



<b>Námsgrein: Heimilisfræði 4. bekkur</b>
---

Vikustundir: 2 stundir þriðjuhverju viku	Kennari: Þóra Kjartansdóttir	Samstarfsfólk: Inigbjörg Jóhannsdóttir
---	------------------------------	--

**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
<b>Tími 1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Temji sér holla lífshætti og verði meðvitaður um gildi næringarríkrar fæðu</li> </ul>	Verklegar æfingar Sýnikennsla Umræða Vinnubókaæfingar	Upprifjun á reglum  Verklegt: Gamaldags jógúrtmuffins	Símat
<b>Tími 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Læri um hvaða næringarefni fást úr fæðuflokkunum.</li> <li>• Temji sér holla lífshætti og verði meðvitaður um gildi næringarríkrar fæðu</li> </ul>	Verklegar æfingar Sýnikennsla Umræða Vinnubókaæfingar	Næringarefnin bls 24-25  Verklegt: Hakk og spagetí	Símat
<b>Tími 3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Temji sér holla lífshætti og verði meðvitaður um gildi næringarríkrar fæðu</li> <li>• Læri um hvaða næringarefni fást úr fæðuflokkunum.</li> </ul>	Verklegar æfingar Umræða Vinnubókaæfingar	Upprifjun á Disknum bls 27  Verklegt: óákveðið	Símat



Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Kennsluhættir	Verkefni/Námsefni	Mat á námsþætti/afurð
Tími 4		Verklegar æfingar Sýnikennsla Umræða	Maturinn minn  Verklegt: bananabrauð	Símat
Tími 5 Jólatími	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Temji sér holla lífshætti og verði meðvitaður um gildi næringarríkrar fæðu</li> <li>• Læri um hvaða næringarefni fást úr fæðuflokkunum.</li> </ul>	Vinnubókaæfingar umræða Verklegt Sýnikennsla	Maturinn minn frh.  Verklegt: endiferkökur	Símat
Tími 6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Temji sér holla lífshætti og verði meðvitaður um gildi næringarríkrar fæðu</li> <li>• Læri um hvaða næringarefni fást úr fæðuflokkunum.</li> </ul>	Vinnubókaæfingar umræða Verklegt Sýnikennsla	Umhverfis- og endurvinnslumerkin  Verklegt: Fiskur í eigin soði	Símat
Tími 7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Skilji einfaldar umbúðamerking</li> <li>• Læri um flokkun sorps frá heimilum.</li> </ul>	Vinnubókaæfingar umræða Verklegt Sýnikennsla	Næringarefni/orkuefni  Verklegt: möndlu muffins	Símat
Tími 8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Temji sér holla lífshætti og verði meðvitaður um gildi næringarríkrar fæðu</li> <li>• Læri um hvaða næringarefni fást úr fæðuflokkunum.</li> </ul>	Verklegar æfingar Sýnikennsla Umræða Vinnubókaæfingar	Vítamín  Verklegt: Núðlusúpa	Símat
Tími 9	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Geti haft röð og reglu og hreint á vinnusvæði sínu.</li> <li>• Fari eftir einföldum leiðbeiningum um hreinlæti og þrif.</li> <li>• Efli samvinnu og samábyrgð.</li> </ul>	Vinnubókaæfingar umræða Verklegt Sýnikennsla	Fæðuhringurinn  Verklegt: Perukaka	Símat



Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Kennsluhættir	Verkefni/Námsefni	Mat á námsþætti/afurð
Tími 10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Temji sér holla lífshætti og verði meðvitaður um gildi næringarríkrar fæðu</li> <li>• Læri um hvaða næringarefni fást úr fæðuflokkunum.</li> </ul>	Vinnubókaæfingar umræða Verklegt Sýnikennsla	Sorpflokkun  Verklegt: Hafrabrauð	Símat
Tími 11		Vinnubókaæfingar umræða Verklegt Sýnikennsla	Kjöttvörur  Verklegt: Eldað úr kjúkling	Símat
Tími 12	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Temji sér holla lífshætti og verði meðvitaður um gildi næringarríkrar fæðu</li> <li>• Læri um hvaða næringarefni fást úr fæðuflokkunum.</li> <li>• Temji sér holla lífshætti og verði meðvitaður um gildi næringarríkrar fæðu</li> </ul>	Vinnubókaæfingar umræða Verklegt Sýnikennsla	Korn og mjókurvörur  Verklegt: óákveðið	Símat

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

**Kennari áskilur sér rétt til breytinga á áætlun.**