

Kennsluáætlun



Fjölbrautaskóli Snæfellinga

Grundargötu 44 - 350 Grundarfjörður - Sími: 430 8400

Áfangi:	NÆRI3NA05-H21
Kennari:	Gísli Pálsson
Önn:	Haustönn 2021
Áætlun unnin:	

Markmið:

Þekkingarmarkmið:

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- Ráðleggingum um mataræði og næringarefni fyrir fullorðna og börn frá tveggja ára aldri og hvað liggur til grundvallar þeim ráðleggingum.
- Þekki fyrirbyggjandi ráðleggingar um mataræði fyrir ýmsa lífsstílstengda sjúkdóma: hjarta- og æðasjúkdómar, hábrýstingur, krabbamein, sykursýki, beinþynning, MS-sjúkdóm.
- Þekki mismunandi ráðleggingar um mataræði fyrir mismunandi hópa fólks: íþróttamenn, þungaðar konur, konur með barn á brjósti, unglingar, aldraðir, átröskun og átti sig á þeim vísindum sem liggja á bakvið þessum ráðleggingum og geti nýtt það til þess að hjálpa mismunandi skjólstæðingum með breytileg markmið.
- Merkingum á íslenskum matvælum og geti lesið út úr þeim og frætt skjólstæðinga sína um það hvernig er hagnýtast að velja matvöruhegundir við hæfi.
- Þekki matvælalöggjöfina á Íslandi og reglur um merkingar matvæla og forsendur sem þurfa að liggja að baki fullyrðingum á umbúðum.
- Þekki opinberar ráðleggingar um mataræði og næringarefni og skilji hvað liggur á bakvið þessum ráðleggingum.
- Þekki helstu einkenni íslensks mataræðis og matarmenningar og hvaða næringartengdu atriði þarf að huga að.

Leiknimarkmið:

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- Reikna út næringargildi fæðu með næringarefnatöflum og reikniforritum.
- Skoða mataræði skjólstæðinga sinna á gagnrýninn hátt og meta hvað megi betur fara og hvað sé gott.
- Sýni frumkvæði og sjálfstæð vinnubrögð til þess að finna ákjósanlegar fæðutegundir til að bæta mataræði skjólstæðinga sinna og geti metið hvaða breytinga sé þörf út frá neyslusögum eða matardagbókum.
- Yfirfæra vitneskju sína um næringu mismunandi hópa fólks og fyrirbyggjandi næringu fyrir ýmsa lífsstílstengda sjúkdóma í hagnýtar ráðleggingar um val á fæðutegundum fyrir skjólstæðinga með mismunandi markmið.
- Setja fram tillögur að breyttri hegðun út frá þekktum kenningum um breytingar á heilsuhegðun.

Hæfnimarkmið:

Nemandi skal geta hagnýtt þá almennu þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:

- Bæta eigið mataræði og sértækra hópa og geta sett saman og/eða komið með tillögur um breytingum á mataræði í átt að ákjósanlegu mataræði með hagnýtum ráðleggingum, aðhaldi og hvatningu fyrir skjólstæðinga með mismunandi markmið.
- Taka þátt í gagnrýnum umræðum um tískustrauma og markaðssetningu, kosti og ókosti einstakrar fæðu, fæðubótarefna eða mataræðis fyrir mismunandi einstaklinga. Getu komið með rök með og á móti byggt á vísindalegum grunni.
- Tengja þekkingu sína á líkamsstarfsemi og þörfum líkamans á næringu við líðan og árangur í daglegu lífi, starfi, skóla og íþróttum.

sem metið er með:

Námsefni:	Góð næring betri árangur eftir Fríðu Rún Þórðardóttur	
	Lífspróttur næringarfræði fróðleiksfúsra	
Námsmat:		
Prófseinkunn (%):	Hlutapróf =	30%
	Þrjú hlutapróf verða á önninni og gildir hvert þeirra	10%
Verkefnaeinkunn (%):	Verkefnavinna	60%
	Einstaklingsverkefni um eigið mataræði =	20%
	Önnur verkefnavinna s.s. hópverkefni, umræðuverkefni, mælingar og skýrslugerð.	40%

Skipulag náms:

Námstilhögun: 60 klst í kennslustundir + 50 klst í heimavinnu = Alls 110 klst

Um skilafrest og vanskil:

Nemendur skulu virða skilafresti verkefna. Ekki er hægt að vinna upp verkefni annarinnar í annarlok. Einkunnir miðast ætíð við 100% verkefnaskil (þ.e. ef nemandi sleppir verkefni fær hann 0,0 í einkunn fyrir það).

Um próf:

Hlutapróf – sjúkrapróf: Nemendur skulu taka öll hlutapróf á prófdegi. Ekki er í boði að taka hlutapróf síðar á bókasafninu. Sjúkrapróf vegna hlutaprófa eru aðeins í boði fyrir þá

sem eru löglega afsakaðir (tilkynnt og skráð veikindi/leyfi í INNU) og fara þau fram á námsmatsdögum í lok annar.

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð	Skil á verkefnum/kannanir
Vika 33 15.-21. ágúst	17 – Stundatöflubirting 20 – Nýnemadagur	Verkefnaskil 1
Vika 34 22.-28. ágúst	23 – Nýnemadagur 24 – Fyrsti kennsludagur 27 – Kennsluáætlanir birtar á vef	Verkefnaskil 2
Vika 35 29. ág – 4. september	31 – Foreldrafundur/Umsjón 1 – Töflubreytingum lokið	Verkefnaskil 3
Vika 36 5.-11. september	7 – Umsjón 7 – 10 Framhaldsdeild	Verkleg vika
Vika 37 12.-18. september		Skýrslugerð
Vika 38 19.-25. september	21 – Skólafundur 24 – Námsmat	Verkefnaskil 4
Vika 39 25.sept-2. október	27 – Námsmat 28 – Umsjón	Verkefnaskil 5
Vika 40 3.-9. október		Próf
Vika 41 10.-16. október	11 – Valtímabil hefst 12 – Umsjón	Verkefnaskil 6

Vika 42 17.-23 október	18 – Valtímabili lokið	Verkefnaskil 7
Vika 43 24.-30. október	25 – 28: Framhaldsdeild 26 – Umsjón	Vekefnaskil 8
Vika 44 31.okt-6. nóvember	5 – Námsmat	
Vika 45 7.-13. nóvember	8 – Námsmat	Verkefnaskil 9
Vika 46 14.-20. nóvember		Próf
Vika 47 21.-27. nóvember	23 – Umsjón	Lokaverkefni
Vika 48 28.nóv-4. desember		Lokaverkefni
Vika 49 5.-11. desember	Verkefnadagar	Lokaverkefni
Vika 50 12.-18. desember	Námsmatsdagar 17 – Einkunnabirting 18 – Útskrift	
Vika 51 19.-25. desember	Jólafrí	
Vika 52 26.des-1. janúar	Gleðilegt nýtt ár og takk fyrir liðnar stundir	