



Námsgrein: Heimilisfræði

Vikustundir: **Tvær stundir**
einu sinni í viku

Kennari: Sigrún Berglind Ragnarsdóttir

Samstarfsfólk:

Hæfnimarkmið unnin í hverri kennslustund

- Farið 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
1		Sýnkennsla Umræður	- Reglur og umgengni í heimilisfræði rifjað upp - Bakstur	
2	- Læri um heilbrigða lífshætti, tengsl þeirra við heilsufar og átti sig ábyrgð hvers og eins á eigin heilsufari - Fái fræðslu um helstu aðalatriði næringarfræðinnar.	Sýnkennsla Umræður	- Ráðleggingar landlæknis skoðaðar - Vinnubók bls 2-3 Eldamennska	
3	- Læri um heilbrigða lífshætti, tengsl þeirra við heilsufar og átti sig ábyrgð hvers og eins á eigin heilsufar - Fái fræðslu um helstu aðalatriði næringarfræðinnar.	Sýnkennsla Umræður	- Almenn næringarfræði - Bakstur	



Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Kennsluhættir	Verkefni/Námsefni	Mat á námsþætti/afurð
4	- Læri um heilbrigða lífshætti, tengsl þeirra við heilsufar og átti sig ábyrgð hvers og eins á eigin heilsufar - Fái fræðslu um helstu aðalatriði næringarfræðinnar.	Sýnkennsla Umræður	- Næringarefnin - Vítamín - Vinnubók bls 5-6 - Eldamennska	
5	- Læri um heilbrigða lífshætti, tengsl þeirra við heilsufar og átti sig ábyrgð hvers og eins á eigin heilsufar - Fái fræðslu um helstu aðalatriði næringarfræðinnar.	Sýnkennsla Umræður	- Næringarefnin - Steinefni - Vinnubók bls 7-8 - Bakstur	
6	- Læri um heilbrigða lífshætti, tengsl þeirra við heilsufar og átti sig ábyrgð hvers og eins á eigin heilsufar - Fái fræðslu um helstu aðalatriði næringarfræðinnar.	Sýnkennsla Umræður	- Næringarefnin - Vatn - Vinnubók bls 9 - Eldamennska	
7	- Læri um heilbrigða lífshætti, tengsl þeirra við heilsufar og átti sig ábyrgð hvers og eins á eigin heilsufar - Fái fræðslu um helstu aðalatriði næringarfræðinnar.	Sýnkennsla Umræður	- Orkuefnin - Prótein og kolvetni - Vinnubók bls 10-11 - Bakstur	
8	- Læri um heilbrigða lífshætti, tengsl þeirra við heilsufar og átti sig ábyrgð hvers og eins á eigin heilsufari	Sýnkennsla Umræður	- Orkuefnin - Fita - Vinnubók bls 12 - Eldamennska	



Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Kennsluhættir	Verkefni/Námsefni	Mat á námsþætti/afurð
	- Fá fræðslu um helstu aðalatriði næringarfræðinnar.			
9	- Greini helstu þætti sem hafa áhrif á heimilishald og þekkt rétt sinn og skyldur sem neytandi - Rætt áhrif auglýsinga í tengslum við neytendavernd	Sýnkennsla Umræður	- Neytendavernd - Bakstur	
10	- Geti metið gæði og meðferð matvæla	Sýnkennsla	- Eldamenska	
11	- Geti metið gæði og meðferð matvæla	Sýnkennsla Umræður	- Gæði og meðferð matvæla - Vinnubók bls 15-16 - Bakstur	
12	- Sagt frá íslenskri og erlendri matarmenningu og matreitt ýmsa þjóðarrétti.	Sýnkennsla Umræður	- Matarmenning - Vinnubók bls 14-15 - Eldamenska	
13	- Sagt frá íslenskri og erlendri matarmenningu og matreitt ýmsa þjóðarrétti.	Sýnkennsla Umræður	- Matarmenning framhald - Vinnubók bls 19-21 - Bakstur	



Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Kennsluhættir	Verkefni/Námsefni	Mat á námsþætti/afurð
14	- Geti greint frá viðbrögðum við slysum á heimilum.	Sýnkennsla Umræður	- Slysavarnir á heimilum - Vinnubók 22-23 - Eldamenska	
15	- Geti greint frá viðbrögðum við slysum á heimilum.	Sýnkennsla Umræður	- Hættuleg efni - Vinnubók bls 23-24 - Bakstur	
16		Sýnkennsla	- Eldamenska	