

Heimilisfræði 8.bekkur

Kennarar: Guðlaug Jónsdóttir

8

Markmið:

Markmið:

- að nemendur geti unnið **sjálfstætt**, matreitt einfaldar og hollar máltíðir og hugsi vel um nýtingu hráefnisins.
- að nemendur þjálfist í vönduðum **vinnubrögðum**.
- að nemendur geti tjáð sig á einfaldan hátt um **heilbrigða lífshætti**, tengsl þeirra við gott heilsufar og öll aðalatriði næringarfræðinnar.
- að nemendur geti farið eftir leiðbeiningum um **hreinlæti og þrif**.
- að nemendur auki þekkingu sína um **sjálfbærni**, læri að setja viðfangsefni í samhengi við hana (umgengni, endurnýting, sparnaður, jafnrétti).

Námsefni:

Heil og sæl, Matur og menning, Næring og lífshættir, Ráðleggingar um mataræði frá embætti landlæknis - annað efni og uppskriftir frá kennara.

Kennsluaðferðir:

Verkleg kennsla, sýnikennsla, samvinnunám, ýmiss konar verkefnavinna.

Hringekja. Tvisvar sinnum tvær kennslustundir á viku fjórðung vetrar.

Verkefnabanki:

- Kynning. Upprifjun á helstu reglum.
- Heilbrigðir lífshættir – tengsl við gott heilsufar. Svefn, næring, hreyfing – líkamleg, andleg og félagsleg heilsa. Heil og sæl – þemahefti.
- Næringarfræði – upprifjun á helstu atriðum (bútað niður og skoðað kerfisbundið). Næringarefni, ávextir og grænmeti, heilkorn, fiskur og kjöt, mjólkurvörur, fita, minna salt, minni viðbættur sykur, vítamín, steinefni.
- Sjálfbærni – ýmsir vinklar. Heil og sæl – þemahefti.
- Ostahrökkbrauð – skonsur -
- Hvítlauksbrauðst. – brauðvafningar – focaccia – ostastangir – smábrauð með sólblómafræjum – gulrótarb.
- Súkkulaðikaka skreytt – karamellusúðar – pönnukökur – rúlluterta – eplapæ – - döðlukókoskúlur
- Smákökur.
- Ítölsk grænmetissúpa – sjávarréttasúpa – mexíkósk kjúklingasúpa
- Núðluréttur með hakki –

- Ofnbakaður fiskur með þúrrulaukssósu – plockfiskur.
- Pítsuhálfmánnar.
- Mexíkóskt lasagne - litlar kjöt-og ostabollur með spaghetti og ítalskri tómatsósu.

Kennsluáætlun

Vika	Námsefni	Annað
22.- 23.ág	Skólasetning	
26.- 30.ág	Mán Kynning. Upprifjun á helstu reglum og fyrirkomulagi. Ostahrökkbrauð. Fim Ítölsk grænmetissúpa. Hvítlauksbrauðstangir.	13 skipti
2.-6.sept	Mán - Fermingarferð.	
Föst starfsd	Fim - Fermingarferð.	
9.-13. sept	Mán Núðluréttur með hakki. Ostastangir. Næringarefnin, ávextir og grænmeti, Fim Smábrauð með sólblómafræjum. Heilkorn, fiskur og kjöt.	
16.- 20.sept	Mán Pítsuhálfmánnar. Mjólkurvörur, fita, minna salt, minni viðbættur sykur. Fim Sjálfbærni – ýmsir vinklar. Heil og sæl – þemahefti.	
23.-27. sept		
Samr pr 4.b	Mán Súkkulaðikaka – bakstur. Fim Súkkulaðikaka – skreyting.	
Fim og föst		
30.sept- 4.okt	Mán Döðlukóskokúlur. Heilbrigðir lífshættir – tengsl við gott heilsufar. Svefn, næring, hreyfing – líkamleg, andleg og félagsleg heilsa. Heil og sæl – þemahefti.	
For.viðt mið	Fim Mexíkósk kjúklingasúpa. Brauðvafningar. Vítamín og steinefni.	
7.-11. okt		
14.- 18.okt	Mán Rúlluterta.	
Vetr.frí föst	Fim Gulrótarbollur. Ofnbakaður fiskur með þúrrulaukssósu. Karamellusúðar.	
21.-25. okt	Mán – vetrarfrí.	
Vetr.frí mán	Fim Skonsur, pönnukökur, eplapæ, smákökur.	

Námsmat:

Vinna og hegðun metin í hverjum tíma. Gefnar eru lokaeinkunnir fyrir hæfni á námssviði í formi bókstafs að vori, auk þess eru gefnar einkunnir í formi tákna fyrir metanleg markmið. Í lok tímabilsins verður lögð könnun fyrir nemendum til að kanna

betur stöðu þeirra og til þess að auðvelda mat á hæfni.

VIÐMIÐ ÚR NÁMSKRÁ

G.Í. Heimilisfræði 8. bekkur - Matur og lífshættir

- Geti tjáð sig á einfaldan hátt um heilbrigða lífshætti, tengsl þeirra við gott heilsufar og öll aðalatriði næringarfræðinnar
- Geti farið eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif

G.Í. Heimilisfræði 8. bekkur - Matur og vinnubrögð

- Geti unnið sjálfstætt, matreitt einfaldar og hollar máltíðir og hugsi vel um nýtingu hráefnisins.
- Þjálfist í vönduðum vinnubrögðum

G.Í. Heimilisfræði 8. bekkur - Matur og umhverfi

- Auki þekkingu sína um sjálfbærni, læri að setja viðfangsefni í samhengi við hana (umgengni, endurnýting, sparnaður, jafnrétti) og átti sig á uppruna helstu matvæla