

# 1.-4. BeKKur



Ég  
er  
það  
SEM  
ég  
VEL!

### **Um kennsluefnið**

Hér er á ferðinni kennsluefnið **Ég er það sem ég vel**. Um er að ræða nokkur þemaverkefni sem öll eru samin af kennurum út frá markmiðum námsgreinarinnar lífsleikni en sum verkefni henta einnig vel til kennslu í heimilisfræði. Þemaverkefnið byggjast öll á því að aðstoða nemandann við að móta sér ábyrgan lífsstíl og lífsgildi, með því að læra að velja í frumskógi tilboða og upplýsinga sem á honum dynja alls staðar að. Þannig er stefnt að því að búa nemandann betur undir lífið og að takast á við kröfur og áskoranir daglegs lífs.

Í aðalnámskrá grunnskóla kemur fram að nám í lífsleikni eigi fyrst og fremst að snúast um sjálfsþekkingu og þroska hvers og eins. Þegar nýja námskráin kom út var farið að skoða hvernig koma mætti betur en áður til móts við þessar óskir, en þó með þeim hætti að ekki yrði um útgáfu innbundinnar bókar að ræða heldur kennsluefni í möppu sem síðan mætti bæta í og breyta verkefnum eftir þörfum hvers nemendahóps. Það er í höndum hvers kennara hve löngum tíma hann ver í hvert verkefni en þau eru hugsuð þannig að nýta meg þau í hefðbundnum kennslustundum, í samþættri kennslu með öðrum námsgreinum eða jafnvel sem grunn að þemavikum.

Eins og gefur að skilja er ekki hægt að taka á öllum markmiðum í einu. Í möppunni eru kennaraleiðbeiningar, verkefni fyrir nemendur, litglæsur og annað til að nota við innlagnir. Á yfirlitsblaðinu er að finna þau markmið sem stefnt er að í hverjum bekk fyrir sig. Megináherslan í öllum bekkjum verður að styrkja nemandann í að bera ábyrgð á eigin lífi og kenna honum að vera gagnrýninn neytandi í flóknu og margbreytilegu samfélagi. Það felur í sér grundvallarþekkingu t.d. á réttindum neytenda, neyslu og umhverfi, verði og gæðum matvæla, auglýsingum og áhrifum þeirra og að læra að rata eftir leiðbeiningum.

Kennsluefnið er vistað á vef Námsgagnastofnunar og því mun endurprentun þess ekki fara fram. Því munu allar breytingar og/eða endurbætur verða unnar á tölvutæku formi og vistaðar á vef Námsgagnastofnunar.

Hér hafa öll verkefnið verið færð í svipaðan búning og gerð kennurum aðgengileg. Við gerð og útfærslu alls efnisins var unnið í samráði við Námsgagnastofnun og Manneldisráð og að auki var farið eftir ábendingum frá Kennaraháskóla Íslands, Beinvernd og Tannheilsudeild Heilbrigðisráðuneytisins.

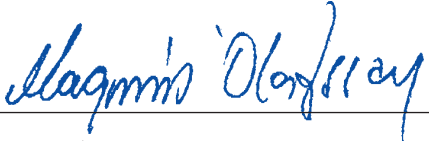
Júlí 2001

Ágæti kennari!

Okkur hjá Markaðsnefnd mjólkuriðnaðarins\* er það sérstakt ánægjuefni að kostna hjálagt kennsluefni **Ég er það sem ég vel** sem gefið er út af Námsgagnastofnun í samráði við Manneldisráð fyrir alla bekki grunnskólans. Nú koma út möppur fyrir 6., 7., 9. og 10. bekk auk möppu sem hentar kennslu í 1.-4. bekk, en í fyrra komu út möppur fyrir 5. og 8. bekk.

Með von um góðar móttökur,

fyrir hönd Markaðsnefndar mjólkuriðnaðarins,



Magnús Ólafsson

\*Markaðsnefnd mjólkuriðnaðarins gefur m.a. út fræðslu- og kynningarefni fyrir almenning og skóla um næringargildi, neysluvenjur og hollustu matvæla.

# MARKMIÐ SEM STEFNT ER AÐ

## 4. bekkur

### Að nemandinn

- geti nefnt ýmsa þætti sem hafa áhrif á líðan hans.
- átti sig á hvað er staðgóður morgunmat.
- kynnist dæmum um hollan og óhollan mat.
- fái kynningu á fæðuhringnum.
- fái hvatningu til að fara eftir manneldis-markmiðum, s.s. að drekka 2-3 glös af mjólk á dag og borða 5 skammta af grænmeti og ávöxtum.
- velti því fyrir sér hvaða afleiðingar það hefur að sofa ekki nóg.
- skoði nokkrar gerðir af umbúðum og beri þær saman t.d. með tilliti til lögunar, innihalds, útlits og upplýsinga sem eru gefnar.
- átti sig á að þarfir fólks eru mismunandi eftir aðstæðum, s.s. klæðnaður og næringarþörf.
- fái þjálfun í að lesa leiðbeiningar og skilaboð af skiltum.
- geti aflað upplýsinga um símanúmer.

## 5. bekkur

### Að nemandinn

- þekki mikilvægi þess að borða staðgóðan morgunmat og koma með nesti í skólann.
- skilji hvaða upplýsingar fæðuhringurinn gefur okkur.
- fái þjálfun í að skipuleggja sig og búa til áætlanir.
- fái hvatningu til að fara eftir manneldis-markmiðum, s.s. að drekka 2-3 glös af mjólk á dag og borða 5 skammta af grænmeti og ávöxtum.
- átti sig á því að nægur svefn er forsenda vellíðunar og árangurs og þekki helstu orsakir og afleiðingar svefnleysis.
- þjálfist í að vinna úr upplýsingum og setja fram á myndrænan hátt.
- þjálfist í að afla upplýsinga um verð og reikna út heildarkostnað, t.d. afmælisveislu.
- átti sig á að skoðanir byggjast á þáttum eins og þekkingu og tilfinningum.
- beri saman ólíkar umbúðir m.t.t. umbúðamerkinga og greini í sundur innihaldslýsingu og næringargildi innihaldsins.
- verði meðvitaður um hvað hann borðar og drekkur.
- velti fyrir sér hvað gerir auglýsingu að auglýsingu.
- þekki megintilgang auglýsinga, þjálfist í að beita gagnrýninni hugsun við lestur og túlkun þeirra.
- skilji að fólk hefur mismunandi skoðanir á hvað því finnst fallett og gott.
- þjálfist í að lesa leiðakort og tímatöflu.
- átti sig á að oft eru fleiri en ein leið að sama marki.
- læri að beita skapandi vinnubrögðum við úrlausnir verkefna.

## 6. bekkur

### Að nemandinn

- átti sig á hve auðvelt er að velja hollan mat sem er fjölbreyttur og bragðgóður.
- skilji mikilvægi þess að borða úr öllum fæðuflokkum.
- fái þjálfun í að vega og meta á gagnrýninn hátt kosti og galla mismunandi möguleika s.s. við val á drykkjum og öðru nesti í skólann.
- þjálfist í að setja sér markmið, stefna að þeim og meta síðan árangurinn.
- skilji mikilvægi þess að sofa nóg.
- átti sig á gildi hirðusemi um líkama sinn bæði er varðar hreinlæti og holla hreyfingu.
- læri að nýta sér upplýsingar um daglegt líf s.s. lesa af umbúðum, meta verðtilboð og leita að völdum upplýsingum.
- átti sig á ýmsum kostnaði, s.s. rekstri og kostnaði á reiðhjóli eða kostnaði vegna umönnunar gæludýrs.
- geti bent á auglýsingar sem höfða til barna.
- fái tækifæri til að beita skapandi vinnubrögðum við úrlausnir verkefna.

