

Kennsluáætlun í Heimilisfræði 2018-2019

Kennari: Steinunn Þórarinsdóttir

Kennt er á Helgafelli

Bekkur: 2.bekkur er í heimilisfræði í 80 mín á viku á haustönn.

Kennslugögn: Heimilisfræði 2 og ýmis verkefni og uppskriftir frá kennara.

5.sept.

Farið yfir reglur í stofu.

Spjallað um hollt og gott nesti.

Farið yfir hættur í eldhúsinu og hvað þarf að varast.

Smyrja sér brauð og skera niður grænmeti, ávexti og nota sem álegg.

Þrif og frágangur.

Hæfniviðmið /markmið

Geti með aðstoð útbúið sér hollt og gott nesti.

Þjálfist í að skera niður grænmeti og ávexti.

12.sept.

Brauðdýr bls.15

Hæfniviðmið/markmið.

Geti með aðstoð útbúið einfaldar og hollar máltíðir.

Geti farið eftir einföldum uppskriftum og notað til þess einföld mæli-og eldhúsáhöld.

Þjálfist í að hnoða brauðdeig

Fái að vita hvernig ger virkar.

19.sept

Hvað heita eldhúsáhöldin? Bls.31

Kíkt í skápa og spjallað um hvað áhöldin heita og hvernig þau eru notuð.

Hæfniviðmið/markmið.

Þekki nöfn á algengustu mæli-og eldhúsáhöldum

Auki orðaforða sinn.

26.sept

Bananabúst bls. 8 – 25- og 27

Spjallað um hvaðan mjólkinn kemur og hvaða næringarefni og vítamín við fáum úr mjólkurvörum

Fæðuhringurinn skoðaður.

Hæfniviðmið/markmið.

Geti með aðstoð útbúið einfaldar og hollar máltíðir

Geti farið eftir einföldum uppskriftum og notað einföld mæli-og eldhúsáhöld.

Fræðist um mjólk og mjólkurvörur.

Geti valið hollan mat og útskýrt áhrif hans á líkama og líðan.

Átti sig á tilgangi fæðuhringsins.

3.okt

Tannhirða bls.24

Klippa myndir af mat og líma á spjald hollt og óhollt fyrir tennurnar.
Poppað í potti.

Hæfniviðmið/ markmið.

Geti tjáð sig á einfaldan hátt um heilbrigða lífshætti.
Geti valið hollan mat og útskýrt áhrif hans á líkama og líðan.
Kunni skil á því sem er hollt og óhollt fyrir tannheilsuna.

10.okt

Hreiður (eggjabrauð) bls.14

Spjallað um hvaðan egginn koma og í hvað við notum þau.

Hæfniviðmið/markmið.

Geti með aðstoð útbúið einfaldar og hollar máltíðir.
Geti farið eftir einföldum uppskriftum og notað einföldmæli-og eldhúsáhöld.
Læri að stilla hitann á ofninum.
Æfi sig í að brjóta egg.

17.okt.

Umhverfið okkar bls. 28

Búnir til þokar úr pappír sem hægt er að nota undir bakstur sem fer heim.
Fjallað um mikilvægi flokkunar á umbúðum.

Hæfniviðmið/markmið

Geti sett viðfangsefni heimilisfrænnar í einfalt samhengi við sjálfbærni.
Átti sig á að hegðun allra skiptir máli, margt smátt gerir eitt stórt,þ.e.læri um samfélagsábyrgð og umhverfisvernd.

24.okt

Tortillabitar bls.12

Hæfniviðmið/markmið

Geti með aðstoð útbúið einfaldar og hollar máltíðir.
Geti farið eftir einföldum uppskriftum og notað einföld mæli-og eldhúsáhöld.
Æfa sig í að skera og smyrja.

31.okt

Ávaxtadjús og partýpinnar bls.7

Rætt um mikilvægi þess að smakka nýtt og borða fjölbreytt fæði.
Rætt um fæðuhringinn.

Hæfniviðmið/markmið

Geti með aðstoð útbúið einfaldar og hollar máltíðir.
Geti farið eftir einföldum uppskriftum og notað einföld mæli-og eldhúsáhöld.
Átti sig á tilgangi fæðuhingsins.

7.nóv

Kryddbrauð bls.21

Hæfniviðmið/markmið

Geti farið eftir einföldum uppskriftum og notað einföld mæli-og eldhúsahöld.

Æfi sig í að stilla bakaraofn og taka tíma

14. nóv

Banananammi bls.22

Hæfniviðmið/markmið

Geti með aðstoð útbúið einfalt og hollt snarl.

Geti farið eftir einföldum uppskriftum og notað til þess einföld mæli-og eldhúsahöld.

21.nóv

Súkkulaðikaka bls.20

Hæfniviðmið/markmið

Geti farið eftir einföldum uppskriftum og notað einföldmæli-og eldhúsahöld.

Æfi sig í að stilla bakaraofn og taka tíma

28. nóv

Beyglupítsa (efni frá kennara)

Hæfniviðmið/markmið

Geti farið eftir einföldum uppskriftum og notað einföld mæli-og eldhúsahöld.

Æfi sig í að stilla bakaraofn og taka tíma

5.des

Piparkökubakstur þjóða 1.bekk að koma í heimsókn og baka piparkökur.

Hæfniviðmið/markmið

Þjálfist í að hnoða deig

12.des

Sparikúlur bls.18

Hæfniviðmið/markmið

Geti farið eftir einföldum uppskriftum og notað einföld mæli-og eldhúsahöld.

Geti tjáð sig á einfaldan hátt um jákvæð samskipti við borðhald, helstu hátíðir íslendinga,siði sem þeim fylgja og þjóðlegan mat.

Sjái að auðvelt er að útbúa litlar gjafir.