



Námsgrein: Heimilisfræði 4. bekkur

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

Hæfnimarkmið sem unnið er með í öllum tímum eru:

- Geti haft röð og reglu og hreint á vinnusvæði sínu.
- Fari eftir einföldum leiðbeiningum um hreinlæti og þrif.
- Geti unnið skipulega eftir einfaldri uppskrift og notað til þess einföld mæli- og eldhúsahöld.
- Geri sér grein fyrir helstu hættum sem fylgja vinnu í eldhúsi.
- Efli samvinnu og samábyrgð.

Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Kennsluhættir	Verkefni/Námsefni	Mat á námsþætti/afurð
Tími 1 26 ágúst	<ul style="list-style-type: none"> • Temji sér holla lífshætti og verði meðvitaður um gildi næringarríkrar fæðu 	Verklegar æfingar Sýnikennsla Umræða Vinnubókaæfingar	Upprifjun á reglum o.fl bls 2-4 Verklegt: ávaxtabakki/pinnar og vanillusósa	Símat
Tími 2 2 sept	<ul style="list-style-type: none"> • Læri um hvaða næringarefni fást úr fæðuflokkunum. • Temji sér holla lífshætti og verði meðvitaður um gildi næringarríkrar fæðu 	Verklegar æfingar Sýnikennsla Umræða Vinnubókaæfingar	Næringarefnin bls 24-25 Verklegt: Jógúrtkökur úr uppskriftarmöppu	Símat
Tími 3 9 sept	<ul style="list-style-type: none"> • Temji sér holla lífshætti og verði meðvitaður um gildi næringarríkrar fæðu • Læri um hvaða næringarefni fást úr fæðuflokkunum. 	Verklegar æfingar Umræða Vinnubókaæfingar	Upprifjun á Disknum bls 27 Verklegt: Hakk og spagettí	Símat



Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Kennsluhættir	Verkefni/Námsefni	Mat á námsþætti/afurð
Tími 4 16 sept		Verklegar æfingar Sýnikennsla Umræða	Bragð bls 28-29 Verklegt: Smakka ýmislegt og greina bragð	Símat
Tími 5 23 sept	<ul style="list-style-type: none"> • Temji sér holla lífshætti og verði meðvitaður um gildi næringarríkrar fæðu • Læri um hvaða næringarefni fást úr fæðuflokkunum. 	Vinnubókaæfingar umræða Verklegt Sýnikennsla	Maturinn minn bls 30 Verklegt: Hafragrautur bls 9	Símat
Tími 6 30 sept	<ul style="list-style-type: none"> • Temji sér holla lífshætti og verði meðvitaður um gildi næringarríkrar fæðu • Læri um hvaða næringarefni fást úr fæðuflokkunum. 	Vinnubókaæfingar umræða Verklegt Sýnikennsla	Maturinn minn framh. bls 30 Verklegt: tortilla pizza	Símat
Tími 7 7 okt	<ul style="list-style-type: none"> • Skilji einfaldar umbúðamerking • Læri um flokkun sorps frá heimilum. 	Vinnubókaæfingar umræða Verklegt Sýnikennsla	Umhverfis og endurvinnslumerkin bls 31 Verklegt: Bleikar og bláar múffur bls 22 Heimavinnublað heim	Símat
Tími 8 14 okt	<ul style="list-style-type: none"> • Temji sér holla lífshætti og verði meðvitaður um gildi næringarríkrar fæðu • Læri um hvaða næringarefni fást úr fæðuflokkunum. 	Verklegar æfingar Sýnikennsla Umræða Vinnubókaæfingar	Næringarefnin – orkuefnin 3 Verklegt: Óákveðið	Símat
Tími 9 21 okt	<ul style="list-style-type: none"> • Geti haft röð og reglu og hreint á vinnusvæði sínu. • Fari eftir einföldum leiðbeiningum um hreinlæti og þrif. 	Vinnubókaæfingar umræða Verklegt Sýnikennsla	Næringarefnin – Vítamín Verklegt: Lummur með bláberjum bls 18 Skil á heimavinnu	Símat



Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Kennsluhættir	Verkefni/Námsefni	Mat á námsþætti/afurð
	<ul style="list-style-type: none"> Efli samvinnu og samábyrgð. 			
Tími 10 28 okt	<ul style="list-style-type: none"> Temji sér holla lífshætti og verði meðvitaður um gildi næringarríkrar fæðu Læri um hvaða næringarefni fást úr fæðuflokkunum. 	Vinnubókaæfingar umræða Verklegt Sýnikennsla	Næringarefni / fæðuhringurinn Verklegt: Núðlusúpa bls 10	Símat
Tími 11 4 nóv		Vinnubókaæfingar umræða Verklegt Sýnikennsla	Gerbakstur (aukaefni) Verklegt: focacciabrauð bls 16	Símat
Tími 12 11 nóv	<ul style="list-style-type: none"> Temji sér holla lífshætti og verði meðvitaður um gildi næringarríkrar fæðu Læri um hvaða næringarefni fást úr fæðuflokkunum. Temji sér holla lífshætti og verði meðvitaður um gildi næringarríkrar fæðu 	Vinnubókaæfingar umræða Verklegt Sýnikennsla	Fæðuhringurinn, Fiskur, kjöt, egg og baunir Verklegt: Fiskur í eigin soði bls 11	Símat
Tími 13 18 nóv	<ul style="list-style-type: none"> Læri um hvaða næringarefni fást úr fæðuflokkunum. Temji sér holla lífshætti og verði meðvitaður um gildi næringarríkrar fæðu 	Vinnubókaæfingar umræða Verklegt Sýnikennsla	Fæðuhringurinn - ávextir og grænmeti Verklegt: Óákveðið	Símat



Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Kennsluhættir	Verkefni/Námsefni	Mat á námsþætti/afurð
Tími 14 25 nóv		Vinnubókaæfingar umræða Verklegt Sýnikennsla	Verklegt: Perukaka	Símat
Tími 15 2 des	<ul style="list-style-type: none"> Læri um hvaða næringarefni fást úr fæðuflokkunum. Temji sér holla lífshætti og verði meðvitaður um gildi næringarríkrar fæðu 	Vinnubókaæfingar umræða Verklegt Sýnikennsla	Fæðuhringurinn – korn- og mjólkurvörur Verklegt: Hafrabrauð bls 17	Símat
Tími 16 9 des	<ul style="list-style-type: none"> Læri um flokkun sorps frá heimilum Skilji einfaldar umbúðamerking 	Vinnubókaæfingar umræða Verklegt Sýnikennsla	Sorpflokkun bls 32 Verklegt: Óákveðið	Símat
Tími 17 16 des JÓL	<ul style="list-style-type: none"> Læri um flokkun sorps frá heimilum. Skilji einfaldar umbúðamerking 	Vinnubókaæfingar umræða Verklegt Sýnikennsla	Sorpflokkun framh. Verklegt: piparkökur	Símat
Tími 18 6 jan Stutt könnun	<ul style="list-style-type: none"> Farið í öll/flest hæfnimarkmiðin hér 	Vinnubókaæfingar umræða Verklegt Sýnikennsla	Stutt könnun Verklegt: óákveðið	Könnun

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

Kennari áskilur sér rétt til breytinga á áætlun.