

Kennsluáætlun 2018-2019

Heimilisfræði 6. bekkur

Kennari: Ragna Sigurðardóttir

Kennsluáætlun þessi tekur mið af hæfniviðmiðum sem fram koma í Aðalnámsskrá Grunnskóla og skólanámsskrá Grunnskóla Grindavíkur

Allur réttur til breytinga áskilinn

VIKA	VIÐFANGSEFNI (efni sem fjallað er um)	EFNISTÖK (hvernig er unnið með efnið)	NÁMSEFNI (allt námsefni)	ANNAÐ (t.d. tímasetning kannanna)
1.tími	Gerbrauð Brauðvafningar með sesamfræjum og hunangi	Unnið með gerbrauð og hnoðað deig. Tveir vinna saman að uppskrift, skipta deiginu á milli sín og rúlla í tvær lengjur sem eru svo snúnar saman í vafning. Sett á plötu, penslað með eggjablöndu og sesamfræjum stráð yfir. Á meðan brauðið bakast gengur hver frá á sínu vinnusvæði.	Gott og gagnlegt bls.26 Sýnikennsla og verkleg kennsla á meðan á vinnu stendur .	Símat sem byggir á færni, umgengni, vinnubrögðum, virkni og hegðun.
2.tími	Farið yfir reglur í eldhúsi og umgengni og frágang á vinnusvæði. Rætt um mikilvægi hreinlætis og snyrtimennsku við matreiðsluna. Læri á bakarofn, þekki mæliskeiðarnar, deselítramál og læri á vigt. Þjálfist í að nota handþeytara,	Tveir og tveir vinna saman og útbúa deigið, skipta í múffumót og setja sultu og mylja afganginn af deiginu yfir. Setja inn í ofn og fylgjast með tímanum. Vaska upp og ganga frá á sínu vinnusvæði. Skipta kökunum jafnt á milli sín.	Gott og gagnlegt 2 bls. 38 Sýnikennsla og verkleg kennsla á meðan á vinnu stendur.	Símat sem byggir á færni, umgengni, vinnubrögðum, virkni og hegðun.

	<p>skipta jafnt og að meta hvað er hæfilegt magn í mótin af sultu og deigi.</p> <p>Hjónabandssæla í múffumótum.</p>			
3.tími	<p>Læri að vinna með grænmeti.</p> <p>Læri að sjóða, auka og minnka hita eftir þörfum.</p> <p>Minestrone - ítölsk súpa</p> <p>Tilbúin smábrauð hituð í ofni.</p>	<p>Fjórir vinna saman og skipta með sér verkum, rífa hvítkál, saxa grænmeti og skera beikon. Olía hituð í potti og þetta steikt þar til grænmetið er glært. Vökva og kryddi bætt út í og súpan svo smökkuð til þegar hún hefur mallað í smá stund.</p> <p>Smábrauðin skorin í tvennt, ostur og hvítlaukskrydd sett á báða helmingana, sett í ofn og hitað.</p> <p>Lagt á borð og gengið frá á vinnusvæði.</p>	<p>Gott og gagnlegt 2 bls. 36</p> <p>Sýnikennsla og verkleg kennsla á meðan á vinnu stendur .</p>	<p>Símat sem byggir á færni, umgengni, vinnubrögðum, virkni og hegðun.</p>
4.tími	<p>Læri að matreiða einfaldan fiskrétt í ofni.</p> <p>Að skipuleggja vinnuna þannig að allt verði tilbúið á sama tíma.</p> <p>Chilifiskur í ofni, soðnar kartöflur og salat.</p>	<p>Fjórir vinna saman og laga fisk, sjóða kartöflur og skera niður í salat.</p> <p>Kartöflur þvegnar og settar í pott á fullan hita, hiti lækkaður þegar fer að sjóða. Fiskurinn skolaður undir köldu vatni, þerraður og skorinn í frekar smáa bita. Fiskurinn settur í smurt eldfast mót, salti chilisósu og rjóma</p>	<p>Gott og gagnlegt 2 bls. 32</p> <p>Sýnikennsla og verkleg kennsla á meðan á vinnu stendur .</p>	<p>Símat sem byggir á færni, umgengni, vinnubrögðum, virkni og hegðun.</p>