## 7. bekkur

### Að nemandinn

- verði meðvitaður um afleiðingar einhæfs fæðis.
- fjalli um næringarefni og hvaðan við fáum þau.
- velti fyrir sér hvað felst í því að breytast úr barni í ungling.
- kynnist hugtakinu kjörþyngd og skilji að það er einungis meðaltalsviðmið.
- læri hvaða næring er líkamanum nauðsynleg til að þroskast og dafna eðlilega.
- viti hver eru algengustu eiturefni sem til eru á flestum heimilum, s.s. hreinsiefni fyrir uppþvottavélar og hreinsivökvar, og hvar ber að geyma slíka hluti.
- geti sett sér markmið til lengri tíma, s.s. að skipuleggja viðburð í skólanum.
- viti af hættunni samfara neyslu tóbaks og áfengis.
- geti greint jákvæðan áróður frá neikvæðum í auglýsingu og umhverfi.
- beri saman auglýsingar sem eru ætlaðar börnum og fullorðnum.
- viti hvað felst í því ef vörur eru umhverfisvænar og vistvænar og velti fyrir sér hvort þær umbúðir sem þau nota daglega séu það.
- velti fyrir sér hvað hefur áhrif á hvað er valið í skólanestið og hvað er keypt inn til heimilisins.

# MARKMIÐ SEM STEFNT ER AÐ

## 8. bekkur

### Að nemandinn

- verði meðvitaður um þátt tilfinninga í öllum samskiptum.
- viti að hann á rétt á að geta lesið um innihald hverrar vöru á umbúðum.
- skilji að umbúðamerkingar eru gjarnan tvíþættar: innihaldslýsing og næringargildislýsing.
- þekki að til eru ákveðnir staðlar sem segja til um hve mikið hann þarf af næringarefnum, s.s. ráðlagður dagskammtur (RDS).
- þjálfist í að afla sér upplýsinga úr töflum.
- þjálfist í að velja mat sem fullnægir næringarþörf hans.
- fái tækifæri til að endurskoða neysluvenjur sínar.
- átti sig á að sífellt nart skemmir tennur.
- velti fyrir sér hvað er hóflegt og hvað óhóflegt t.d. í fataeign og sykurneyslu.
- fái tækifæri til að vega og meta langanir sínar og bera saman löngun og þörf.
- þekki hvað felst í því að setja sér persónuleg markmið og fylgja þeim eftir.
- átti sig á ýmsum kostnaði, s.s. að reka og nota GSM-síma.
- fái hvatningu til að temja sér sparnað.
- þekki megintilgang auglýsinga.
- fái þjálfun í að beita gagnrýninni hugsun við lestur og túlkun auglýsinga.
- átti sig á að skoðanir byggjast á þáttum eins og þekkingu og tilfinningum.
- fái þjálfun í að færa rök fyrir máli sínu, koma fram og vinna í hópi.

## 9. bekkur

### Að nemandinn

- átti sig á því að hann ber ábyrgð á því hvað hann lætur ofan í sig.
- skilji samhengið á milli útlits, neysluvenja og líðanar.
- læri að meta á gagnrýninn hátt langanir sínar og væntingar og sérstöðu til að öðlast aukna sjálfsþekkingu.
- skilji að það sem einum finnst vera rétt, fallett eða gott er ekki víst að öðrum finnst það vera rétt, fallett eða gott.
- kynnist manneldismarkmiðum, tilgangi þeirra og megináherslum.
- þekki hættur samfara neyslu ávana- og fíkniefna.
- geti gert kostnaðarreikning um fastar greiðslur heimila, s.s. vegna matarinnkaupa.
- viti hverjir eru helstu áróðursmiðlar nútímans.
- átti sig á því að það sem er náttúrulegt þarf ekki endilega að vera hollt, sbr. fíkniefni.
- kynnist stofnunum og samtökum sem láta sig heilbrigði og neyslu fólks varða, s.s. Manneldisráð og Neytendasamtökin.
- skynji félagslegar aðstæður til að geta metið hvort og hvernig hann gerist þátttakandi í þeim, t.d. að standast þrýsting til að gera eitthvað gegn betri vitund.

## 10. bekkur

### Að nemandinn

- fái tækifæri til að endurskoða eigin lífsstíl út frá neysluvenjum og hreyfingu.
- átti sig á því af hverju fólk fitnar.
- meti lífsgildi sín óháð fyrirmyndum og staðalmyndum samfélagsins.
- skilji mikilvægi þess að sofa nóg.
- geti vegið og metið kosti og galla vöru út frá næringargildi og verði hennar.
- þekki hættur samfara misnotkun lyfja sem notuð eru til lækninga.
- geti greint og rökrætt áhrifamátt auglýsinga og gert sér grein fyrir óbeinum áróðri fjölmiðla.
- geti nýtt sér helstu fjölmiðla og lagt mat á frétttaflutning.
- hafi tileinkað sér ábyrg sjónarmið og umgengni við nánasta umhverfi sitt, s.s. í tengslum við vöruval og umbúðir og hirðingu sorps.

# ... SÆNGINNI YFIR MINNI

## Tillögur að námsmarkmiðum

### Að nemandinn

- glöggvi sig á því hvað gerist í svefni.
- skilji mikilvægi svefns.
- þekki mismunandi svefnþarfir ólíkra aldurshópa.

## Innlögn

### Kennari fjallar um svefn með eftirtaldar staðreyndir í huga:

- Of lítill svefn gerir fólk ruglað og það hættir að hugsa skýrt.
- Við geispum þegar við erum þreytt vegna þess að okkur vantar súrefni.
- Svefnþörf er mismunandi eftir aldri:
  - Nýfædd börn þurfa um 18 tíma á sólarhring
  - Krakkar þurfa um 10–12 tíma á sólarhring
  - Fullorðnir þurfa um 8 tíma á sólarhring
- Í svefni hægist á andardrætti og slaknar á vöðvum. Þá ná frumur líkamans að endurnýjast og líkaminn vex hraðast.
- Í svefni skiptum við um líkamsstöðu u.þ.b. 25–35 sinnum hverja nótt til að vöðvarnir hvílist allir jafnt og að blóðrásin verði óhindruð.
- Þeir sem vakna stífir og stírðir hafa sennilega legið of lengi í sömu stellingunni.

## Verkefni

- Nemendur tilkynna kennara sínum á hverjum morgni í eina viku hve marga tíma þeir sváfu yfir nóttina og skrá á verkefnablað (sem heitir: Skráning svefntíma í eina viku).
- Eins mætti láta nemendur vinna blaðið heima og koma með í skólann að viku liðinni með undirskrift foreldra.
- Svára á spurningunum á vinnublaðinu (sem heitir: Sef ég nóg?) og teikna neðst á blaðið eða aftan á það mynd af sjálfum sér sofandi í rúminu.

## Úrvinnsla

- Nemendur ræða saman um niðurstöðurnar og kynna þær jafnvel fyrir bekknum.
- Bekkurinn reynir að komast að niðurstöðu um hvenær heppilegast sé fyrir þau að fara að sofa og vakna, til að ná 10–12 tíma svefni á sólarhring.
- Úr niðurstöðunum eiga þau hvert og eitt að vinna súlurit sem sýnir vikudaga (lárétt) og fjölda svefntíma (lóðrétt) á eyðublaðið (sem heitir: Mín hvíld). Síðan mætti vinna eitt súlurit sem sýnir meðaltal bekkjarins.
- Í samantekt þarf kennari að leggja áherslu á að nemendur fari snemma að sofa svo þeir séu úthvíldir þegar þeir mæta í skólann.

