

Kennsluáætlun

Heimilisfræði – Skólaárið 2019-2020

6. bekkur, 4 vikustundir (7 vikur í lotu)

Kennari: Ingibjörg Eva Sveinsdóttir ingibjorg.eva.sveinsdottir@rvkskolar.is

Heimilisfræði

Markmið heimilisfræðinnar er að leggja grunn að heilbrigðu líferni með áherslu á hollustu og hreinlæti. Í heimilisfræði gefst tækifæri til að hafa áhrif á lífsstíl nemenda með markvissri fræðslu um hollustu og holla matargerð. Áhersla er lögð á að nemandi geti farið eftir fyrirmælum og sýni kurteisi, hjálpssemi og vilja til samvinnu. Með því að leggja áherslu á verklega þætti þá er verið að efla sjálfstæð vinnubrögð nemenda.

Stefna og reglur námsgreinarinnar / eða árgangsins / stigsins:

Samskipti	einkennast af virðingu
Mæting	á réttum tíma
Virgni í tímum	gert er ráð fyrir að nemendur nýti kennslutímamann vel
Ábending um hjálpargögn fyrir nemendur	Veraldarvefurinn og bækur
Skyldur nemenda	hafa farsíma og önnur tæki í töskum eða í símateppi, fylgja fyrirmælum
Skyldur kennara	mæta undirbúnir í tíma og leiða nemandann áfram í náminu

Vikur	Náms- og viðfangsefni	Námsmat	Hæfniviðmið
Vika 1		Símat sem byggir á hæfniviðmiðum og verkefnum.	unnið með öðrum og sýnt jákvæðni í samskiptum, komið fram við aðra af virðingu og kurteisi, unnið vel og farið eftir fyrirmælum, haldið röð og reglu í kringum sig á meðan unnið er.
mán	Innlögn ásamt næringarfræði	Gefið er í 5 táknum sem segja til um hæfni nemenda.	
Þri	hvítlauksbrauðbolludeig		
Mið	Búa til fallegar bollur og bakstur.		
fös	Kókoskúlur		
Vika 2			
	Búa til hjónabandssæludeig		
	Hjónabandssæla- sett í múffumót og bakað		
	tebollur		
	Bóklegur tími		

		haldið röð og reglu í kringum sig á meðan unnið er, sýnt frumkvæði, sjálfstæð og vönduð vinnubrögð, farið eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif.
Vika 3		unnið með öðrum og sýnt jákvæðni í samskiptum, komið fram við aðra af virðingu og kurteisi, unnið vel og farið eftir fyrirmælum, haldið röð og reglu í kringum sig á eðan unnið er, sýnt frumkvæði, sjálfstæð og vönduð vinnubrögð, farið eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif, gengið frá og lagt mat á hversu vel það er gert, skilið hvaða áhrif neysluvenjur geta haft á heilsuna, matreitt einfaldar og hollar máltíðir og nýtt hráefnið sem best.
	Lummur	
	Minestrone-ítölsk súpa-grænmeti skorið niður	
	Sjóða súpu og gæða sér á.	
	Bóklegur	
Vika 4		unnið með öðrum og sýnt jákvæðni í samskiptum, komið fram við aðra af virðingu og kurteisi, unnið vel og farið eftir fyrirmælum, haldið röð og reglu í kringum sig á meðan unnið er, sýnt frumkvæði, sjálfstæð og vönduð vinnubrögð, farið eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif, matreitt einfaldar og hollar máltíðir og nýtt hráefnið sem best.
	Búa til deig í pítsusnúða / sýna myndband hvernig gera á pítsusnúða.	
	Rúlla upp snúðana og baka	
	boozt	
	Múffur	
Vika 5		unnið með öðrum og sýnt jákvæðni í samskiptum,
	Skúffukaka-bökuð	

	Smjörkrem og sett á skúffukökuna		<p>komið fram við aðra af virðingu og kurteisi, unnið vel og farið eftir fyrirmælum, haldið röð og reglu í kringum sig á meðan unnið er, sýnt frumkvæði, sjálfstæð og vönduð vinnubrögð, farið eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif, tjáð sig um aðalatriði næringarfræðinnar, stækkað og minnkað uppskriftir, sagt frá orkuefnum fæðunnar, gengið frá og lagt mat á hversu vel það er gert, skilið hvaða áhrif neysluvenjur geta haft á heilsuna, matreitt einfaldar og hollar máltíðir og nýtt hráefnið sem best.</p>
	Smákökur		
	Næringarfræði		
Vika 6			<p>unnið með öðrum og sýnt jákvæðni í samskiptum, komið fram við aðra af virðingu og kurteisi, unnið vel og farið eftir fyrirmælum, haldið röð og reglu í kringum sig á eðan unnið er, sýnt frumkvæði, sjálfstæð og vönduð vinnubrögð, farið eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif, tjáð sig um aðalatriði næringarfræðinnar.</p>
	Hrísmuffins – Matreiðslubók Tígra bls. 23		
	Mexíkóskur kjötréttur-undirbúinn		
	Mexíkóskur kjötréttur-Steiktur og gætt sér á.		
	Bóklegur tími		
Vika 7			<p>stækkað og minnkað uppskriftir, sagt frá orkuefnum fæðunnar, gengið frá og lagt mat á hversu vel það er gert, skilið hvaða áhrif neysluvenjur geta haft á heilsuna, matreitt einfaldar og hollar máltíðir og nýtt hráefnið sem best, stækkað og minnkað uppskriftir.</p>
	Smákökur/piparkökur		
	Skúffukaka-bökuð		
	Smjörkrem og sett á skúffukökuna		
	Næringarfræði		

			sagt frá orkuefnum fæðunnar, gengið frá og lagt mat á hversu vel það er gert, skilið hvaða áhrif neysluvenjur geta haft á heilsuna.
--	--	--	---

Aukaverkefni:

Skinkuhorn

Trallakökur

bóndakökur

hálfmáni

Hakk og spegetí