



**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
<b>Tími 1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rifji upp þekkingu sína á fæðuflokkunum og vinni sérstaklega með grænmetis- og ávaxtaflokk</li> <li>• Viti hvernig best er að geyma grænmeti og ávexti.</li> <li>• Fræðist um uppruna helstu matvæla.</li> </ul>	Verklegar æfingar Sýnikennsla Umræða Vinnubókaæfingar	Upprifjun á reglum  Verklegt: Gulrótabollur	Símat
<b>Tími 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Temji sér holla lífshætti og verði meðvitaður um gildi næringarríkrar fæðu</li> <li>• Þekki heiti nokkurra næringarefna.</li> <li>• Viti um mikilvægi vatns.</li> </ul>	Verklegar æfingar Sýnikennsla Umræða Vinnubókaæfingar	Fæðuhringurinn  Verklegt: eggjakaka í ofni	Símat



Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Kennsluhættir	Verkefni/Námsefni	Mat á námsþætti/afurð
Tími 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Temji sér holla lífshætti og verði meðvitaður um gildi næringarríkrar fæðu</li> <li>• Rifji upp þekkingu sína á fæðuflokkunum</li> <li>• Viti um mikilvægi vatns.</li> </ul>	Verklegar æfingar Umræða Vinnubókaæfingar	Hvað er góð heilsa?  Verklegt: hjónabandsæla	Símat
Tími 4		Verklegar æfingar Sýnikennsla Umræða	Næringarefni  Verklegt: óákveðið	Símat
Tími 5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Læri um hvaða næringarefni fást úr fæðuflokkunum.</li> <li>• Geti haft röð og reglu og hreint á vinnusvæði sínu.</li> <li>• Temji sér holla lífshætti og verði meðvitaður um gildi næringarríkrar fæðu.</li> </ul>	Vinnubókaæfingar umræða Verklegt Sýnikennsla	Næringarefni frh.  Verklegt: heitur brauðréttur	Símat
Tími 6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Læri um hvaða næringarefni fást úr fæðuflokkunum.</li> <li>• Geti haft röð og reglu og hreint á vinnusvæði sínu.</li> <li>• Temji sér holla lífshætti og verði meðvitaður um gildi næringarríkrar fæðu.</li> <li>•</li> </ul>	Vinnubókaæfingar umræða Verklegt Sýnikennsla	Fimm á dag  Verklegt: Óákveðið	
Tími 7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Veit hvað umhverfisvernd er og kann að flokka sorp til endurvinnslu.</li> </ul>	Vinnubókaæfingar umræða Verklegt Sýnikennsla	Ávextir  Verklegt: Kanilsnúðar	Símat



Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Kennsluhættir	Verkefni/Námsefni	Mat á námsþætti/afurð
Tími 8	<ul style="list-style-type: none"> <li>Geti notað allar mæliskeiðarnar, dl-mál og lítramál og geti mælt 1/4 og 3/4.</li> <li>Rifji upp þekkingu sína á fæðuflokkunum og vinni sérstaklega með grænmetis- og ávaxtaflokk.</li> <li>Temji sér holla lífshætti og verði meðvitaður um gildi næringarríkrar fæðu.</li> </ul>	Verklegar æfingar Sýnikennsla Umræða Vinnubókaæfingar	Grænmeti  Verklegt: Grænmetissúpa	Símat
Tími 9	<ul style="list-style-type: none"> <li>Geti notað allar mæliskeiðarnar, dl-mál og lítramál og geti mælt 1/4 og 3/4.</li> </ul>	Vinnubókaæfingar umræða Verklegt Sýnikennsla	Grænmeti frh.  Verklegt: Fjallabrauð	Símat
Tími 10	<ul style="list-style-type: none"> <li>Geti greint frá helstu slysaþættum á heimilum.</li> </ul>	Vinnubókaæfingar umræða Verklegt Sýnikennsla	Grænmeti frh.  Verklegt: Afmælis muffins	Símat
Tími 11	<ul style="list-style-type: none"> <li>Efli samvinnu og samábyrgð.</li> <li>Geti unnið sjálfstætt eftir skriflegum uppskriftum.</li> <li>Temji sér að halda vinnusvæði sínu hreinu og þeim áhöldum sem notuð eru.</li> </ul>	Vinnubókaæfingar umræða Verklegt Sýnikennsla	Geymsla matvæla  Verklegt: eldað úr pasta	Símat
Tími 12	<ul style="list-style-type: none"> <li>Þekki heiti nokkurra næringarefna.</li> </ul>	Vinnubókaæfingar umræða Verklegt Sýnikennsla	Verklegt: eldað úr kjúkling	Símat



Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Kennsluhættir	Verkefni/Námsefni	Mat á námsþætti/afurð
<b>Tími 13</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Temji sér holla lífshætti og verði meðvitaður um gildi næringarríkrar fæðu.</li> <li>• Þekki heiti nokkurra næringarefna.</li> </ul>	Vinnubókaæfingar umræða Verklegt Sýnikennsla	Rafmagn  Verklegt: eldað úr hakki	Símat
<b>Tími 14</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rifji upp þekkingu sína á fæðuflokkunum</li> </ul>	Vinnubókaæfingar umræða Verklegt Sýnikennsla	Slysaþættur á heimilum  Verklegt: óákveðið	Símat
<b>Tími 15 Jólatími</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Þekki heiti nokkurra næringarefna.</li> <li>• Rifji upp þekkingu sína á fæðuflokkunum og vinni sérstaklega með grænmetis- og ávaxtaflokk.</li> </ul>	Vinnubókaæfingar umræða Verklegt Sýnikennsla	Samvinna  Verklegt: Súkkulaðibitakökur	Símat
<b>Tími 16 Jólatími</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Farið í öll/flest hæfniviðmið hér</li> </ul>	Vinnubókaæfingar umræða Verklegt Sýnikennsla	Flokkun  Verklegt: piparkökur	Símat

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

Kennari áskilur sér rétt til breytinga á áætlun.