## Gagnlegir vefir

- [www.netdoktor.is](http://www.netdoktor.is) (svefn barna)
- [www.born.is](http://www.born.is)

## SKRÁNING SVEFNTÍMA Í EINA VIKU

VIKUDAGUR	SOFNAÐI	VAKNAÐI	SVAF ALLS
_____DAGUR	KL. _____	KL. _____	_____TÍMA
_____DAGUR	KL. _____	KL. _____	_____TÍMA
_____DAGUR	KL. _____	KL. _____	_____TÍMA
_____DAGUR	KL. _____	KL. _____	_____TÍMA
_____DAGUR	KL. _____	KL. _____	_____TÍMA
_____DAGUR	KL. _____	KL. _____	_____TÍMA
_____DAGUR	KL. _____	KL. _____	_____TÍMA



Ég sef að meðaltali  
\_\_\_\_\_klst. á sólarhring

## SEF ÉG NÓG?

Hvað gerist þegar fólk vakir of lengi? \_\_\_\_\_



Nýfætt barn sefur um  
\_\_\_\_\_ á sólarhring

6 – 10 ára börn sofa um  
\_\_\_\_\_ á sólarhring



Flestum fullorðnum nægir að sofa um  
\_\_\_\_\_ á sólarhring

Hvað gerist þegar við sofum? \_\_\_\_\_

Hvers vegna er nauðsynlegt að hreyfa sig í svefni? \_\_\_\_\_

Hvað er geispi? \_\_\_\_\_

Teiknaðu hér mynd  
af þér sofandi í  
rúminu þínu.





# UPP Í MUNN OG OFAN Í MAGA

## Tillögur að námsmarkmiðum

### Að nemandinn

- ræði hugtökin hollt og óhollt.
- átti sig á hollum og óhollum fæðuvenjum.
- átti sig á að sumt „óhollt“ er ágætt í hófi en óhóf er alltaf óhollt.
- leiði hugann að næringarþörf líkamans.
- glöggvi sig á mikilvægi reglubundinna málsverða.

## Innlögn

Eftirtaldir glæsur um „fæðuvenur“ eru til að hvetja til og styrkja umræður.

### Glæra: Hvernig mat þarf líkaminn?

- Hér þarf að örva nemendur til að nefna sem flesta þætti fæðuhringsins. Hugtakið fæðuhringur er ekki í námskrá fyrr en í 4. bekk og því er nóg að kynna hann og sýna þá. Þó þarf að gæta þess að allir þættir fæðuhringsins komi fram auk þess sem minna þarf börnin á að tryggja fjölbreytni í fæðuvali á hverjum degi.

### Glæra: Hvar borðar þú – hvar á fólk að borða?

- Eldhús, borðstofa, matsalir og veitingastaðir eru sérstaklega ætlaðir til máltíða. Hins vegar vill það oft brenna við að fólk nærast á öðrum stöðum, t.d fyrir framan sjónvarpið, tölvuna og í bílum. Á slíkum stöðum á fólk það til að sitja í slæmum stellingum, borða hratt og jafnvel sóða út. Þetta eru slæmar venjur sem eiga að heyra til undantekninga.

### Glæra: Hve oft borðar þú á dag?

- Algengt er að sumir borði sjaldan yfir daginn en æskilegt er að fólk borði 5–6 sinnum á dag (morgunmat, nesti, hádegismat, miðdegishressingu, kvöldmat og kvöldbita).
- Ef krakkar borða sjaldnar en 5–6 sinnum á dag er hætta á því að líkaminn fái ekki þá orku og næringu sem hann þarf – sbr. bíll sem ekur og ekur en fær ekkert eldsneyti – hann stöðvast að lokum.
- Ef maður er sínartandi eykst hins vegar hætta á tannskemmdum og það eru slæmar matarvenjur auk þess sem maður nær ekki að njóta hinna eiginlegu máltíða.

### Glæra: Hvað er hollusta – hvað er óhollusta?

- Hugurflæði um hollustu og óhollustu þar sem nemendur flokka ýmislegt sem þeir borða í hollt og óhollt. Skráð á glæruna jafnóðum og nemendur nefna hlutina.

### Glæra: Hollir aukabitar – óhollir aukabitar?

- Hugurflæði um aukabita þar sem nemendur flokka aukabita eftir hollustu þeirra.

### Glæra: Málsverðir – aukabitar?

- Nemendur telja upp hvað þeir borða og flokka í málsverði og aukabita og tímasetja.

## Verkefni

- Tvö verkefni fylgja ef kennari vill, slönguspil og goggur, sem hvortveggja útskýrir sig sjálft.

## Úrvinnsla

- Taka þarf saman með nemendum meginniðurstöður og leggja áherslu á hvað megi bæta í mataræði og fæðuvenjum skólabarna.

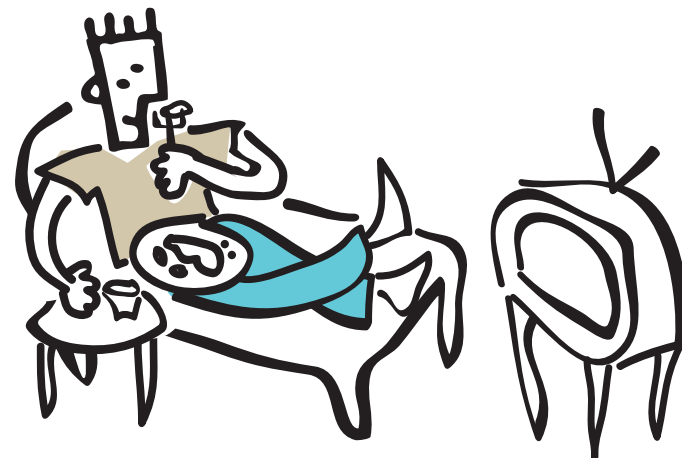
## Gagnlegir vefir

- [www.manneldi.is](http://www.manneldi.is)

# HVERNIG MAT ÞARF LÍKAMINN?

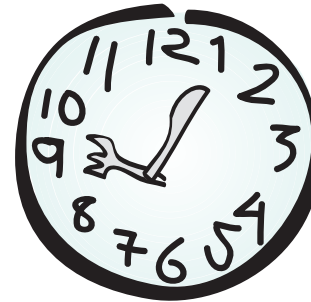
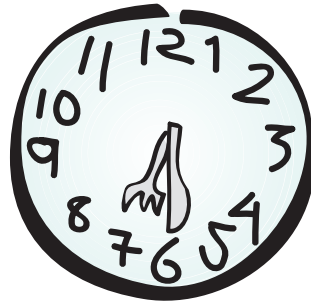
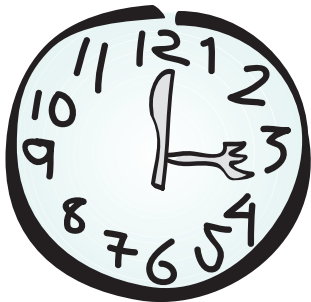
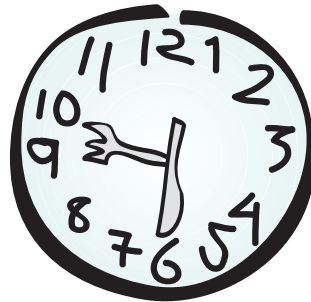


## HVAR BORDAR ÞÚ?

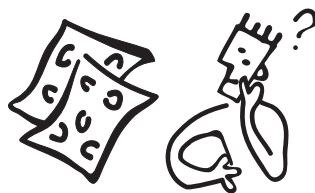


## HVAR Á FÓLK AÐ BORDA?

## HVE OFT BORDAR ÞÚ Á DAG?



## HVAÐ ER HOLLUSTA?



## HVAÐ ER ÓHOLLUSTA?

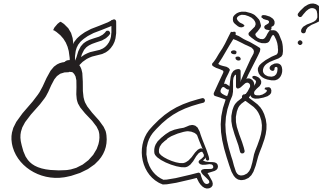


Upp í munn og ofan í maga

Ég er það sem ég veð!

