



## Kennsluáætlun fyrir skólaárið 2025 - 2026

**Námsgrein:** Heimilisfræði

**Árgangur:** 5.-7. bekkur

**Kennari:** Sólveig Ólafsdóttir

**Netfang:** solveig@klaustur.is

**Almennt:** Verkgreinar verða kenndar í lotum að þessu sinni og fá nemendur því 2x80 mín í heimilisfræði á viku meðan á lotunni stendur. Bókleg kennsla verður til skiptis við verklega kennslu. . Nemendur munu elda eftir einföldum uppskriftum og matreiða fjölbreyttar máltíðir með það í huga að nýta hráefnið sem best.

**Lota 1** (05.09 - 04.11): 5.-6. bekkur

**Lota 2** (07.11- 16.01): 7. bekkur

**Helstu markmið:** Að nemendur læri að lesa og skilja uppskriftir, geti tjáð sig um heilbrigða lífshætti og tengsl þeirra við heilsufar, þekki helstu aðalatriði næringarfræðinnar og læri sjálfstæðu vinnubrögð.

**Hlekkur á aðalnámskrá:** <https://www.adalnamskra.is/grunnskoli/kafli-21-list-og-verkgreinar-2024>

**Námsgögn:** Gott og gagnlegt 1, nemenda- og verkefnabók ásamt öðru efni frá kennara.

| Tímabil                       | Verkefni                                                                                                                                                                                         | Kennsluaðferðir                        | Tenging við lykilhæfni og hæfniviðmið                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Haustönn:</b><br>September | Gott og gagnlegt:<br><i>Heilsa &amp; lífstíll</i><br><i>Fæðuhringurinn</i><br><i>Hvað er góð heilsa?</i><br><i>Fimm á dag</i><br>Hreinsun á ávöxtum<br><br>Verklegt:<br>Vöflur<br>Afmælismöffins | Einstaklingsvinna, para- og hópavinna. | Að nemandi<br><ul style="list-style-type: none"><li>• geri sér grein fyrir því að neysluvenjur og lífshættir hafa áhrif á heilsuna</li><li>• þekkja nauðsyn vatns fyrir líkamann</li><li>• geti með hliðsjónum að ráðleggingum Lýðheilsustöðvar um mataræði og næringarefni, valið sér</li></ul> |

|                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Október                           | <p>Kátar kartöflur</p> <p>Ávextir &amp; grænmeti<br/>Rafmagn<br/>Borðhald<br/>Samvinna, tillitsemi og tiltekt<br/>Slysaætta<br/>Þvottur<br/>Umhverfis- og endurvinnsla<br/>Flokkun<br/>Moltugerð<br/>Fæging málma</p> <p>Verklegt:<br/>Gulrótarbollur<br/>Gestaréttur<br/>Hnútar<br/>Sparikökur</p> |  | <p>holla fæðu (morgunmat, nesti, létt máltíð)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• hafa tileinkað sér góð umgengni</li> <li>• geti unnið sjálfstætt eftir uppskriftum</li> <li>• hafa þjálfast í einföldum aðferðum í matreiðslu og góðum vinnubrögðum</li> <li>• þekkja helstu hreinlætiskröfur og geta sýnt hreinlæti í verki (frágangur)</li> <li>• þekkja fæðuflokkana og geta raðað fæðutegunum í þá</li> <li>• hafa öðlast þekkingu í því hvernig geyma skuli mismunandi matvæli</li> <li>• gera sér grein fyrir því hvers vegna hreinlæti er mikilvægt við meðferð matvæla</li> </ul> |
| Nóvember<br>Lotu 1 lýkur<br>04.10 | <p>Verklegt:<br/>Appelsínukökur</p>                                                                                                                                                                                                                                                                 |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• geta þvegið upp samkvæmt hreinlætiskröfum</li> <li>• þekki þvottamerkin og geti flokkað þvott</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Lota 2 hefst<br>07.10             | <p><i>Heilsa &amp; lífstíll</i><br/><i>Fæðuhringurinn</i><br/><i>Hvað er góð heilsa?</i><br/><i>Fimm á dag</i><br/>Hreinsun á ávöxtum</p> <p>Verklegt:<br/>Vöfllur<br/>Afmælismúffur<br/>Gulrótarbollur<br/>Kátarkartöflur</p>                                                                      |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• temja sér að taka þátt í ánægjulegum samskiptum við borðhald</li> <li>• bragði með jákvæðu hugarfari öllum fæðutegundum sem notaðar eru í tímum</li> <li>• geti sett sig í spor annarra og tekið þátt í samvinnu á heimilinu</li> <li>• viti hvað eru góðar lífsvenjur (næring, hreyfing, hvíld, svefn)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                          |
| Desember                          | <p>Ávextir &amp; grænmeti<br/>Rafmagn<br/>Borðhald</p>                                                                                                                                                                                                                                              |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

