

Kennsluáætlun í heimilisfræði 2018 – 2019

Kennari: Steinunn Þórarinsdóttir

Kennt er á Helgafelli

Bekkur: 1. bekkur

Kennslugögn: Gott og gaman/Hollt og Gott 1 og ýmsar uppskriftir frá kennara.
Þessi áætlun er birt með fyrirvara um breytingar og röð verkefna.

9.jan.

Farið yfir reglur í stofu og farið yfir hættur í eldhúsi og hvað þarf að varast.
Farið yfir hvað handþvottur er mikilvægur.
Spjallað um hollt og gott nesti.
Smyrja sér brauðsneið.

23.jan.

Áhöld og tæki í eldhúsinu bls. 6 og 7.
Grænmetisgarlar bls. 9 í (Hollt og Gott)

30.jan.

Vinir og óvinir tannanna bls. 8 og nart á milli mála bls. 10 (Hollt og Gott)
Ávaxtapinnar bls. 11.

6.feb.

Bananadrykkur bls. 21 í (Hollt og Gott)
Hvernig þvolum við upp bls. 12 í (Hollt og Gott)

13.feb.

Brauðbangsar bls. 19 í (Hollt og Gott)

20.feb.

Mjólk er góð bls 19 og 20 (Gott og gaman)
Hvað er unnið úr mjólkinni bls. 19 og 20 (Hollt og Gott)
Skrý í sparibúningi bls 25 (Hollt og Gott)

27.feb.

Borðsiðir bls. 25 og (Gott og gaman)
Hafragrautur bls.12 (Gott og gaman)

13.mars

Umhverfið bls. 28 og 29 (Gott og gaman)
Og efni frá kennara.

20.mars

Hvaðan kemur maturinn bls. 16 (Hollt og Gott)
Brauð í ofni.

27.mars

Verk að vinna bls. 32 (Gott og gaman)

3.apríl

Pylsur í felum, efni frá kennara.

10.apríl

Hafradraumur bls. 33 (Gott og gaman)

24.apríl

Góðar og slæmar örverur bls. 28 (Hollt og Gott)

Sparikúlur bls. 17. (Hollt og Gott)

8.maí

Fæðuhringurinn bls. 6 (Hollt og Gott) og bls. 14 (Gott og gaman)

15.maí

Naglasúpa bls. 30 (Hollt og Gott)

22.maí

Grænmeti bls. 26 (Hollt og Gott)

Grænmetisbakki og ídýfa bls. 27. (Hollt og Gott)

29.maí

Gönguferð

Hæfniviðmið.

Að nemandi geti:

- Tjáð sig á einfaldan hátt um heilbrigða lífshætti.
- Farið eftir einföldum leiðbeiningum um hreinlæti og þrif.
- Útbúið með aðstoð einfaldar og hollar máltíðir.
- Sagt frá helstu hættum sem fylgja vinnu í eldhúsi.
- Valið hollan mat og útskýrt áhrif hans á líkama og líðan.
- Farið eftir einföldum uppskriftum og notað til þess eiföld mæli-og eldhúsáhöld.