



Námsgrein: Heimilisfræði 10. bekkur
--

Vikustundir: 2 stundir einu sinni í viku – eftit 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 matreiðsluáðferðum og noti til þess ýmis mæli- og eldhúsáhöld.
- 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 18/21 jan		Verklegar æfingar Sýnikennsla Umræða Vinnubókaæfingar	Kynnig á stofu og reglum Verklegt: Hafrakex	Símat
Tími 2 25/28 jan	<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	Orkupörf bls 4-6 Sp 1-6 Verklegt: Tortilla með hakki	Símat
Tími 3 4/8 feb	<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 Umræða Vinnubókaæfingar	Orkuefni prótein Bls 7-8 Verklegt: pasta með kjúkling	Símat



Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Kennsluhættir	Verkefni/Námsefni	Mat á námsþætti/afurð
Tími 4 11/15 feb	<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	Orkuefnin kolvetni Bls 8-9 Verklegt: Bollubakstur	Símat
Tími 5 18/22 feb Hópur 2 gerir sama verkefni í tímanum 26. apríl	<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	Matvælafræði bls 34-35 Verklegt: Supernachos	Símat
Tími 6 25 feb 1 mars	<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	Orkuefnin fita bls 10-11 Verklegt: pizzafiskur á pönnu	Símat
Tími 7 4/8 mars	<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	Bætiefni/Vítamín bls 13-17 Verklegt: ostaslaufur	Símat
Tími 8 11/15 mars	<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	Steinefni bls 17-18 Verklegt: Marmarakaka	Símat



Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Kennsluhættir	Verkefni/Námsefni	Mat á námsþætti/afurð
Tími 9 18/22 mars PÁSKAR	<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	Steinefni framh. bls 18-20 Verklegt: Páska kornflex hringur eða eitthvað annað páska	Símat
Tími 10 25/29 mars Hópur 2 gerir þetta verkefni 27 maí	<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	Ýmsar drykkjarvörur bls 36-37 Verklegt: Rúlluterta	Símat
Tími 11 8/12 apríl	<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 bls 31-33 Verklegt: Val nemenda Heimavinna heim	Símat
Tími 12 15/19 apríl	<ul style="list-style-type: none"> - Greini aðalatriði næringarfræðinnar og tjái sig um gæði, geymslu og aukefni í matvælum - Skilji og ræði mismunandi umbúðamerkingar. - Meti gæði og meðferð matvæla. 	Vinnubókaæfingar umræða Verklegt Sýnikennsla	Vatn bls 26-27 Verklegt: osta-pestó snúðar	Símat



Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Kennsluhættir	Verkefni/Námsefni	Mat á námsþætti/afurð
Tími 13 22/26 apríl	<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	Matvælafræði bls 34-35 Verklegt: Supernachos	Símat
Tími 14 29 apríl 3 maí	<ul style="list-style-type: none"> - tjái sig um gæði, geymslu og aukefni í matvælum 	Vinnubókaæfingar umræða Verklegt Sýnikennsla	Fæðurbótaefni bls 23-24 Verklegt: Thailenskar vorrúllur Skil á heimavinnu	Símat
Tími 15 6/10 maí	<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	Unnar matvörur bls 53-55 Verklegt: asískur réttur	Símat
Tími 16 17/20 maí		Vinnubókaæfingar umræða Verklegt Sýnikennsla	Skil á verkefnabók og PRÓF	Símat
Tími 17 24/27 maí	<ul style="list-style-type: none"> - Greini frá viðbrögðum við slysum á heimilum 	Vinnubókaæfingar umræða Verklegt Sýnikennsla	Ýmsar drykkjarvörur bls 36-37 Verklegt: Rúlluterta	Símat

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



Kennari áskilur sér rétt til breytinga á áætlun.

Matarsýkingar matareitrun
bls 49-52

Verklegt: piparkökur

Eldhætta í eldhúsum
bls 68-69