

Heimilisfræði 5.bekkur

Kennarar: Guðlaug Jónsdóttir

5

Markmið:

Að nemendur:

- geti með aðstoð matreitt einfalda rétti eftir uppskriftum.
- þjálfist í vinnubrögðum og meðferð áhalda og tækja.
- geti tjáð sig á einfaldan hátt um heilbrigða lífshætti og öðlist þekkingu á helstu hugtökum í næringarfræði.
- geti farið eftir einföldum leiðbeiningum um hreinlæti og þrif.
- að nemendur auki þekkingu sína um sjálfbærni, læri að setja viðfangsefni í samhengi við hana (umgengni, endurnýting, sparnaður) og kynnist helstu umhverfismerkjum.
- geti tjáð sig á einfaldan hátt um jákvæð samskipti við borðhald, helstu hátíðir Íslendinga, siði sem þeim fylgja og þjóðlegan mat.

Námsefni:

Gott og gagnlegt 1. Önnur verkefni frá kennara.

Kennsluaðferðir:

Verkleg kennsla, sýnikennsla. Bókleg kennsla: Vinnubók og ýmis verkefni.

Hringekja. Þrjár kennslustundir á viku þriðjung vetrar. Tveir samliggjandi tímar verklegir, einn stakur tími – oftast bóklegur.

Verkefni:

- Kynning. Hvað er góð heilsa? Þrjú H-heilsunnar. Hvíld og hreyfing.
- Næringarefnið upprifjun. Helstu hugtök. Hvað gera næringarefnið fyrir okkur?
- Fæðuhringurinn – Erum við að borða eitthvað úr öllum flokkum á hverjum degi?
- Heimilið. Hvaða verk getum við unnið heima? Þjóðlegur matur og siðir.
- Vatn og trefjar.
- Fimm á dag. Ávextir – grænmeti bls: 11-13. Moltugerð.
- Rótargrænmeti – blaðgrænmeti. Geymsla á ávöxtum og grænmeti bls: 17.
- Grænmeti – ávextir. Bls: 18. Hvaðan koma ávextirnir og grænmetið.
- Orka/rafmagn á heimilum. Rafmagnstæki. Slys í heimahúsum.
- Umhverfis- og endurvinnslumerki. Endurvinnsla/endurnýting.
- Umhverfismál. Verkefni.

- **Gulrótarbollur.**
- **Fjallabrauð.**
- **Litlar pitsur.**
- **Hnútar.**
- **Bananakryddbrauð.**
- **Eplakaka með ís.** Helstu hátíðir Íslendinga, siðir sem þeim fylgja og þjóðlegur matur.
- **Sparikökur.**
- **Múffur með súkkulaði og aðalbláberjum.**
- **Grænmetisfat með ítölsku ívafi.**
- **Haustsúpa.**
- **Eggjakaka í ofni.**
- **Fagur fiskur í sjó.**
- **Grænmetisbakki og ídýfa.**
- **Osta- og ávaxtapinnar.**

Kennsluáætlun – fyrsta tímabil af þremur.

Vika	Námsefni	Annað
22.-23.ág	Skólasetning	
26.-30.ág	Mán Reglur – fyrirkomulag. Grænmetisbakki og ídýfa. Mið Kynning. Hvað er góð heilsa? Þrjú H-heilsunnar. Hvíld og hreyfing. Vatn og trefjar. 11 mið bókl.	11 mán verkl.
2.-6.sept	Mán Fjallabrauð.	
Föst starfsd	Mið Næringarefnið upprifjun. Helstu hugtök. Hvað gera næringarefnið fyrir okkur?	
9.-13. sept	Mán Grænmetisfat með ítölsku ívafi. Mið Fæðuhringurinn – Erum við að borða eitthvað úr öllum flokkum á hverjum degi?	
16.-20.sept	Mán Bananakryddbrauð. Mið Heimilið. Hvaða verk getum við unnið heima? Þjóðlegur matur og siðir.	
23.-27. sept	Mán Gulrótarbollur.	
Samr pr 4.b	Mið Fimm á dag. Ávextir – grænmeti bls: 11-13. Moltugerð.	
Fim og föst		
30.sept-4.okt	Mán Fagur fiskur í sjó.	
For.viðt mið	Mið - foreldraviðtöl	
7.-11. okt	Mán Múffur með súkkulaði og aðalbláberjum. Mið Rótargrænmeti – blaðgrænmeti. Geymsla á ávöxtum og grænmeti bls: 17.	
14.-18.okt	Mán Eggjakaka í ofni.	
Vetr.frí föst	Mið Grænmeti – ávextir. Bls: 18. Hvaðan koma ávextirnir og grænmetið.	
21.-25. okt	Mán – frí	

Vetr. frí mán Mið Orka/rafmagn á heimilum. Rafmagnstæki. Slys í heimahúsum.

Mán **Eplakaka með ís.**

28.okt-1.nóv

Mið Umhverfis- og endurvinnslumerki. Endurvinnsla/endurnýting.

Mán **Litlar pitsur.**

4.-8.nóv

Mið Umhverfismál. Verkefni – myndband.

11.-15.nóv Mán **Sparikökur.**

Starfsd. föst Mið Leikir, spil og sprell!

Námsmat:

Vinna og hegðun metin í hverjum tíma. Gefnar eru lokaekunnir fyrir hæfni á námssviði í formi bókstafs að vori, auk þess eru gefnar einkunnir í formi tákna fyrir metanleg markmið.

VIÐMIÐ ÚR NÁMSKRÁ

G.Í. Heimilisfræði 5. bekkur - Matur og lífshættir

- Geti farið eftir einföldum leiðbeiningum um hreinlæti og þrif

G.Í. Heimilisfræði 5. bekkur - Matur og vinnubrögð

- Geti með aðstoð matreitt einfalda rétti eftir uppskriftum
- Þjálfist í vinnubrögðum og meðferð áhalda og tækja