

Kennsluáætlun



Fjölbrautaskóli Snæfellinga

Grundargötu 44 - 350 Grundarfjörður - Sími: 430 8400

Áfangi:	NÆRI2GR05-H19
Kennari:	Gísli Pálsson
Önn:	Haustönn 2019
Áætlun unnin:	

Markmið:

Þekkingarmarkmið:

Að nemendur hafi aflað sér þekkingar og skilnings á:

- grundvallaratriðum næringarfræðinnar, einkum varðandi orkuefnin og helstu næringarefni
- orkubúskap líkamans og tengslum heilsu og holdafars
- ráðleggingum Embættis landlæknis um mataræði og næringarefni
- helstu ráðleggingum um næringu í tengslum við íþróttir/hreyfingu

Leiknimarkmið:

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- lesa á matvælaumbúðir og meta upplýsingar á merkingum matvæla
- velja fæðu í samræmi við ráðleggingar Embættis landlæknis
- velja hollari valkostinn þegar kemur að næringu
- skrá og fylgjast með mataræði sínu og setja sér raunhæf markmið þar að lútandi

Hæfnimarkmið:

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

- átta sig á gildi næringar fyrir almennt heilsufar og holdafar
- mynda sér rökstuddar skoðanir á mikilvægi hollrar næringar
- bæta mataræði sitt (einkum hvað varðar fæðuval og máltíðaskipan) og huga þannig betur að eigin heilsu
- meta þær upplýsingar um næringu og heilsu sem eru á markaðnum í dag á gagnrýninn hátt og afla sér áreiðanlegra upplýsinga

sem metið er með:

Námsefni:

Næring og hollusta eftir Elísabetu S. Magnúsdóttur

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, skýrslugerð og ígrundanir	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.

Áætluð yfirferð:		
Vikur	Efni	Skil á verkefnum og próf
34. vika 18.-24. ág. 20. ág. – fyrsti kennslud.	Kynningarverkefni	Æfing 1

35. vika 25. – 31. ág.	Kafli 1.	Verkefnaskil 1.
36. vika 1. -7. sept.	Kafli 2.	Verkefnaskil 2.
37. vika 8.-14. sept. Framhaldsd. 10.-13. sept.	Kafli 3	Verkefnaskil 3
38. vika 15.-21. sept.	Kafli 4	Hlutapróf 1
39. vika 22.-28. sept. 23. og 24. sept. – námsmatsd. 25. sept. – 1. umsögn	Kafli 5	Verkefnaskil 4
40. vika 29. sept. – 5. okt.	Kafli 6 – 7	Verkefnaskil 5
41. vika 6.-12. okt.	Næring íþróttarmanna	
42. vika 13.-19. okt.	Kafli 8 – 9	Hlutapróf 2
43. vika 20.-26. okt. 22.-25. okt. Framhaldsd.	Matarkúrar	
44. vika 27.okt.-2. nóv.	Kafli 10 – 12	Verkefnaskil 6
45. vika 3.-9. nóv. 7. og 8. nóv. - námsmatsd.	Kafli 13 og 14 Mataræði mitt	Verkefnaskil 7
46. vika 10.-16. nóv. 11. nóv. – 2. umsögn	Kafli 15 - 18 Mataræði mitt	Verkefnaskil 8
47. vika 17.-23. nóv.		
48. vika 24. -30.nóv.	Kaflar 12-18	Hlutapróf 3

49. vika 1.– 7. des. Framhaldsd. 2.-6. des.	Mataræði mitt	
50. vika 8.-14. des.		