

Kennsluáætlun skólaárið 2022 - 2023

Fag: Lífstíll og heilsa

Bekkur: 1. og 2. bekkur

Kennari: Svava Björk Ásgeirsdóttir



VIKA	Viðfangsefni	Kennsluaðferðir	Verkefni	Hæfniviðmið	Námsmat
Tími 1	Hreinlæti og handþvottur Umgengni í kennslurými Fæðuhringurinn kynntur	Fjölbreyttar kennsluaðferðir: Umræður Verklegar æfingar Spurnaraðferð Umræður samræðuaðferð (stýrð umræð) Verklegur tími	Verkefni tengd handþvotti Frágangur á þvotti, þrif, uppvas Fræðast um fæðuhringinn	<ul style="list-style-type: none"> • geti farið eftir einföldum leiðbeiningum um hreinlæti og þrif • geti sagt frá helstu hættum sem fylgja vinnu í eldhúsi • þekki helstu mælitæki og mælieiningar sem notaðar eru í eldhúsi 	Símat og leiðsagnarmat
Tími 2	Fæðuhringurinn Banananammi Gönguferð í verslun		-Fæðuhringurinn og hollt/óhollt í vinnubók Banananammi búið til: skera	<ul style="list-style-type: none"> • viti hvað er hollt og hvað er óhollt • átti sig á því hvaða matvæli tilheyra hvaða hólfi í fæðuhringnum 	

Kennsluáætlun skólaárið 2022 - 2023

Fag: Lífstíll og heilsa

Bekkur: 1. og 2. bekkur

Kennari: Svava Björk Ásgeirsdóttir



			banana, velta upp úr kókosmjöli, njóta. Frágangur Upprifjun	<ul style="list-style-type: none">• átti sig á tilgangi fæðuhringsins• Í fæðuhringnum er bara hollt fæði.• Fæðuhringurinn hjálpar manni að velja fjölbreyttan mat.• geti tjáð sig á einfaldan hátt um heilbrigða lífshætti• geti valið hollan mat og útskýrt áhrif hans á líkama og líðan	
Tími 3	Ávaxtabakki Gönguferð í verslun		Hvaðan koma ávextirnir? Hvaða áhöld þurfum við að nota til að búa til ávaxtabakka? Hreinlæti Frágangur Upprifjun	<ul style="list-style-type: none">• geti með aðstoð útbúið einfaldar og hollar máltíðir• geti farið eftir einföldum uppskriftum og notað til þess einföld mæli- og eldhúsáhöld• þjálfast í meðferð hnífa• smakki mismunandi ávexti og læri nöfnin á ávöxtum• átti sig á að ýmislegt er hægt að búa til úr ávöxtum	Símat og leiðsagnarmat

Kennsluáætlun skólaárið 2022 - 2023

Fag: Lífstíll og heilsa

Bekkur: 1. og 2. bekkur

Kennari: Svava Björk Ásgeirsdóttir



				<ul style="list-style-type: none">• átti sig á að ávextir, ber og grænmeti er flokkað í tvo flokka og viti hvað fer í hvorn flokk• geti unnið með öðrum.	
Tími 4	Gerbakstur -gersveppurinn -hnoða		Brauðbollur Frágangur Upprifjun	<ul style="list-style-type: none">• geti með aðstoð útbúið einfaldar og hollar máltíðir• geti farið eftir einföldum uppskriftum og notað til þess einföld mæli- og eldhúsáhöld• þjálfist í að hnoða brauðdeig• fái upplýsingar um hvernig ger virkar	