

**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 eldhúsáhöld

Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Kennsluhættir	Verkefni/Námsefni	Mat á námsþætti/afurð
<b>Tími 1</b>		Vinnubókaæfingar Verklegar æfingar Umræður Sýnikennsla Hópavinna	Upprifjun á reglum í heimilsfræðistofunni  Brauðbakstur	Símat
<b>Tími 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fari eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif tengdu heimilishaldi og matreiðslu.</li> <li>• Meti gæði og meðferð matvæla.</li> </ul>	Vinnubókaæfingar Verklegar æfingar Umræður Sýnikennsla Hópavinna	Geymsla matvæla  Núðlur með kjúkling	Símat  Vinnubók
<b>Tími 3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Þekki helstu matvörur sem geta valdið óþoli og ofnæmi</li> <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	Aukefni í matvælum  Amerískar súkkulaðibitakökur	Símat  Vinnubók

<b>Tími 4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Þekki helstu matvörur sem geta valdið óþoli og ofnæmi</li> <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> <li>•</li> </ul>	Vinnubókaæfingar Verklegar æfingar Umræður Sýnikennsla Hópavinna	Næringarfræði  Fiskibollur	Símat  Vinnubók
<b>Tími 5</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Greini frá viðbrögðum við slysum á heimilum</li> </ul>	Vinnubókaæfingar Verklegar æfingar Umræður Sýnikennsla	Slys í eldhúsum  Pizzabollur	Símat  Vinnubók
<b>Tími 6</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tengir 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	Jurtafæði  Vegan súkkulaði kaka	Símat  Vinnubók
<b>Tími 7</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tengir 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	Meðferð matvæla  Gulrótakaka	Símat  Vinnubók
<b>Tími 8</b>	<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	Næringarefni  Kjúklingasalat með pasta	Símat  Vinnubók
<b>Tími 9</b>	<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</li> </ul>	Vinnubókaæfingar Verklegar æfingar Umræður Sýnikennsla Hópavinna	Vítamín  Halloween þema	Símat  Vinnubók

	<p>ábyrgð hvers og eins á eigin heilsufari.</p>			
<b>Tími 10</b>	<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>	<p>Vinnubókaæfingar Verklegar æfingar Umræður Sýnikennsla Hópavinna</p>	<p>Steinefni  Baunaréttur</p>	<p>Símat  Vinnubók</p>
<b>Tími 11</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Greini aðalatriði næringarfræðinnar og tjái sig um gæði, geymslu og aukefni í matvælum</li> </ul>	<p>Vinnubókaæfingar Verklegar æfingar Umræður Sýnikennsla Hópavinna</p>	<p>Blindur bakstur / master chef</p>	<p>Símat</p>
<b>Tími 12</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Greini frá viðbrögðum við slysum á heimilum</li> </ul>	<p>Vinnubókaæfingar Verklegar æfingar Umræður Sýnikennsla Hópavinna</p>	<p>Hættuleg efni  óákveðið</p>	<p>Símat  Vinnubók</p>
<b>Tími 13</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tengir viðfangsefni heimilisfræðinnar við jafnrétti og sjálfbærni og átti sig á uppruna helstu matvæla</li> </ul>	<p>Vinnubókaæfingar Verklegar æfingar Umræður Sýnikennsla Hópavinna</p>	<p>Umhverfisvernd</p>	<p>Símat  Vinnubók</p>
<b>Tími 14</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Skilji og ræði mismunandi umbúðamerkingar.</li> </ul>	<p>Vinnubókaæfingar Verklegar æfingar Umræður Sýnikennsla Hópavinna</p>	<p>Flokkun</p>	<p>Símat  Vinnubók</p>

<b>Tími 15</b>	<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>		<p>Vatn</p> <p>Val nemenda</p>	Vinnubók
<b>Tími 16</b>	<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>	<p>Verklegar æfingar</p> <p>Umræður</p> <p>Sýnikennsla</p> <p>Hópavinna</p>	<p>Orkuefnin - prótein og kolvetni</p> <p>Lakkrístoppar</p>	<p>Símat</p> <p>Vinnubók</p>
<b>Tími 17</b>	<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>	<p>Verklegar æfingar</p> <p>Umræður</p> <p>Sýnikennsla</p> <p>Hópavinna</p>	<p>Orkuefnin – fita</p> <p>jólabakstur</p>	<p>Símat</p> <p>Vinnubók</p>

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

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