



## Námsgrein: Heimilisfræði 7. bekkur

Vikustundir: Einu sinni í viku, tvær stundir í senn

Kennari: Þóra Kjartansdóttir

Samstarfsfólk:

## Hæfnimarkmið sem unnið er með í öllum tímum eru:

- Geti farið eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif tengdu heimilishaldi.
- Geti unnið sjálfstætt eftir uppskriftum og notað til þess algengustu mæli- og eldhúsahöld.
- Efli samvinnu og samábyrgð.
- Temji sér að bragða með jákvæðu hugarfari á þeim matvælum sem unnið er með.

Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Kennsluhættir	Verkefni/Námsefni	Mat á námsþætti/afurð
Tími 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nemendur læri um mikilvægi hreinlætis í eldhúsi</li> <li>•</li> </ul>	Verklegar æfingar Umræður Sýnikennsla Hópavinna	Upprifjun á reglum í heimilisfræðistofunni  Verklegt: Hvítlauksbrauð	Símat
Tími 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Læri um hlutverk orkuefna og í hvaða matvælum þau eru helst að finna</li> <li>• Efli meðvitund um heilbrigða lífshætti og tengsl þeirra við heilsufar</li> </ul>	Vinnubókaæfingar Verklegar æfingar Umræður Sýnikennsla Hópavinna	Heilsa bls 3-6  Verklegt: Núðlur með grænmeti	Símat
Tími 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Efli meðvitund um heilbrigða lífshætti og tengsl þeirra við heilsufar</li> <li>• Læri um hlutverk orkuefna og í hvaða matvælum þau eru helst að finn</li> <li>• Fáí fræðslu um aðalatriði næringarfræðinnar</li> </ul>	Vinnubókaæfingar Verklegar æfingar Umræður Sýnikennsla Hópavinna	Orkuefnin bls 8-9  Verklegt: Kanilsnúðar	Símat



Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Kennsluhættir	Verkefni/Námsefni	Mat á námsþætti/afurð
<b>Tími 4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Læri um hlutverk orkuefna og í hvaða matvælum þau eru helst að finn</li> <li>Fái fræðslu um aðalatriði næringarfræðinnar</li> </ul>	Vinnubókaæfingar Verklegar æfingar Umræður Sýnikennsla Hópavinna	Vítamín bls 9-10  Verklegt: Einföld kjúklingasúpa	Símat
<b>Tími 5</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Læri um hlutverk orkuefna og í hvaða matvælum þau eru helst að finn</li> <li>Fái fræðslu um aðalatriði næringarfræðinnar</li> </ul>	Vinnubókaæfingar Verklegar æfingar Umræður Sýnikennsla Hópavinna	Steinefni bls 11  Verklegt: Pasta	Símat
<b>Tími 6</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nemendur læri um mismunandi flokka örvera</li> <li>Hvaða örverur geta borist í mat</li> <li>Sumar örverur eru gagnlegar, aðrar ekki</li> <li></li> </ul>	Vinnubókaæfingar Verklegar æfingar Umræður Sýnikennsla Hópavinna	Geymsla matvæla bls 12-13  Verklegt: sjónvarpskaka	Símat
<b>Tími 7</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fræðist um uppruna helstu matvæla</li> <li>Mikilvægi korns og kornvara í daglegu fæði</li> </ul>	Vinnubókaæfingar Verklegar æfingar Umræður Sýnikennsla Hópavinna	Korn bls 16-17  Verklegt: brauð bakstur	Símat
<b>Tími 8</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kynnist mismunandi sium og venjum þjóða</li> </ul>	Vinnubókaæfingar Verklegar æfingar Umræður Sýnikennsla Hópavinna	Síðir og venjur bls 20  Verklegt: Eldað í tenslum við þorrann	Símat
<b>Tími 9</b>		Vinnubókaæfingar Verklegar æfingar Umræður Sýnikennsla Hópavinna	Suða og steiking bls 23-24  Verklegt: steiktur fiskur	Símat



Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Kennsluhættir	Verkefni/Námsefni	Mat á námsþætti/afurð
<b>Tími 10</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Að vera meðvitaðir neytendur</li> <li>Kynnist umhverfisvernd og læri að flokka sorp til endurvinnslu.</li> </ul>	Vinnubókaæfingar Verklegar æfingar Umræður Sýnikennsla Hópavinna	Umhverfisnefnd bls 25  Verklegt: Eldað úr hakki	Símat
<b>Tími 11</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Geri sér grein fyrir helstu kostnaðarliðum við heimilishald og sé meðvitaður um neytendavernd</li> </ul>	Vinnubókaæfingar Verklegar æfingar Umræður Sýnikennsla Hópavinna	Auglýsingar og neytendur  Verklegt: Búum til heimagerðan ís	Símat
<b>Tími 12</b>	Geri sér grein fyrir hættunum sem fylgja notkun ýmissa eldhústækja	Vinnubókaæfingar Verklegar æfingar Umræður Sýnikennsla Hópavinna	Slys á heimilum  Verklegt: Hafrakex	Símat
<b>Tími 13</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Læri mismunandi aðferðir matreiðslu</li> <li>Læri að nota rétt áhöld</li> </ul>	Vinnubókaæfingar Verklegar æfingar Umræður Sýnikennsla Hópavinna	Hrært, hnoðað og þeytt bls 19-21  Verklegt: Lakkristoppar	Símat
<b>Tími 14</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Læri mismunandi aðferðir matreiðslu</li> <li>Læri að nota rétt áhöld</li> </ul>	Verklegar æfingar Umræður  Hópavinna	Val Stiga hæðsti nemandi fær að velja hvað skal gert í tímanum	Símat
<b>Tími 15</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Læri mismunandi aðferðir matreiðslu</li> <li>Læri að nota rétt áhöld</li> </ul>	Vinnubókaæfingar Verklegar æfingar Umræður Sýnikennsla Hópavinna	Vinum upp ólokið í verkefnabók  Verklegt: Óakveðið	Símat



Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Kennsluhættir	Verkefni/Námsefni	Mat á námsþætti/afurð
Tími 16	<ul style="list-style-type: none"><li>Læri mismunandi aðferðir matreiðslu</li><li></li></ul>	Vinnubókaæfingar Verklegar æfingar Umræður Sýnikennsla Hópavinna	Krydd og bragðefni bls 18-19  Verklegt: Kryddbrauð	
Tími 17 – 20 óákveðið			Vinna upp óloknum verkefnum í verkegnabók	

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

Kennari áskilur sér rétt til breytinga á áætlun.