1.- 4. bekkur

## HOLLIR AUKABITAR



## ÓHOLLIR AUKABITAR



Upp í munn og ofan í maga

Ég er það sem ég veL!

1.- 4. bekkur

**KL.**

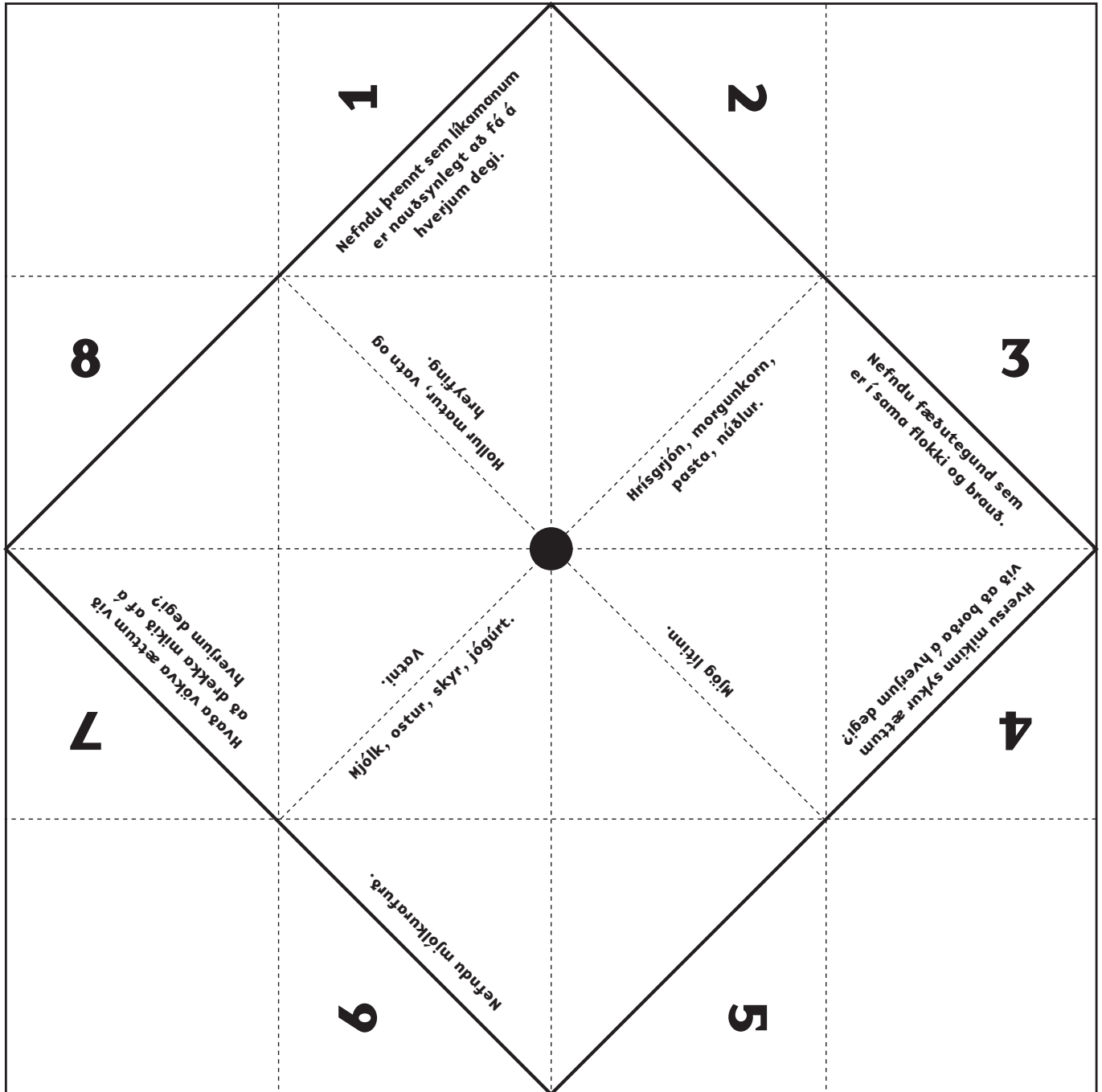
**MÁLSVERÐIR**

**AUKABITAR**





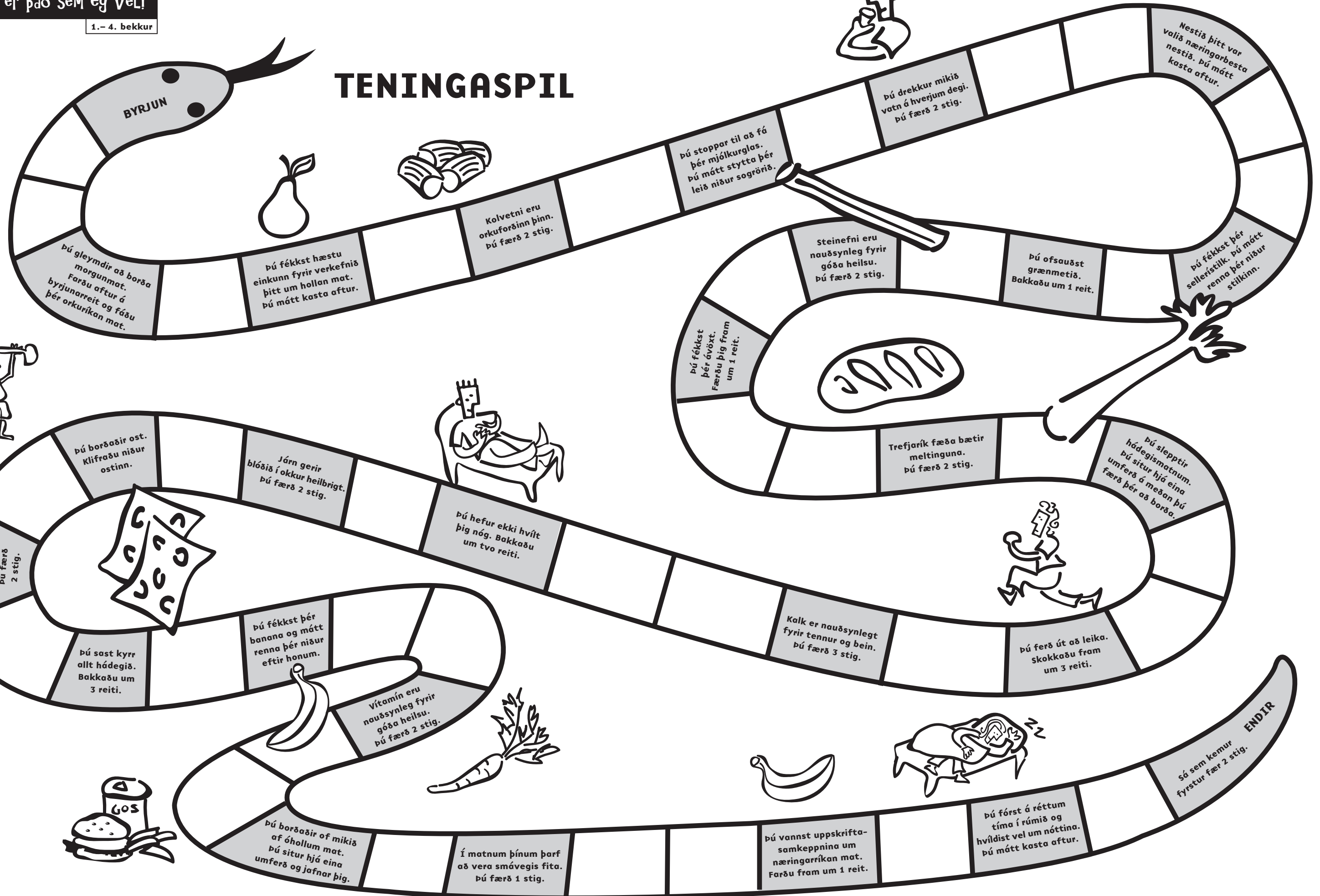
# GOGGURINN



## LEIÐBEININGAR

- Litaðu hornreitina hvern í sínum lit.
- Klipptu feringinn út.
- Leggðu blaðið á borðið svo punkturinn í miðjunni snúi niður.
- Brjóttu um heilu línurnar.
- Snúðu gognum við og láttu punktinn snúa upp.
- Brjóttu númeruðu hlutana inn að miðju.
- Semdu spurningar og svör við þeim og skrifaðu í auðu svæðin.

