

Kennsluáætlun í Heimilisfræði 2018-2019

Kennari: Steinunn Þórarinsdóttir

Kennt er á Helgafelli

Bekkur: 5.bekkur er í 80 mín á viku á haustönn. Bekknum er skipt í tvo hópa og eru í heimilisfræði til skiptis, aðra hvora viku

Kennslugögn: Gott og gagnlegt 1. og ýmis verkefni og uppskriftir frá kennara.

Þessi áætlun er birt með fyrirvara um breytingar og röð verkefna.

31.ágúst /7.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.

Hæfniviðmið/markmið.

Geti tjáð sig um heilbrigða lífshætti og tengsl þeirra við heilsufar.

21.sept./28.sept.

Heilsa og lífsstíll / fæðuhringurinn bls.3 og 4 í lesbók.

Bls.3 í verkefnabók.

Grallarabrauð.

Hæfniviðmið/ markmið

Geti tjáð sig um heilbrigða lífshætti og tengsl þeirra við heilsufar.

Unnið sjálfstætt eftir uppskriftum og notað til þess algengustu mæli-og eldhúsáhöld.

Maturinn gegnir mikilvægu hlutverki í lífinu.

Hvernig fæðuhringurinn er uppbyggður.

Nöfn allra fæðuflokkanna í fæðuhringnum.

Hvernig hægt er að nota fæðuhringinn við val á fjölbreyttu fæði.

5.okt/ 12. Okt.

Hvað er góð heilsa bls.5 í lesbók/ bls.4 í verkefnabók.

Rætt um svefn og holla hreyfingu.

Hæfniviðmið/ markmið

Tjáð sig um heilbrigða lífshætti og tengsl þeirra við heilsufar.

Læri að í heilsuvernd er mikivægt að hugsa um hollt fæði,hreyfingu og hvíld.

Góð heilsa er þegar okkur líður vel íkamlega, andlega og félagslega.

19.okt/26.okt.

Vatn bls.6 í lesbók.

Afmælistúffur bls.43 í verkefnabók.

Hæfniviðmið/ markmið.

Unnið sjálfstætt eftir uppskriftum og notað til þess algengustu mæli-og eldhúsáhöld.

Mikilvægi vatns fyrir líkamsstarfsemina.
Á hvaða hátt líkaminn losar sig við vatn.
Að matvæli innihalda mismikið vatn.

2.nóv/9.nóv.

Næringarefnin bls. 7 í lesbók/bls.5 í verkefnabók.
Eggjakaka í ofni bls.39 í verkefnabók.

Hæfniviðmið/ markmið.

Unnið sjálfstætt eftir uppskriftum og notað til þess algengustu mæli-og eldhúsáhöld.
Geti tjáð sig um heilbrigða lífshætti og tengsl þeirra við heilsufar.
Matreitt einfaldar og hollar máltíðir og nýtt hráefnið sem best.
Geti tjáð sig um aðalatriði næringarfræðinnar.
Maturinn þarf að vera fjölbreyttur til að líkaminn fái öll þau næringarefni sem hann þarfnast.

16.nóv/ 23.nóv.

Hlutverk næringarefnanna bls.8 – 9.
Vinnubók bls.6-7.
Pítsa.

Hæfniviðmið/ markmið.

Tjáð sig um heilbrigða lífshætti og tengsl þeirra við heilsufar
Tjáð sig um aðalatriði næringarfræðinnar.
Unnið sjálfstætt eftir uppskriftum og notað til þess algengustu mæli-og eldhúsáhöld.
Úr hvaða fæðutegundum hin ýmsu næringarefni fást.

30.nóv/ 7.des.

Smákökubakstur.

Hæfniviðmið/ markmið.

Unnið sjálfstætt eftir uppskriftum og notað til þess algengustu mæli-og eldhúsáhöld.
Tjáð sig um ólíka siði og venjur, og þjóðlegar íslenskar hefðir í matargerð.

14.des jóla jóla

Báðir hópar baka saman piparkökur.