



Námsgrein: Heimilisfræði 8. bekkur

Kennslust. á viku: tvær, hálf t. árið

Kennari: Þóra Kjartansdóttir

Hæfniviðmið sem unnið er með í öllum tímum

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

| Tími   | Hæfniviðmið/Viðfangsefni<br>Markmið                                                                                                                                                                                                   | Kennsluhættir              | Verkefni/Námsefni                                         | Mat á námsþætti/afurð      |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------|
| Tími 1 |                                                                                                                                                                                                                                       | Sýnikennsla<br>Útskýringar | Pizzabollur<br><br>Fara yfir reglur og skipulag stofunnar | Símat<br><br>Verkefnahefti |
| Tími 2 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Efli meðvitund um heilbrigða lífshætti og tengsl þeirra við heilsufar.</li> <li>• Geti greint aðalatriði næringarfræðinnar og útskýrt tengsl næringarefna, hráefna og matreiðslu.</li> </ul> | Sýnikennsla<br>Útskýringar | Brauðhringur<br><br>Ráðleggingar um mataræði              | Símat<br><br>Verkefnahefti |
| Tími 3 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Efli meðvitund um heilbrigða lífshætti og tengsl þeirra við heilsufar.</li> <li>• Geti greint aðalatriði næringarfræðinnar og útskýrt tengsl næringarefna, hráefna og matreiðslu.</li> </ul> | Sýnikennsla<br>Útskýringar | Núðlur með kjúkling<br><br>Almenn næringarfræði           | Símat<br><br>Verkefnahefti |

| Tími   | Hæfniviðmið/Viðfangsefni<br>Markmið                                                                                                                                                                                               | Kennsluhættir              | Verkefni/Námsefni                           | Mat á námsþætti/afurð      |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------------------------------------------|----------------------------|
| Tími 4 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Efli meðvitund um heilbrigða lífshætti og tengsl þeirra við heilsufar.</li> <li>Geti greint aðalatriði næringarfræðinnar og útskýrt tengsl næringarefna, hráefna og matreiðslu.</li> </ul> | Sýnikennsla<br>Útskýringar | Vegan súkkulaðikaka<br><br>Vítamín          | Símat<br><br>Verkefnahefti |
| Tími 5 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Efli meðvitund um heilbrigða lífshætti og tengsl þeirra við heilsufar.</li> <li>Geti greint aðalatriði næringarfræðinnar og útskýrt tengsl næringarefna, hráefna og matreiðslu.</li> </ul> | Sýnikennsla<br>Útskýringar | Muffins<br><br>Steinefni                    | Símat<br><br>Verkefnahefti |
| Tími 6 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Efli meðvitund um heilbrigða lífshætti og tengsl þeirra við heilsufar.</li> <li>Geti greint aðalatriði næringarfræðinnar og útskýrt tengsl næringarefna, hráefna og matreiðslu.</li> </ul> | Sýnikennsla<br>Útskýringar | Hakkréttur<br><br>Vatn                      | Símat<br><br>Verkefnahefti |
| Tími 7 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Efli meðvitund um heilbrigða lífshætti og tengsl þeirra við heilsufar.</li> <li>Geti greint aðalatriði næringarfræðinnar og útskýrt tengsl næringarefna, hráefna og matreiðslu.</li> </ul> | Sýnikennsla<br>Útskýringar | Vöflur<br><br>Orkuefnin prótein og kolvetni | Símat<br><br>Verkefnahefti |
| Tími 8 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Efli meðvitund um heilbrigða lífshætti og tengsl þeirra við heilsufar.</li> <li>Geti greint aðalatriði næringarfræðinnar og útskýrt tengsl næringarefna, hráefna og matreiðslu.</li> </ul> | Sýnikennsla<br>Útskýringar | Gúlassúpa með hakki<br><br>Orkuefnið fita   | Símat<br><br>Verkefnahefti |



| Tími    | Hæfniviðmið/Viðfangsefni<br>Markmið                                                                                          | Kennsluhættir              | Verkefni/Námsefni                                    | Mat á námsþætti/afurð      |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------|
| Tími 9  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Geti metið gæði og meðferð matvæla.</li> </ul>                                        | Sýnikennsla<br>Útskýringar | Kringlur<br><br>Gæði matvæla og hreinlæti            | Símat<br><br>Verkefnahefti |
| Tími 10 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Geti metið gæði og meðferð matvæla.</li> </ul>                                        | Sýnikennsla<br>Útskýringar | Pönnukökur<br><br>Aukefni í matvælum                 | Símat<br><br>Verkefnahefti |
| Tími 11 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Kynnist umhverfisvernd og læri að flokka sorp til endurvinnslu.</li> </ul>            | Sýnikennsla<br>Útskýringar | Eplakaka<br><br>Umhverfisvernd                       | Símat<br><br>Verkefnahefti |
| Tími 12 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Fræðist um ólíka siði og venjur og þjóðlegar íslenskar hefðir í matargerð.</li> </ul> | Sýnikennsla<br>Útskýringar | Rice crispis kökur<br><br>Matarmenning               | Símat<br><br>Verkefnahefti |
| Tími 13 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Fái fræðslu um hvernig bregðast skuli við slysum á heimilum.</li> </ul>               | Sýnikennsla<br>Útskýringar | Spaghetti með tómatsósu<br><br>Hætturnar í eldhúsinu | Símat<br><br>Verkefnahefti |
| Tími 14 |                                                                                                                              | Sýnikennsla<br>Útskýringar | Grænmetissúpa                                        | Símat<br><br>Verkefnahefti |



| Tími    | Hæfniviðmið/Viðfangsefni<br>Markmið | Kennsluhættir              | Verkefni/Námsefni        | Mat á námsþætti/afurð  |
|---------|-------------------------------------|----------------------------|--------------------------|------------------------|
| Tími 15 |                                     | Sýnikennsla<br>Útskýringar | Púðursykurskökur         | Símat<br>Verkefnahefti |
| Tími 16 |                                     | Sýnikennsla<br>Útskýringar | Jólabakstur- val nemenda | Símat<br>Verkefnahefti |
| Tími 17 |                                     |                            | Jólakaka                 |                        |