		<p>hellt yfir, osti stráð yfir og sett inn í heitan ofninn.</p> <p>Salat skorið fallega og sett í skál. Lagt á borð og gengið frá á vinnusvæði á meðan kartöflur og fiskur eldast. Allir hjálpast að við að ganga frá eftir matinn.</p>		
5.tími	<p>Læri að útbúa einfaldan rétt. Brytja grænmeti og nota eldavélina.</p> <p>Pylsuréttur, soðið pasta og smábrauð með osti.</p>	<p>Fjórir vinna saman, skera pylsur, lauk og papriku. Steikja í olíu á pönnu, setja svo rjóma og sýrðan rjóma á pönnuna ásamt kryddi.</p> <p>Vatn sett í pott fyrir pasta, þegar það fer að sjóða er pastað sett út í og soðið í tíu mínútur síðan er pastanu hellt í sigti og svo sett saman við á pönnuna. Smábrauð skorið í tvennt, ostur yfir og hitað í ofni.</p> <p>Lagt á borð og gengið frá á vinnusvæði og eftir matinn.</p>	<p>Ljósritað efni</p> <p>Sýnikennsla og verkleg kennsla á meðan á vinnu stendur .</p>	<p>Símat sem byggir á færni, umgengni, vinnubrögðum, virkni og hegðun.</p>
6.tími	<p>Bóklegur tími</p> <p>Mál og vog, algeng eldhúsáhöld, læri að lesa einfaldar umbúðamerkingar, næringarefni / vítamín / orkuefni.</p>	<p>Rifjuð upp heiti á áhöldum og farið yfir hvernig uppskriftir eru gefnar upp ýmist í g (grömmum) eða dl (deselítrum). Farið yfir töflu í vinnubókinni sem sýnir hvernig auðvelt er að breyta úr deselítrum í grömm. Farið yfir í hvaða flokka næringarefnin skiptast, muninn á fituleysanlegum og vatnsleysanlegum</p>	<p>Gott og gagnlegt, vinnubók bls. 2-8</p> <p>Sýnikennsla, skrifað á töflu svör við spurningum og aðstoðað við verkefni.</p>	<p>Símat sem byggir á færni, umgengni, vinnubrögðum, virkni og hegðun.</p>

		vítamínnum og úr hvaða fæðutegundum við fáum helstu vítamínin. Rætt um hvað eru orkuefni og hvaðan koma þau.		
7.tími	Læri að steikja hakk á pönnu. Mexíkóskur kjötréttur með fersku grænmeti.	Fjórir vinna saman og skipta með sér verkum. Hreinsa lauk og papriku og skera smátt, setja olíu á pönnu og hita, steikja lauk og hakk. Allt annað sett saman við og soðið. Grænmeti hreinsað og skorið til að hafa með réttinum. Sýrður rjómi, tacosósa, avókadósósa og maísflögur sett í skál og á borðið. Lagt á borð og gengið frá á vinnusvæði.	Gott og gagnlegt 2 bls. 29 Sýnikennsla og verkleg kennsla á meðan á vinnu stendur .	Símat sem byggir á færni, umgengni, vinnubrögðum, virkni og hegðun.
8.tími	Að matreiða egg á mismunandi vegu. Að eggjaréttir eru næringarríkir og fljótlegir að elda. Litrík eggjakaka með kartöflubátum.	Fjórir vinna saman og skipta með sér verkum. Osturinn rifinn, egg, vatn og salt þeytt saman, pylsurnar skornar í þunnar sneiðar og paprikan í teninga. Olía hituð á pönnu og pylsusneiðarnar steiktar í smástund, eggjahærinni hellt yfir, straumurinn lækkaður og hræran látin stífna. Kartöflurnar þvegnar og skornar í báta, þeim raðað á ofnplötu með bökunarpappír. Penslaðir með olíu og kartöflukryddi stráð yfir, bakað í ofni. Lagt á borð og frágangur á vinnusvæði.	Gott og gagnlegt 2 bls. 33 og 37 Sýnikennsla og verkleg kennsla á meðan á vinnu stendur .	Símat sem byggir á færni, umgengni, vinnubrögðum, virkni og hegðun.

