

Kennsluáætlun skólaárið 2021 – 2022



Fag: Lífstíll og heilsa

Bekkur: 1. -2.bekkur

Kennarar: Bryndís María Olsen

Bekkur: 1. og 2.bekkur

VIKA	Viðfangsefni	Kennsluáðferðir	verkefni	Hæfniviðmið	Námsmat
Tími 1	Hreinlæti og handþvottur, byrja á umræðum um fæðuhring	Fjölbreyttar kennsluáðferðir: Umræður Verklegar æfingar	-Fæðuhringurinn -Verkefni tengd handþvotti	<ul style="list-style-type: none">• geti farið eftir einföldum leiðbeiningum um hreinlæti	Símat, sjálfsmat, kennaramat og virkni í tímum
Tími 2	Fæðuhringurinn	Spurnaraðferð Umræður samræðuaðferð(stýrð umræð) Verklegur tími	-Fæðuhringurinn fönndraður -Hvað er hollt og hvað er óhollt	<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• 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	

Kennsluáætlun skólaárið 2021 – 2022

Fag: Lífstíll og heilsa

Bekkur: 1. -2.bekkur

Kennarar: Bryndís María Olsen



Tími 3	Tannheilsa og heilbrigði		-Tannheilsa og því sem tengist því -Búinn til leir og tennur og tannhold leirað	<ul style="list-style-type: none">• Mikilvægt er að hirða vel tennur sínar, þær eiga að endast manni allt lífið.• Foreldrar þurfa að bursta tennur í ungum börnum.• Kalk í mjólkurvörum gerir tennurnar og beinin sterk. (Muna að D-vítamín í lýsi hjálpar til við nýtingu kalks.)• kunnir skil á því sem er hollt og óhollt fyrir tannheilsuna	
Tími 4	Gerbakstur -hnoða		Brauðbollur	<ul style="list-style-type: none">• Farið eftir einföldum uppskriftum,• Að börnin taki þátt í verklegri vinnu.	