# TENINGASPIL



# RUSLAHAUGURINN

## Tillögur að námsmarkmiðum

### Að nemandinn

- átti sig á því hve mikið rusl er eftir fólk í umhverfinu.
- geri sér grein fyrir ábyrgð sinni varðandi rusl.
- átti sig á hugtökum tengdum sorpi, s.s. endurnýtanlegt, lífrænt, skaðlegt, sóðalegt og verðmætt.
- hugsi um hvað er nóg og hvað er óhóf í umbúðum.

## Innlögn

### Kennari útskýrir eftirfarandi hugtök:

- Endurnýtanlegt** – það sem hægt er að nota og búa eitthvað til úr, t.d. mjólkurfurnur, dagblöð, eggjabakkar og tímarit.
- Lífrænt** – það sem eyðist í náttúrunni, t.d. bananahýði eða fiskroð.
- Skaðlegt** – það sem mengar náttúruna, t.d. sýra í rafhlöðum.
- Sóðalegt** – það sem liggur um allt og er lýti á umhverfinu, t.d. tyggjóklessur, glerbrot og alls konar rusl.
- Verðmætt** – það sem hægt er að fá peninga fyrir, t.d. plastflöskur, glerflöskur og áldósir.

## Verkefni

- Verkefnið (sem heitir: Ruslahaugurinn) er kynnt og nemendum er skipt í fjögurra manna hópa. Hver hópur þarf einn plastpoka, penna og eintak af verkefnablaðinu.
- Hver hópur fer út á skólalóð og vinnur verkefnablaðið og getur kennari skipulagt verkefnið eins og um ratleik sé að ræða.
- Mikilvægt er að biðja nemendur að hafa í huga hvaðan eða hver kom með ruslið sem þau finna og hvað má gera til að koma í veg fyrir að skólalóðin eða umhverfi okkar verði sóðalegt.

## Úrvinnsla

- Kennarinn fer yfir niðurstöður hópanna og getur hver hópur kynnt niðurstöðurnar sínar eftir vinnublaðinu.
- Í lokin dregur kennarinn niðurstöðurnar saman og leggur áherslu á hvað felst í góðri umgengni og hvernig má bæta hana í þeirra skóla.

## Gagnlegir vefir

- [www.sorpa.is](#)
- [www.umvefur.is](#)

## RUSLAHAUGURINN

1. Finnið eitthvað á skólalóðinni sem er endurnýtanlegt. Merktu það 1.  
Við fundum:

---

2. Finnið eitthvað á skólalóðinni sem er verðmætt. Merktu það 2.  
Við fundum:

---

3. Finnið eitthvað á skólalóðinni sem er lífrænt. Merktu það 3.  
Við fundum:

---

4. Finnið ruslafötu á lóðinni. Hvað er mikið í henni? (full-hálffull-tóm)

---

5. Reynið að fylla pokann sem þið eruð með af rusli af lóðinni. Tókst það?

---

6. Hvers konar rusl er aðallega á skólalóðinni og eftir hvern er það?

---

7. Er krot á veggjum, úti eða inni - eftir hvern er það?

---

8. Hvað má gera til að bæta umgengnina?

---

---



# TÍMAÞJÓFURINN

## Tillögur að námsmarkmiðum

### Að nemandinn

- velti því fyrir sér hvernig hann ver tíma sínum.
- átti sig á kostum þess að skipuleggja tíma sinn.
- skilji mikilvægi þess að stunda útiveru og holla hreyfingu.

## Innlögn

### Spyrja nemendur hvort fólk verji almennt of miklum tíma í eitthvað en of litlum tíma í annað.

Kennarinn fjallar um hvernig maður ver tíma sínum á daginn, s.s. hversu mikill tími fer í skólann, heimavinnu, tölvur, sjónvarp, leiki, matmálstíma, tiltekt og svefn.

Næstu sjö daga eiga þau ásamt foreldrum sínum að halda skrá yfir það hvernig dagsskipulagið hjá þeim er.

## Verkefni

- Nemendur fá verkefnablaðið (sem heitir: Tímaþjófurinn) og skrá í töfluna ásamt foreldrum sínum hvernig þeir verja tíma sínum og skila henni að viku liðinni. Gott er að skrá aðeins heilar og hálfar stundir.
- Mikilvægt er að taka dæmi á glæru um hvernig nemendur eiga að fylla töfluna út svo öruggt sé að þau viti til hvers er ætlast af þeim.
- Setja má niðurstöður fram í súluriti og þá er oft gott að nota litaflokka yfir þau viðfangsefni sem börnin fást við yfir daginn svo augljósara verði ef eitthvert viðfangsefni þeirra er tímafrekara en annað.

## Úrvinnsla

- Getur verið á margan hátt t.d.:
  - Munnleg skil hvers og eins.
  - Töflurnar teknar saman og gerð meðaltalstafla fyrir bekkinn eða heildartafla.
  - Nemendur gera saman ásamt kennara eina „æskilega töflu“.
  - Nemendur koma með tillögur um úrbætur á þeirra eigin töflu.
- Mikilvægt er að spyrja nemendur hvort eitthvað hafi komið þeim eða foreldrum þeirra á óvart. Notuðu þau meiri tíma í eitthvað, t.d. að horfa á sjónvarp, en þau áttu von á eða notuðu þau kannski minni tíma t.d. í útiveru en þau héldu að þau gerðu?

## Gagnlegir vefir

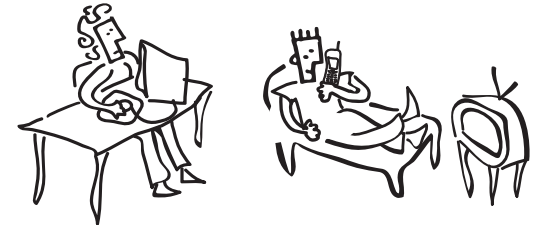
- [www.netdoktor.is](http://www.netdoktor.is) (svefn)
- [www.born.is](http://www.born.is)

## Tímaþjófurinn

Ég er það SEM ég veL!

1.- 4. bekkur

# TÍMAÞJÓFURINN



Viðfangsefni:	mánudagur	þriðjudagur	miðvikudagur	fimmtudagur	föstudagur	laugardagur	sunnudagur	samtals klst.
Svefn								
Skóli								
Heimavinna								
Tölvur								
Sjónvarp myndbönd								
Leikur								
Tómstundir								
Heimilisstörf								
Matur/þrif								
Annað:								
Samtals klst.:								

Undirskrift nemanda

Undirskrift forráðamanns

# MÁ ÉG ...

## Tillögur að námsmarkmiðum

### Að nemandinn

- velti fyrir sér muninum á skráðum og óskráðum reglum.
- átti sig á óskráðum reglum sem gilda á heimilum.
- geri sér grein fyrir hlutverki sínu á heimilinu.
- skilji mikilvægi þess að allir hjálpist að.