<p>9.tími</p>	<p>Læri að meðhöndla ger og fletja út deig. Pítsusnúðar</p>	<p>Tveir vinna saman og taka til í uppskrift. Mæla fyrst vatn og mjólk og passa að það sé mátulega heitur vökvinn. Allt annað hráefni sett saman við og hrært saman með sleif, deigið látið bíða á meðan tekið er til í fyllinguna. Deigið tekið og hnoðað, flatt út í aflanga lengju, smurt með pítsusósu og fyllingunni svo dreift jafnt yfir. Deiginu rúllað upp frá lengri hliðinni og skorið niður í 3 cm þykka bita, raðað á plötu klædda bökunarpappír með sárið niður. Á meðan snúðarnir bakast er vinnusvæðið þrifið vel og þurrkað úr skúffum.</p>	<p>Gott og gagnlegt 2 bls. 28 Sýnikennsla og verkleg kennsla á meðan á vinnu stendur .</p>	<p>Símat sem byggir á færni, umgengni, vinnubrögðum, virkni og hegðun.</p>
<p>10.tími</p>	<p>Læri að matreiða kús, kús og kjúklingakjöt og læri um krossmengun. Kús, kús með kjúklingi.</p>	<p>Fjórir vinna saman og skipta með sér verkum. Vatn sett í pott fyrir kús, kús, olíu og tening bætt út í og suðan látin koma upp. Slökkt undir pottinum og kús, kúsið lett út í vatnið og látið bíða. Kjúklingabringan hreinsuð, þerruð og skorin smátt. Laukur, sveppir, hvítlaukur hreinsað og skorið smátt. Olía hituð á pönnu og kjúklingabitar og grænmeti steikt, vatn sett á og látið krauma. Paprika og steinselja skorið niður og sett á pönnuna ásamt</p>	<p>Gott og gagnlegt 2 bls. 30 Sýnikennsla og verkleg kennsla á meðan á vinnu stendur .</p>	<p>Símat sem byggir á færni, umgengni, vinnubrögðum, virkni og hegðun.</p>

		kús, kús og maísbaunum. Lagt á borð og gengið frá á vinnusvæði.		
11.tími	Læri að skipuleggja sig í verki og fara eftir uppskriftum. Tebollur	Tveir vinna saman og taka til í uppskrift, móta tebollur með tveim matskeiðum og setja á bökunarplötu með pappír. Reyna að hafa bollurnar jafnar og fallegar í laginu. Frágangur á vinnusvæði á meðan tebollurnar bakast. Skipta jafnt á milli sín.	Gott og gagnlegt 2 bls. 35 Sýnikennsla og verkleg kennsla á meðan á vinnu stendur .	Símat sem byggir á færni, umgengni, vinnubrögðum, virkni og hegðun.
12.tími	Læri um brauðbakstur. Æfi þrif og frágang eftir bakstur. Brauðvafningar með sesamfræjum og hunangi.	Tveir vinna saman og byrja á því að mæla vökva í skál og athuga að hafa hann ylvolgan. Þurrger og hunang látið út í og svo þurrefnin, deigið hnoðað þar til það hættir að festast við borðið. Deiginu skipt í tvennt og hver býr til sinn vafning með því að skipta aftur deiginu í tvennt, rúlla í lengjur og rúlla svo lengjunum saman. Setja á plötu með bökunarpappír, pensla með eggjablöndu og strá sesamfræjum yfir. Gengið frá á vinnusvæði á meðan á bakstri stendur.	Gott og gagnlegt 2 bls.26 Sýnikennsla og verkleg kennsla á meðan á vinnu stendur .	Símat sem byggir á færni, umgengni, vinnubrögðum, virkni og hegðun.
13.tími	Læri að baka smákökur og hnoða deig. Smákökur	Fjórir vinna saman, taka til í uppskrift og hnoða. Skipta deiginu í fjóra parta, rúlla út í jafnar lengjur, skera niður í jafna bita, móta kúlur úr deiginu og raða á ofnplötu með pappír. Frágangur á vinnusvæði á meðan á bakstri stendur.	Gott og gagnlegt 2 bls.38 Sýnikennsla og verkleg kennsla á meðan á vinnu stendur .	Símat sem byggir á færni, umgengni, vinnubrögðum, virkni og hegðun.

<p>14.tími</p>	<p>Læri að sjóða spaghetí eftir leiðbeiningum á umbúðum. Að skera grænmeti og steikja á pönnu. Kjötkássa með spaghetí.</p>	<p>Fjórir vinna saman og skipta með sér verkum. Paprika og laukur hreinsað og skorið smátt. Olía sett í pott og hituð, laukurinn, paprikan og hakkið steikt allt annað sett saman við og látið sjóða. Vatn sett í pott fyrir spaghetíið og hitað að suðu þá er spaghetíið sett í pottinn, hitinn lækkaður og það látið sjóða í 10 mínútur. Vatnið sigtað frá og sett í skál. Borið fram með hrásalati og tilbúnu smábrauði. Lagt á borð og gengið frá á vinnusvæði.</p>	<p>Gott og gagnlegt 2 bls.27 Sýnikennsla og verkleg kennsla á meðan á vinnu stendur .</p>	<p>Símat sem byggir á færni, umgengni, vinnubrögðum, virkni og hegðun.</p>
<p>15.tími</p>	<p>Læri að matreiða góðan fiskrétt. Ofnbakaður lax með osti.</p>	<p>Fjórir vinna saman og skipuleggja vinnuna. Kartöflur þvegnar og settar í pott. Fiskflakið skolað og þerrað, flakið sett í eldfast mót, kryddað og penslað með bræddu smjöri, ostur yfir og bakað. Tómatar, gúrka og kínakál hreinsað og skorið og látið í skál til að hafa með ásamt kartöflum. Allir hjálpast að við að ganga frá á sínu vinnusvæði.</p>	<p>Gott og gagnlegt 2 bls.35 Sýnikennsla og verkleg kennsla á meðan á vinnu stendur .</p>	<p>Símat sem byggir á færni, umgengni, vinnubrögðum, virkni og hegðun.</p>
<p>16.tími</p>	<p>Læri að meðhöndla ger og nota kökukefli. Vínarbrauð</p>	<p>Tveir vinna saman og taka til í uppskrift. Volgt vatn mælt í skál og gerið sett saman við, allt annað mælt og sett í skálina og hrært saman, látið bíða á meðan tekið er til í fyllinguna.</p>	<p>Gott og gagnlegt 2 bls. 36 Sýnikennsla og verkleg kennsla á meðan á vinnu stendur .</p>	<p>Símat sem byggir á færni, umgengni, vinnubrögðum, virkni og hegðun.</p>

