



Námsgrein: Heimilisfræði 5 bekkur

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

Hæfnimarkmið sem alltaf er horft í verklega hlutanum eru:

- Temji sér að halda vinnusvæði sínu hreinu og þeim áhöldum sem notuð eru.
- Samvinna og samábyrgð
- Fari eftir einföldum leiðbeiningum um hreinlæti og þrif.
- Geti unnið sjálfstætt eftir skriflegum uppskriftum.
- Geri sér grein fyrir helstu hættum sem fylgja vinnu í eldhúsi.

Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Kennsluhættir	Verkefni/Námsefni	Mat á námsþætti/afurð
Tími 1 28 ágúst	<ul style="list-style-type: none"> • Rifji upp þekkingu sína á fæðuflokkunum og vinni sérstaklega með grænmetis- og ávaxtaflokk • Viti hvernig best er að geyma grænmeti og ávexti. • Fræðist um uppruna helstu matvæla. 	Verklegar æfingar Sýnikennsla Umræða Vinnubókaæfingar	Upprifjun á reglum o.fl bls 2-4 Verklegt: ávaxtabakki/pinnar og vanillusósa	Símat
Tími 2 11 sept	<ul style="list-style-type: none"> • Temji sér holla lífshætti og verði meðvitaður um gildi næringarríkrar fæðu • Þekki heiti nokkurra næringarefna. • Viti um mikilvægi vatns. 	Verklegar æfingar Sýnikennsla Umræða Vinnubókaæfingar	Næringarefnin bls 24-25 Verklegt: Hakk og spagettí	Símat



Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Kennsluhættir	Verkefni/Námsefni	Mat á námsþætti/afurð
Tími 3 18 sept	<ul style="list-style-type: none"> • Temji sér holla lífshætti og verði meðvitaður um gildi næringarríkrar fæðu • Rifji upp þekkingu sína á fæðuflokkunum • Viti um mikilvægi vatns. 	Verklegar æfingar' Umræða Vinnubókaæfingar	Diskurinn og orkuefnin 3 Verklegt: Jógúrtkökur úr uppskriftarmöppu	Símat
Tími 4 25 sept		Verklegar æfingar Sýnikennsla Umræða	Bragð bls 28-29 Verklegt: Óákveðið	Símat
Tími 5 2 okt	<ul style="list-style-type: none"> • Læri um hvaða næringarefni fást úr fæðuflokkunum. • Geti haft röð og reglu og hreint á vinnusvæði sínu. • Temji sér holla lífshætti og verði meðvitaður um gildi næringarríkrar fæðu. 	Vinnubókaæfingar umræða Verklegt Sýnikennsla	Maturinn minn bls 30 Verklegt: Hafragrautur bls 9	Símat
Tími 6 9 okt	<ul style="list-style-type: none"> • Læri um hvaða næringarefni fást úr fæðuflokkunum. • Geti haft röð og reglu og hreint á vinnusvæði sínu. • Temji sér holla lífshætti og verði meðvitaður um gildi næringarríkrar fæðu. • 	Vinnubókaæfingar umræða Verklegt Sýnikennsla	Maturinn minn framh. Verklegt: tortilla pizza	
Tími 7 23 okt	<ul style="list-style-type: none"> • Veit hvað umhverfisvernd er og kann að flokka sorp til endurvinnslu. 	Vinnubókaæfingar umræða Verklegt Sýnikennsla	Umhverfis og endurvinnslumerkin bls 31 Verklegt: Bleikar og bláar múffur Heimavinna heim	Símat

Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Kennsluhættir	Verkefni/Námsefni	Mat á námsþætti/afurð
Tími 8 30 okt	<ul style="list-style-type: none"> Geti notað allar mæliskeiðarnar, dl-mál og lítramál og geti mælt 1/4 og 3/4. Rifji upp þekkingu sína á fæðuflokkunum og vinni sérstaklega með grænmetis- og ávaxtaflokk. Temji sér holla lífshætti og verði meðvitaður um gildi næringarríkrar fæðu. 	Verklegar æfingar Sýnikennsla Umræða Vinnubókaæfingar	Fæðuhringurinn / næringarefni / vítamín Verklegt: Núðlusúpa bls 10,	Símat
Tími 9 6 nóv	<ul style="list-style-type: none"> Geti notað allar mæliskeiðarnar, dl-mál og lítramál og geti mælt 1/4 og 3/4. 	Vinnubókaæfingar umræða Verklegt Sýnikennsla	Perukaka Heimavinna skil	Símat
Tími 10 13 nóv	<ul style="list-style-type: none"> Geti greint frá helstu slyshættum á heimilum. 	Vinnubókaæfingar umræða Verklegt Sýnikennsla	Hætturnar í eldhúsinu Verklegt: Lummur með bláberjum	Símat
Tími 11 20 nóv	<ul style="list-style-type: none"> Efli samvinnu og samábyrgð. Geti unnið sjálfstætt eftir skriflegum uppskriftum. Temji sér að halda vinnusvæði sínu hreinu og þeim áhöldum sem notuð eru. 	Vinnubókaæfingar umræða Verklegt Sýnikennsla	Gerbakstur (aukaefni) Verklegt: Focacciabrauð bls 16	Símat
Tími 12 27 nóv	<ul style="list-style-type: none"> Þekki heiti nokkurra næringarefna. 	Vinnubókaæfingar umræða Verklegt Sýnikennsla	Fæðuhringurinn, Fiskur, kjöt, egg og baunir Verklegt: Fiskur í eigin soði bls 11	Símat



Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Kennsluhættir	Verkefni/Námsefni	Mat á námsþætti/afurð
Tími 13 4 des	<ul style="list-style-type: none"> • Temji sér holla lífshætti og verði meðvitaður um gildi næringarríkrar fæðu. • Þekki heiti nokkurra næringarefna. 	Vinnubókaæfingar umræða Verklegt Sýnikennsla	Fæðuhringurinn – Korn- og mjólkurvörur Verklegt: Hafrabrauð bls 17	Símat
Tími 14 11 des JÓL	<ul style="list-style-type: none"> • Rifji upp þekkingu sína á fæðuflokkunum 	Vinnubókaæfingar umræða Verklegt Sýnikennsla	Sorpflokkun bls 32 Verklegt: piparkökur	Símat
Tími 15 8 jan	<ul style="list-style-type: none"> • Þekki heiti nokkurra næringarefna. • Rifji upp þekkingu sína á fæðuflokkunum og vinni sérstaklega með grænmetis- og ávaxtaflokk. 	Vinnubókaæfingar umræða Verklegt Sýnikennsla	Fæðuhringurinn – ávextir og grænmeti Verklegt: Eldað úr hakki	Símat
Tími 16 15 janúar	<ul style="list-style-type: none"> • Farið í öll/flest hæfniviðmið hér 	Vinnubókaæfingar umræða Verklegt Sýnikennsla	Stutt könnun Verklegt: óákveðið	Símat

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

Kennari áskilur sér rétt til breytinga á áætlun.