



Námsgrein: Heimilisfræði 10. bekkur
--

Vikustundir: 2 stundir einu sinni í viku – eftir áramót	Kennari: Þóra Kjartansdóttir	Samstarfsfólk:
---	------------------------------	----------------

Hæfnimarkmið sem unnið er með í öllum tímum eru:

- Fari eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif tengdu heimilishaldi og matreiðslu.
- Beiti helstu matreiðsluaðferðum og noti til þess ýmis mæli- og eldhúsahöld.
- Tengi viðfangsefni heimilisfræðinnar við jafnrétti og sjálfbærni og átti sig á uppruna helstu matvæla

Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Kennsluhættir	Verkefni/Námsefni	Mat á námsþætti/afurð
Tími 1		Verklegar æfingar Sýnikennsla Umræða Vinnubókaæfingar	Upprifjun á reglum Brauðstangir	Símat
Tími 2	<ul style="list-style-type: none"> • Tjái sig um heilbrigða lífshætti, tengsl þeirra við heilsufar og áttað sig á ábyrgð hvers og eins á eigin heilsufari • Greini aðalatriði næringarfræðinnar 	Verklegar æfingar Sýnikennsla Umræða Vinnubókaæfingar	Orkuþörf og orkuefni Pönnukökur	Símat
Tími 3	<ul style="list-style-type: none"> • Tjái sig um heilbrigða lífshætti, tengsl þeirra við heilsufar og áttað sig á ábyrgð hvers og eins á eigin heilsufari 	Verklegar æfingar Umræða Vinnubókaæfingar	Vítamín Pasta með ostum og pulsum	Símat



Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Kennsluhættir	Verkefni/Námsefni	Mat á námsþætti/afurð
	<ul style="list-style-type: none"> Greini aðalatriði næringarfræðinnar 			
Tími 4	<ul style="list-style-type: none"> Tjái sig um heilbrigða lífshætti, tengsl þeirra við heilsufar og áttað sig á ábyrgð hvers og eins á eigin heilsufari Greini aðalatriði næringarfræðinnar 	Verklegar æfingar Sýnikennsla Umræða	Steinefni Kanilsnúðar	Símat
Tími 5	<ul style="list-style-type: none"> Tjái sig um heilbrigða lífshætti, tengsl þeirra við heilsufar og áttað sig á ábyrgð hvers og eins á eigin heilsufari Greini aðalatriði næringarfræðinnar 	Vinnubókaæfingar umræða Verklegt Sýnikennsla	Vatn Pizzafiskur	Símat
Tími 6	<ul style="list-style-type: none"> Tjái sig um heilbrigða lífshætti, tengsl þeirra við heilsufar og áttað sig á ábyrgð hvers og eins á eigin heilsufari Greini aðalatriði næringarfræðinnar 	Vinnubókaæfingar umræða Verklegt Sýnikennsla	Næring og hreyfing Ostaslaufur	Símat



Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Kennsluhættir	Verkefni/Námsefni	Mat á námsþætti/afurð
Tími 7	<ul style="list-style-type: none"> • Meti gæði og geymslu matvæla 	Verklegar æfingar Sýnikennsla Umræða Vinnubókaæfingar	Matarsýkingar Litlar kjötbollur	Símat
Tími 8	<ul style="list-style-type: none"> • Tjái sig um heilbrigða lífshætti, tengsl þeirra við heilsufar og áttað sig á ábyrgð hvers og eins á eigin heilsufari • Greini aðalatriði næringarfræðinnar • Meti gæði og geymslu matvæla 	Vinnubókaæfingar umræða Verklegt Sýnikennsla	Unnin matvæli	Símat
Tími 9	<ul style="list-style-type: none"> • Tjái sig um heilbrigða lífshætti, tengsl þeirra við heilsufar og áttað sig á ábyrgð hvers og eins á eigin heilsufari • Greini aðalatriði næringarfræðinnar og tjái sig um gæði, geymslu og aukefni í matvælum 	Vinnubókaæfingar umræða Verklegt Sýnikennsla	Hætturnar í eldhúsinu Halloween þema	Símat



Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Kennsluhættir	Verkefni/Námsefni	Mat á námsþætti/afurð
Tími 10	<ul style="list-style-type: none"> Tjái sig um heilbrigða lífshætti, tengsl þeirra við heilsufar og áttað sig á ábyrgð hvers og eins á eigin heilsufari Greini aðalatriði næringarfræðinnar 	Vinnubókaæfingar umræða Verklegt Sýnikennsla	Umbúðamerkingar	Símat
Tími 11	<ul style="list-style-type: none"> Tjái sig um heilbrigða lífshætti, tengsl þeirra við heilsufar og áttað sig á ábyrgð hvers og eins á eigin heilsufari Greini aðalatriði næringarfræðinnar tjái sig um gæði, geymslu og aukefni í matvælum 	Vinnubókaæfingar umræða Verklegt Sýnikennsla	Aukefni í matvælum Smáköku bakstur fyrir páskana	Símat
Tími 12	<ul style="list-style-type: none"> Greini aðalatriði næringarfræðinnar og tjái sig um gæði, geymslu og aukefni í matvælum Skilji og ræði mismunandi umbúðamerkingar. 	Vinnubókaæfingar umræða Verklegt Sýnikennsla	Umhverfismerkin Kartöflusalat	Símat



Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Kennsluhættir	Verkefni/Námsefni	Mat á námsþætti/afurð
Tími 13	<ul style="list-style-type: none"> Greini aðalatriði næringarfræðinnar og tjái sig um gæði, geymslu og aukefni í matvælum 	Vinnubókaæfingar umræða Verklegt Sýnikennsla	Orkuefnin	Símat
Tími 14		Vinnubókaæfingar umræða Verklegt Sýnikennsla	Blindur bakstur / master chef	Símat
Tími 15	<ul style="list-style-type: none"> Tjái sig um heilbrigða lífshætti, tengsl þeirra við heilsufar og áttað sig á ábyrgð hvers og eins á eigin heilsufari Greini aðalatriði næringarfræðinnar og tjái sig um gæði, geymslu og aukefni í matvælum 	Vinnubókaæfingar umræða Verklegt Sýnikennsla	Orkuefnin frh.	Símat
Tími 16		Vinnubókaæfingar umræða Verklegt	Vinna upp óloknu	Símat

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

Kennari áskilur sér rétt til breytinga á áætlun.

