúsi	Eldhúsreglur bls 3	Franskt eggjabrauð bls 7	Símat Vinnubrögð Viðhorf Samvinna Umgengni
2	Að nemandi: • geti útbúið einfaldar og hollar máltíðir með aðstoð • geti farið eftir einföldum uppskriftum og notað til þess einföld mæli- og eldhúsáhöld og sinnt viðeigandi frágangi • geti gert sér grein fyrir helstu hættum sem fylgja vinnu í eldhúsi • átti sig á því hvaða matvæli tilheyra ávaxtaflokknum • æfi sig í að nota beitta hnífa		Ávaxtabakki með jógurtsósu bls 5	-



Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Bóklegt	Verklegt	Mat á námsþætti/afurð
	smakki mismunandi ávexti og læri nöfnin á þeim			
3	Að nemandi: - þekki skammstafanir yfir helstu mælieiningar - geti útbúið einfaldar og hollar máltíðir með aðstoð - geti farið eftir einföldum uppskriftum og notað til þess einföld mæli- og eldhúsáhöld og sinnt viðeigandi frágangi - æfi sig í að nota bakaraofn og taka tímann - læri að nota blandara	Mál og vog bls 2	Pítsubrauð bls 8	-
4	Að nemandi: - geti farið eftir einföldum leiðbeiningum um hreinlæti og þrif - geti farið eftir einföldum uppskriftum og notað til þess einföld mæli- og eldhúsáhöld og sinnt viðeigandi frágangi - æfi sig í að nota bakaraofn og taka tímann	Hreinlæti bls 4	Súkkulaðismákökur bls 23	-
5	Að nemandi: - geti tjáð sig á einfaldan hátt um heilbrigða lífshætti - geti valið hollan mat og útskýrt áhrif hans á líkama og líðan - kynnist helstu næringarefnunum og átti sig á hvaðan þau koma	Næringarefnin bls 24-25	Hjónabandsæla bls 20	-



Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Bóklegt	Verklegt	Mat á námsþætti/afurð
	- geti farið eftir einföldum uppskriftum og notað til þess einföld mæli- og eldhúsáhöld og sinnt viðeigandi frágangi - æfi sig í að nota bakaraofn og taka tímann			
6	Að nemandi: - geti útbúið einfaldar og hollar máltíðir með aðstoð - geti farið eftir einföldum uppskriftum og notað til þess einföld mæli- og eldhúsáhöld og sinnt viðeigandi frágangi	Næringarefnin bls 24-25	Pasta með tómatsósu bls 12	-
7	Að nemandi: - noti orð úr öllum hólfunum í fæðuhringnum - geti útbúið einfaldar og hollar máltíðir með aðstoð - geti farið eftir einföldum uppskriftum og notað til þess einföld mæli- og eldhúsáhöld og sinnt viðeigandi frágangi - æfi sig í að nota bakaraofn og taka tímann	Fæðuhringurinn bls 26	Kryddbrauð bls 19	-
8	Að nemandi: - geti tjáð sig á einfaldan hátt um heilbrigða lífshætti - geti valið hollan mat og útskýrt áhrif hans á líkama og líðan - kynnist helstu næringarefnunum og átti sig á úr hvaða matvælum þau koma - átti sig á tilgangi disksins	Diskurinn bls 27	Núðlusúpa bls 10	-

Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Bóklegt	Verklegt	Mat á námsþætti/afurð
	- geti útbúið einfaldar og hollar máltíðir með aðstoð - geti farið eftir einföldum uppskriftum og notað til þess einföld mæli- og eldhúsáhöld og sinnt viðeigandi frágangi - æfi sig að nota eldavél og taka tímann - átti sig á hvaða matvæli flokkast undir grænmeti			
9	Að nemandi: geti farið eftir einföldum uppskriftum og notað til þess einföld mæli- og eldhúsáhöld og sinnt viðeigandi frágangi		Jólasnákökur (Rúsínusnákökur)	-
10	Að nemandi: - geti tjáð sig á einfaldan hátt um heilbrigða lífshætti - geti valið hollan mat og útskýrt áhrif hans á líkama og líðan - átti sig á hvernig hans fæðuval hefur áhrif - geti útbúið einfaldar og hollar máltíðir með aðstoð - geti farið eftir einföldum uppskriftum og notað til þess einföld mæli- og eldhúsáhöld og sinnt viðeigandi frágangi - þjálfist í að hnoða og móta brauðdeig - æfi sig að nota bakaraofn og taka tímann	Maturinn minn bls 30	Hafrabrauð bls 17	-



Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Bóklegt	Verklegt	Mat á námsþætti/afurð
11	Að nemandi: • geti sett viðfangsefni heimilisfræðinnar í einfalt samhengi við sjálfbærni • geti skilið einfaldar umbúðamerkingar • átti sig á mikilvægi umbúðamerkinga • geti útbúið einfaldar og hollar máltíðir með aðstoð • geti farið eftir einföldum uppskriftum og notað til þess einföld mæli- og eldhúsáhöld og sinnt viðeigandi frágangi • æfi sig í að nota eldavél og taka tímann	Umhverfismerkin bls 31	Fiskur í eigin soði bls 11	-
12	Að nemandi: • geti sett viðfangsefni heimilisfræðinnar í einfalt samhengi við sjálfbærni • átti sig á mikilvægi sorpflokkunar • átti sig á að þeirra athafnir hafa áhrif á umhverfið • geti gert sér grein fyrir mismunandi kolefnisspori matvæla • geti útbúið einfaldar og hollar máltíðir með aðstoð • geti farið eftir einföldum uppskriftum og notað til þess einföld mæli- og eldhúsáhöld og sinnt viðeigandi frágangi • þjálfist í að hnoða og móta brauðdeig • æfi sig að nota bakaraofn og taka tímann	Sorpflokkun bls 32	Focaccia brauð bls 16	-

Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Bóklegt	Verklegt	Mat á námsþætti/afurð
13	Að nemandi: • geti útbúið einfaldar og hollar máltíðir með aðstoð • geti farið eftir einföldum uppskriftum og notað til þess einföld mæli- og eldhúsáhöld og sinnt viðeigandi frágangi • æfi sig í að nota eldavél		Lummur með bláberjum bls 18	-
14	Að nemandi: • geti útbúið einfaldar og hollar máltíðir með aðstoð • geti farið eftir einföldum uppskriftum og notað til þess einföld mæli- og eldhúsáhöld og sinnt viðeigandi frágangi • æfi sig í að nota bakaraofn og taka tímann		Ítalskar kjötbollur bls 13	-
15	Að nemandi: • geti farið eftir einföldum uppskriftum og notað til þess einföld mæli- og eldhúsáhöld og sinnt viðeigandi frágangi • æfi sig í að nota bakaraofn og taka tímann		Bleikar og bláar múffur bls 22	-
16	Að nemandi: • geti farið eftir einföldum uppskriftum og notað til þess einföld mæli- og eldhúsáhöld og sinnt viðeigandi frágangi • æfi sig í að nota bakaraofn og taka tímann		Perukaka bls 21	-



Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Bóklegt	Verklegt	Mat á námsþætti/afurð
17	Að nemandi: geti farið eftir einföldum uppskriftum og notað til þess einföld mæli- og eldhúsáhöld og sinnt viðeigandi frágangi		Kakósúpa	-

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

Kennari áskilur sér rétt til breytinga á áætlun.