		<p>Epli hreinsað og skorið í litla bita. Deigið er hnoðað og því skipt í tvo jafnstóra hluta sem flattir eru út í aflangar lengjur sem settar eru á pappírsklædda bökunarplötu. Penslað yfir lengjurnar með bræddu smjöri, eplum raðað yfir miðjuna og kanelsykri dreift yfir. Skorið er í lengjuna sitthvoru megin á nokkrum stöðum og endarnir lagðir á víxl yfir miðjuna. Penslað með mjólk og bakað. Gengið frá á vinnusvæði á meðan á bakstri stendur.</p>		
17.tími	<p>Læri einfalda aðferð við að sjóða hrísgrjón og læri að steikja grænmeti.</p> <p>Hrísgrjónaréttur</p> <p>Smábrauð</p>	<p>Fjórir vinna saman og skipta með sér verkum.</p> <p>Vatn, hrísgrjón, matarolía og salt mælt í pott og suðan látin koma upp þá er slökkt undir pottinum og hann látin bíða á heitri hellunni.</p> <p>Grænmetið skolað og skorið eða rifið á rifjárnri, skinkan skorin í litla bita.</p> <p>Olía og karrí hitað á pönnu, grænmetið steikt við vægan hita og þá er skinku og hrísgrjónum bætt saman við. Smábrauð skorið í tvennt kryddað og ostur settur yfir og hitað í ofni. Lagt á borð og gengið frá á vinnusvæði.</p>	<p>Gott og gagnlegt 2 bls.27.og 28</p> <p>Sýnikennsla og verkleg kennsla á meðan á vinnu stendur .</p>	<p>Símat sem byggir á færni, umgengni, vinnubrögðum, virkni og hegðun.</p>

<p>18.tími</p>	<p>Gerbakstur</p> <p>Æfi notkun á kökukefli, fletja út í kringlóttu köku og skipta í jafna þríhyrninga.</p> <p>Fyllt horn</p>	<p>Tveir vinna saman og byrja á að mæla volgt vatn í skál og bæta þurrgeri út í. Allt annað mælt og sett í skálina, hrært saman og hnoðað. Deigið flatt út í kringlóttu köku og skipt í 8 jafna þríhyrninga, skinkumyrja smurð á breiðari endann og hverjum þríhyrningi er vafið þétt saman frá breiðari endanum. Hornin látin á pappírsklædda plötu og penslað yfir með eggjablöndu. Frágangur á vinnusvæði á meðan á bakstri stendur.</p>	<p>Gott og gagnlegt bls. 31</p> <p>Sýnikennsla og verkleg kennsla á meðan á vinnu stendur .</p>	<p>Símat sem byggir á færni, umgengni, vinnubrögðum, virkni og hegðun.</p>
<p>19.tími</p>	<p>Læri að halda vinnusvæði hreinu og þrifalegu.</p> <p>Læri að þrif er hluti af okkar daglega lífi og sjálfsagt að allir hjálpist að.</p> <p>Frágangur/þrif</p>	<p>Áhöld og pottar á vinnusvæði þvegið og skúffur þrifnar.</p>	<p>Allir hjálpast að og þrifa vinnuborð og hillur í eldhúsi.</p> <p>Sýnikennsla og verkleg kennsla á meðan á vinnu stendur .</p>	<p>Símat sem byggir á færni, umgengni, vinnubrögðum, virkni og hegðun.</p>

Námsmat: Símat sem byggir á verklegri færni, umgengni, vinnubrögðum, virkni og hegðun.

Lykilhæfni er hluti af námsmati sem afhent er við annarlok.