

**Námsgrein: Heimilisfræði 8. bekkur**

Vikustundir: Einu sinni í viku, tvær stundir í senn	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

Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Kennsluhættir	Verkefni/Námsefni	Mat á námsþætti/afurð
<b>Tími 1</b> 26 ágúst 28 ágúst		Vinnubókaæfingar Verklegar æfingar Umræður Sýnikennsla Hópavinna	Matarmenning þjóðar fyrr og nú Bls 2-3  Döðlubrauð	Símat
<b>Tími 2</b> 2 sept 4 sept	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Geri sér grein fyrir hvaða þættir hafa áhrif á holdafar</li> <li>• Tjái sig um heilbrigða lífshætti, tengsl þeirra við heilsufar og áttað sig á ábyrgð hvers og eins á eigin heilsufari.</li> </ul>	Vinnubókaæfingar Verklegar æfingar Umræður Sýnikennsla Hópavinna	Holdafar & gripið í taumana Bls 4-5  Focaccia brauð	Símat
<b>Tími 3</b> 9 sept 11 sept	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Geri sér grein fyrir hvaða þættir hafa áhrif á holdafar</li> <li>• Tjái sig um heilbrigða lífshætti, tengsl þeirra við heilsufar og áttað sig á ábyrgð hvers og eins á eigin heilsufari.</li> </ul>	Vinnubókaæfingar Verklegar æfingar Umræður Sýnikennsla Hópavinna	Átröskun og vöðvafíkn Bls 6-7  Núðlur með kjúkling og sveppum	Símat
<b>Tími 4</b> 16 sept 18 sept	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Þekki helstu matvörur sem geta valdið óþoli og ofnæmi</li> </ul>	Vinnubókaæfingar Verklegar æfingar Umræður Sýnikennsla Hópavinna	Mataræði og sjúkdómar bls 10-12  Amerískar súkkulaðibitakökur	Símat
<b>Tími 5</b> 23 sept 25 sept	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Þekki þann mat sem var algengastur á Íslandi áður fyrr</li> </ul>	Vinnubókaæfingar Verklegar æfingar Umræður Sýnikennsla	Gamall íslenskur matur bls 14-15  Fiskibollur með brúnni sósu	Símat

<b>Tími 6</b> <b>30 sept</b> <b>2 okt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tengi viðfangsefni heimilisfræðinnar við jafnrétti og sjálfbærni og átti sig á uppruna helstu matvæla</li> <li>Meti gæði og meðferð matvæla.</li> </ul>	Vinnubókaæfingar Verklegar æfingar Umræður Sýnikennsla Hópavinna	Baunir bls 16-17  Ítalskur baunaréttur	Símat
<b>Tími 7</b> <b>7 okt</b> <b>9 okt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tengi viðfangsefni heimilisfræðinnar við jafnrétti og sjálfbærni og átti sig á uppruna helstu matvæla</li> <li>Meti gæði og meðferð matvæla</li> <li>Skilji og ræði mismunandi umbúðamerkingar.</li> </ul>	Vinnubókaæfingar Verklegar æfingar Umræður Sýnikennsla Hópavinna	Jurtafæði bls 18-19  Vegan bakstur  Heimavinnublað heim	Símat
<b>Tími 8</b> <b>14 okt</b> <b>16 okt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gerir sér grein fyrir hvaða þættir hafa áhrif á holdafar</li> <li>Tjáir sig um heilbrigða lífshætti, tengsl þeirra við heilsufar og áttað sig á ábyrgð hvers og eins á eigin heilsufari.</li> </ul>	Vinnubókaæfingar Verklegar æfingar Umræður Sýnikennsla Hópavinna	<b>ATH- FÖSTUDAGSHÓPURINN KEMUR HÉR Á MIÐVIKUDEGI</b>  Holdafar & gripið í taumana Bls 4-5  Focaccia brauð	Símat
<b>Tími 9</b> <b>21 okt</b> <b>23 okt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tengi viðfangsefni heimilisfræðinnar við jafnrétti og sjálfbærni og átti sig á uppruna helstu matvæla</li> <li>Meti gæði og meðferð matvæla.</li> </ul>	Vinnubókaæfingar Verklegar æfingar Umræður Sýnikennsla Hópavinna	Framandi ávextir bls 20-23  Óákveðið  Skil á heimavinnublaði	Símat
<b>Tími 10</b> <b>28 okt</b> <b>30 okt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Greini frá viðbrögðum við slysum á heimilum</li> <li>Skilji og ræði mismunandi umbúðamerkingar.</li> <li>Meti gæði og meðferð matvæla.</li> <li>Greini aðalatriði næringarfræðinnar og tjái sig um gæði, geymslu og aukefni í matvælum</li> </ul>	Vinnubókaæfingar Verklegar æfingar Umræður Sýnikennsla Hópavinna	Umbúðamerkingar matvæla bls 24-27  Rice crispis/ cornflakes kökur	Símat

<b>Tími 11</b> <b>4 nóv</b> <b>6 nóv</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Greini aðalatriði næringarfræðinnar og tjái sig um gæði, geymslu og aukefni í matvælum</li> </ul>	Vinnubókaæfingar Verklegar æfingar Umræður Sýnikennsla Hópavinna	Aukefni í matvælum bls 28-29  <b>Óákveðið</b>	Símat
<b>Tími 12</b> <b>11 nóv</b> <b>13 nóv</b>		Vinnubókaæfingar Verklegar æfingar Umræður Sýnikennsla Hópavinna	Örbylgjuofnar og orkunotkun Bls 34-37  Gulrótakaka með rjómaostakremi	Símat
<b>Tími 13</b> <b>18 nov</b> <b>20 nóv</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nemendur séu meðvitaðir um að trúarbrögð geta haft áhrif á mataræði</li> </ul>	Vinnubókaæfingar Verklegar æfingar Umræður Sýnikennsla Hópavinna	Mataræði og trúarbröð Bls 38-39  <b>Óákveðið</b>	Símat
<b>Tími 14</b> <b>25 nóv</b> <b>27 nóv</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nemendur gera sér grein fyrir að matarmenning þjóða er mismunandi</li> <li>Tengi viðfangsefni heimilisfræðinnar við jafnrétti og sjálfbærni og átti sig á uppruna helstu matvæla</li> </ul>	Vinnubókaæfingar Verklegar æfingar Umræður Sýnikennsla Hópavinna	Matarmenning annarra þjóða Bls 40-45  Inverskur pottréttur	Símat
<b>Tími 15</b> <b>2 des</b> <b>4 des</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Farið yfir flest hæfniviðmið sem snúa að bóklegum markmiðum</li> </ul>		PRÓF	
<b>Tími 16</b> <b>9 des</b> <b>11 des</b> <b>JÓL</b>		Verklegar æfingar Umræður Sýnikennsla Hópavinna	Hættuleg efni Bls 30-33  Jólabakstur - lakkrístoppar	Símat

<b>Tími 17</b> <b>16 des</b> <b>18 des</b>		Verklegar æfingar Umræður Sýnikennsla Hópavinna	Jólabakstur - piparkökur	Símat
<b>Tími 18</b> <b>6 jan</b> <b>8 jan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verði meðvitaðir neytendur</li> </ul>	Vinnubókaæfingar Verklegar æfingar Umræður Sýnikennsla Einstaklingsvinna	Verslunarsálfræði Bls 46-48  Nemenda val	Símat

Niðurstöður úr einstökum þáttum námsmatsins eru birtar á [mentor.is](http://mentor.is) undir námsmat.

[Kennari áskilur sér rétt til breytinga á áætlun.](#)