## Innlögn

Alls staðar í samfélaginu gilda reglur yfir ýmis atriði eins og t.d. umferðarreglur, bekkjarreglur, reglur í íþróttum og í leikjum. Ef þær giltu ekki væri líklega miklu meira um ágreining, slys væru algengari og umferðin yrði einn skrípaleikur. Í umferðinni gilda lög sem eru skráð og okkur er refsað ef við fylgjum þeim ekki, t.d. hraðasektir.

Einnig ef við brjótum umferðarlög stefnum við öðrum vegfarendum í hættu (á slóðinni [www.umferd.is](http://www.umferd.is) eru allar umferðarreglur og -merki).

Á heimilum gilda líka reglur, þær reglur eru yfirleitt ekki skráðar en hins vegar vita allir á heimilinu um þær og skylda er að fylgja þeim. Ef maður fylgir þeim ekki er maður skammaður, einhverjir fjölskyldumeðlimir verða leiðir auk þess sem heimilisfriðnum er stefnt í hættu.

## Verkefni:

- Flokka á reglur í skráðar og óskráðar. Nemendur byrja á að skrá hvaða reglur gilda í kennslustofunni þeirra, t.d. að það þarf að biðja um leyfi til að fara á klósettið með því að rétta upp hönd.
- Ítreka þarf muninn á skráðum og óskráðum reglum og í einhverjum tilfellum er sama reglan skráð hjá einum bekk en ef til vill ekki hjá þeim næsta.
- Síðan skrifa nemendur niður í tímanum þær reglur sem gilda á þeirra heimilum og flokka þær í skráðar og óskráðar reglur. Þessar reglur geta verið mjög ólíkar vegna fjölskyldustærðar, útvinnandi foreldra o.s.frv.
- Þeir taka síðan verkefnið heim og fullgera listann ásamt öðrum fjölskyldumeðlimum.
- Gaman væri að bera saman skólareglur nokkurra grunnskóla en þær er almennt að finna á vef hvers skóla.

## Úrvinnsla:

- Spjalla þarf við nemendur um reglurnar á almennan hátt.
- Hvað eiga flestir sameiginlegt?
- Hvaða reglur gilda um heimilisstörf?
- Hvaða reglur gilda um þrif og klæðnað?
- Hvaða reglur gilda um svefn?
- Hvaða reglur gilda um sjónvarp, tölvur o.s.frv.?
- Í samantekt á niðurstöðum þarf að spyrja nemendur hvort farið sé eftir reglunum, hvaða reglum sé ekki farið eftir og hvaða reglum er farið eftir. Eru reglurnar sveigjanlegar, má t.d. vaka lengur um helgar?
- Velta þarf upp spurningunni hvort ekki eigi að fella úr gildi þær reglur sem ekki er farið eftir, og til hvers þessar reglur voru settar í upphafi.

## Gagnlegir vefir:

- [www.umferd.is](http://www.umferd.is)

# ENIGA MENIGA

## Tillögur að námsmarkmiðum

### Að nemandinn

- velti fyrir sér hugtakinu vasapeningar og hvaða skyldur fylgi þeim.
- glöggvi sig á því í hvað þau nota peninga.

## Innlögn/Verkefni

Kennari fjallar um að sum börn fái vasapeninga hjá foreldrum sínum. Upphæðirnar eru misháar og misjafnar skyldur sem fylgja þeim. Önnur fá ekki reglulega vasapeninga heldur fá þá eftir þörfum.

Í þessu verkefni á að skoða til hvers krakkar á þessum aldri þurfa peninga og hvað hlutirnir kosta sem þau eru að borga fyrir. Kennari kannar hvort og þá hvað krakkarnir fá mikla vasapeninga á viku með leyningri könnun þar sem hver og einn skrifar vikulega upphæð sína á miða. Þeir sem fá ekki fasta vasapeninga skila auðu.

### Glæra: Peningasúlur.

Kennari tekur saman upplýsingarnar af miðunum frá nemendum. Niðurstöðurnar eru skráðar á glæruna með því að gera súlur. Gott er að finna meðaltal og margfalda með 52, sem gefur heildarupphæð á ári, og benda þeim á hversu há þessi upphæð er á einu ári.

En í hvað fara peningarnir? Skrá á töfluna það sem nemendur nefna, t.d. peninga til að leigja myndbandsspólu, borga í strætó, kaupa sælgæti eða einhver tímarit. Gæta ber þess að setja verð á hverjum þætti við.

Á slóðinni [www.ismennt.is/vefir/namskra/skyrslur/hagraen\\_hugsun.html](http://www.ismennt.is/vefir/namskra/skyrslur/hagraen_hugsun.html) má finna athyglisverðar niðurstöður könnunar á íslenskum ungmennum, m.a. um vasapeninga.

## Úrvinnsla

- Kennari ræðir með nemendum hvort og þá hversu háa vasapeninga væri eðlilegt fyrir krakka á þeirra aldri að fá á viku og hvað væri hægt að gera fyrir þá peninga.
- Hafa ber í huga foreldrana sem afla peninganna – væri kannski eðlilegt að krakkarnir kæmu til móts við foreldra sína t.d. með því að fara alltaf út með ruslið, sjá um að halda forstofunni snyrtilegri og hafa herbergið sitt snyrtilegt?

## Gagnlegir vefir

- [www.ismennt.is/vefir/namskra/skyrslur/hagraen\\_hugsun.html](http://www.ismennt.is/vefir/namskra/skyrslur/hagraen_hugsun.html)



