



URRÍÐAHOLTSSKÓLI

Kennsluáætlun 2024-2025

1. bekkur – Heimilisfræði

Kennari: Sandra María Bergþórsdóttir

	Lýsing
Námsgöng	Heimilisfræði 2 og 3 frá MMS. Aðrar uppskriftir og ítarefni frá kennara
Kennsluaðferðir	Innlögn, umræður, hópavinna, einstaklingsvinna, bókleg verkefni og verklegar æfingar
Hæfniviðmið	<ul style="list-style-type: none">farið eftir einföldum leiðbeiningum um hreinlæti og þrifútbúið með aðstoð einfaldar og hollar máltíðir <p>Lykilhæfni:</p> <ul style="list-style-type: none">unnið eftir fyrirmælum og borið ábyrgð á eigin verkefnum og vinnubrögðum þegar við á
Námsmat	5 tákn; framúrskarandi, hæfni náð, á góðri leið, þarfnast þjálfunar og hæfni ekki náð.

Tímabil	Náms og viðfangsefni	Hæfniviðmið	Námsmat
1. tími	Farið verður yfir væntingar og nemendur byrja vinna í uppskriftarbókinni sinni		Leiðsagnarmat
2. tími	Verklegt – jóгурt þeytingur Bóklegt – Hvar fáum við næringu? Farið yfir næringargjafana prótín, kolvetni og fitu	farið eftir einföldum leiðbeiningum um hreinlæti og þrif útbúið með aðstoð einfaldar og hollar máltíðir unnið eftir fyrirmælum og borið ábyrgð á eigin verkefnum og vinnubrögðum þegar við á	Leiðsagnarmat
3. tími	Verklegt - Kókoskúllur	farið eftir einföldum leiðbeiningum um hreinlæti og þrif útbúið með aðstoð einfaldar og hollar máltíðir unnið eftir fyrirmælum og borið ábyrgð á eigin verkefnum og vinnubrögðum þegar við á	Leiðsagnarmat
4. tími	Verklegt – Brauðbollur Bóklegt – Hvað þarf að varast í eldhúsinu? (bakaraofn)	farið eftir einföldum leiðbeiningum um hreinlæti og þrif útbúið með aðstoð einfaldar og hollar máltíðir unnið eftir fyrirmælum og borið ábyrgð á eigin verkefnum og vinnubrögðum þegar við á	Leiðsagnarmat

5. tími	<p>Verklegt - Ávaxtasalat og jógúrtsósa</p> <p>Bóklegt – Hvað þarf að varast í eldhúsinu? (hnífar)</p>	<p>farið eftir einföldum leiðbeiningum um hreinlæti og þrif</p> <p>útbúið með aðstoð einfaldar og hollar máltíðir</p> <p>unnið eftir fyrirmælum og borið ábyrgð á eigin verkefnum og vinnubrögðum þegar við á</p>	Leiðsagnarmat
6. tími	<p>Verklegt - Grillað brauð</p> <p>Bóklegt – Hvað þarf að varast í eldhúsinu? (rafmagn og hiti)</p>	<p>farið eftir einföldum leiðbeiningum um hreinlæti og þrif</p> <p>útbúið með aðstoð einfaldar og hollar máltíðir</p> <p>unnið eftir fyrirmælum og borið ábyrgð á eigin verkefnum og vinnubrögðum þegar við á</p>	Leiðsagnarmat
7. tími	<p>Verklegt – Banananammi</p>	<p>farið eftir einföldum leiðbeiningum um hreinlæti og þrif</p> <p>útbúið með aðstoð einfaldar og hollar máltíðir</p> <p>unnið eftir fyrirmælum og borið ábyrgð á eigin verkefnum og vinnubrögðum þegar við á</p>	Leiðsagnarmat
8. tími	<p>Verklegt - Tortillabitar</p>	<p>farið eftir einföldum leiðbeiningum um hreinlæti og þrif</p> <p>útbúið með aðstoð einfaldar og hollar máltíðir</p> <p>unnið eftir fyrirmælum og borið ábyrgð á eigin verkefnum og vinnubrögðum þegar við á</p>	Leiðsagnarmat
9. tími	<p>Verklegt – Trallakökur</p> <p>Bóklegt – Hvað þarf að varast í eldhúsinu? (bakaraofn og hiti)</p>	<p>farið eftir einföldum leiðbeiningum um hreinlæti og þrif</p> <p>útbúið með aðstoð einfaldar og hollar máltíðir</p> <p>unnið eftir fyrirmælum og borið ábyrgð á eigin verkefnum og vinnubrögðum þegar við á</p>	Leiðsagnarmat
10. tími	<p>Verklegt - Grænmetisbakki og ídýfa</p> <p>Bóklegt – Hvað þarf að varast í eldhúsinu (hnífar)</p>	<p>farið eftir einföldum leiðbeiningum um hreinlæti og þrif</p> <p>útbúið með aðstoð einfaldar og hollar máltíðir</p> <p>unnið eftir fyrirmælum og borið ábyrgð á eigin verkefnum og vinnubrögðum þegar við á</p>	Leiðsagnarmat
11. tími	<p>Pítsu brauð</p> <p>Bóklegt – Hvað þarf að varast í eldhúsinu? (bakaraofn)</p>	<p>farið eftir einföldum leiðbeiningum um hreinlæti og þrif</p> <p>útbúið með aðstoð einfaldar og hollar máltíðir</p>	Leiðsagnarmat

		unnið eftir fyrirmælum og borið ábyrgð á eigin verkefnum og vinnubrögðum þegar við á	
12. tími	Verklegt – Örbylgjupopp Bóklegt - Klára uppskriftarbók		Leiðsagnarmat