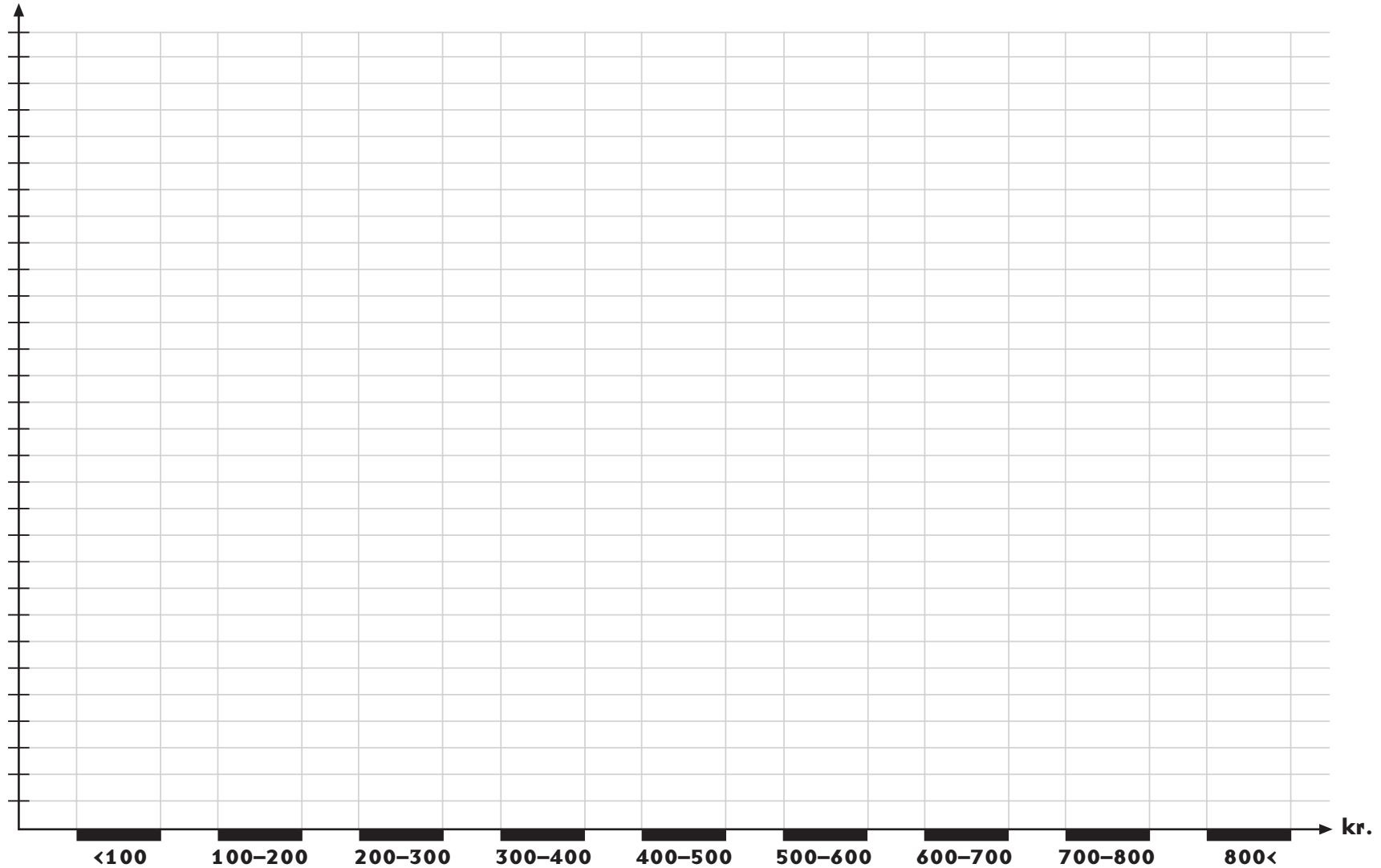
Eniga meniga

Ég er það SEM ég veL!

1.- 4. bekkur

# PENINGASÚLUR

Fjöldi nemenda



# Á, OJ, Ó, VÁ

## Tillögur að námsmarkmiðum

### Að nemandinn

- velti fyrir sér tilfinningum sínum og annarra.
- átti sig á tengslum atburða, líðan, svipbrigðum og hljóðum.
- glöggvi sig á því hvernig við höfum öll áhrif á líðan annarra.

## Innlögn:

### Kennari fjallar um það hvernig atburður getur kallað fram líðan sem kallar svo fram svipbrigði.

Til dæmis þú brennir þig (atburður), finnur fyrir sársauka (líðan), grettir þig (svipbrigði) og ferð að gráta (hljóð); eða þú færð óvæntan pakka (atburður), finnur fyrir gleði (líðan), ljómar/brosir í framan (svipbrigði) og þú hrópar upp af gleði (hljóð).

Við finnum fyrir margvíslegum tilfinningum á hverjum degi bæði góðum og slæmum auk þess sem við horfum á annað fólk finna fyrir bæði góðum og slæmum tilfinningum.

### Glæra: Mér líður.

Kennarinn ræðir við nemendur um hvert og eitt andlit og hefur eftirfarandi spurningar til hliðsjónar:

- Hvernig líður þessum?
- Hvað olli því að honum líður svona?
- Hvers konar hljóð gæti hann gefið frá sér?
- Er þetta góð eða vond tilfinning?

## Úrvinnsla

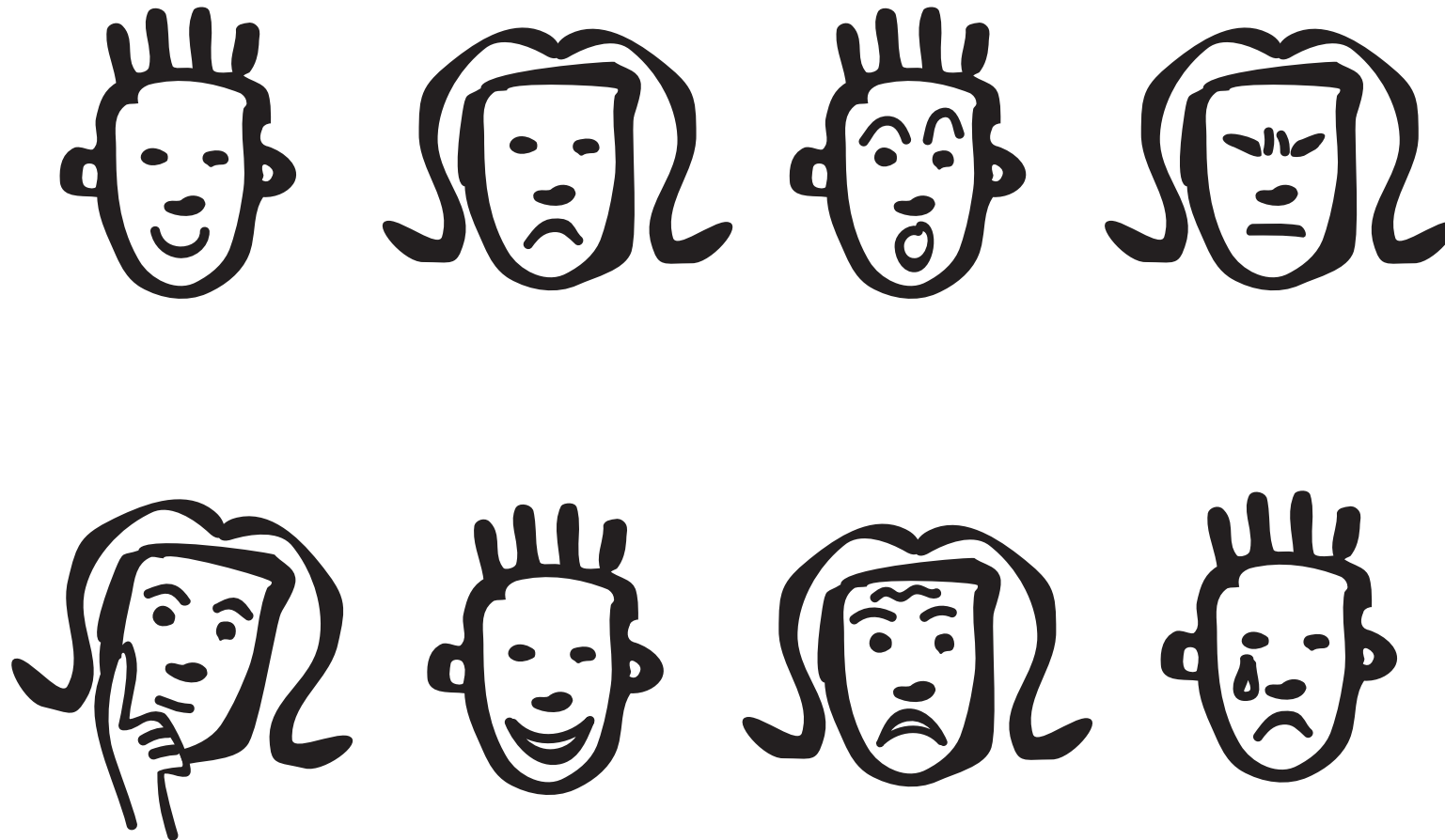
- Kennarinn skapar umræðugrundvöll um hvort við höfum einhvern tímann kallað fram vondar tilfinningar hjá öðrum – hvenær?
- Höfum við einhvern tímann kallað fram góðar tilfinningar hjá öðrum – hvenær?
- Hvað getum við gert til að kalla oftar fram góðar tilfinningar og minnkað vondu tilfinningarnar?

Á, oj, ó, vá

Ég er það SEM ég veL!

1.- 4. bekkur

## MÉR LÍÐUR



# NÚ ER ÚTI VEÐUR ...

## Tillögur að námsmarkmiðum

### Að nemandinn

- átti sig á tengslum veðurs og klæðaburðar.
- kynnist dæmum um tengsl veðurfars, dýralífs og heimshluta.
- skoði hvort tengsl séu á milli fæðuvals og veðurs.

## Innlögn

### Kennari fjallar um að á Íslandi sé allra veðra von og nauðsynlegt að klæða sig eftir veðri.

Ef úti er frost og við förum á stuttbuxum í skólann er nokkuð víst að okkur verði mjög kalt og mjög líklegt að við kvefumst og verðum veik. Á sama hátt er líklegt að ef við förum í kuldagallann á heitum sumardeggi verði okkur óþægilega heitt og ef við svitnum of mikið getum við líka orðið veik vegna þess að líkaminn tapar of miklum vökva.

## Verkefni

- Kennari fjölrítar verkefnablaðið (sem heitir: Nú er úti veður ... ), þrjú stykki á mann.
- Nemendur eiga að klæða manneskjuna í föt (teikna, lita eða líma á), t.d. eina sem er úti í snjó og kulda, aðra í rigningu og þriðju sem er úti í sumri og sól.
- Eins mætti skipta verkefnunum þannig að hver og einn vinnur aðeins eina mynd og bekknum er þá skipt í hópa eftir veðurfari. Nemendur teikna síðan fötin á manneskjuna og þau sem eru skrifandi skrifa heiti hverrar flíkur við hana.
- Einnig eiga nemendur að teikna inn á myndina þau dýr sem einkenna ákveðið veðurfari, t.d. ormar í rigningu, flugur í sól, ísbirnir í snjó.

## Úrvinnsla

- Rætt um myndirnar – fötin og dýrin sem eru á myndunum – og kennarinn spyr hvort þau þekki einhver lönd með ákveðnu veðurfari, t.d. sól á Spáni og snjó á Grænlandi.
- Svo má spyrja þau hvort fólk t.d. á Spáni borðar eitthvað öðruvísi fæðu en fólk á Grænlandi?
- Þá getur verið gaman að ræða hvort við Íslendingar borðum mismunandi fæðu eftir árstíðum eða veðurfari, t.d. heitt kakó í rigningu, meira af ávöxtum og svala-drykkjum á sumrin eða jafnvel meira kjöt á veturna?

## Gagnlegir vefir

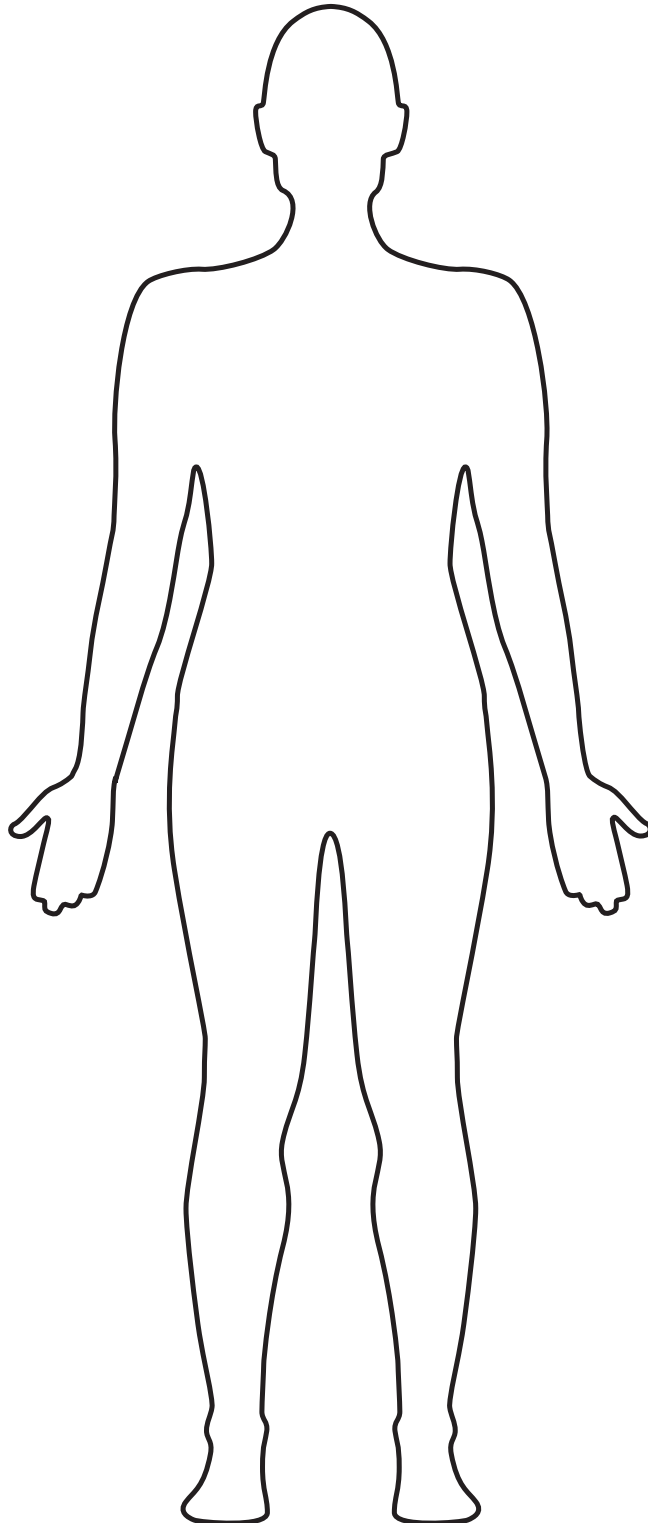
- [www.manneldi.is](http://www.manneldi.is)

Nú er úti veður ...

Ég er það sem ég veð!

1.- 4. bekkur

**NÚ ER ÚTI VEÐUR ...**



# ÉG OG SÍMASKRÁIN

## Tillögur að námsmarkmiðum

### Að nemandinn

- geti aflað sér upplýsinga um símanúmer.
- fái þjálfun í að lesa leiðbeiningar.
- velti fyrir sér nauðsyn endurvinnslu.
- þjálfist í að leita eftir stafrófsröð.

## Innlögn

Kennari hefur símaskrá (nokkrar ef hægt er) með í kennslustundina.

### Glæra: Slyss ber að höndum.

Kennari útskýrir fyrir nemendum hvað glæran sýnir og spyr þá hvað þeir myndu gera ef slyss yrði heima eða annars staðar og enginn fullorðinn væri til staðar (eða sá fullorðni hefði slasast).

Hugmyndir nemenda skráðar á töflu/glæru og ræddar. Væntanlega kemur í ljós að einhverjir muna eftir Neyðarlínunni en hvernig á að finna símanúmer hennar ef enginn á staðnum man það?

### Símaskráin er full af upplýsingum og nöfnin eru í stafrófsröð.

Kennari spyr hve margir hafa flett upp í símaskrá til að finna eitthvert númer. Kennari spyr nemendur einnig hvort eitthvað fleira en símanúmer sé að finna í símaskránni, t.d. kort, töflur og upplýsingar um fyrstu hjálp.

### Glæra: Svona er raðað

Stafrófsröðin er rifjuð upp og bent á hvernig erlendu stafirnir raðast. Sýndur er listi af nöfnum úr símaskránni. Rifjað upp hvernig raðað er í símaskrána.

Í símaskránni segir:

**Við röðun mannanafna er fylgt þeirri reglu að raða fyrst eftir fornafni, síðan eftirnafni, þá miðnöfnum og að lokum eftir starfsheiti og heimilisfangi.**

## Verkefni

- Kennari leggur inn verkefnið. Það getur hvort sem er verið einstaklingsverkefni til að vinna heima með einhverjum fullorðnum eða hópverkefni sem nemendur vinna í skólanum. Fjöldi hópanna ræðst þá af fjölda símaskráa.
- Kennari brýnir fyrir nemendum að byrja á að kynna sér efnisyfirlit símaskrárinnar og skoða hana síðan vel áður en þeir fara að svara verkefninu.
- Nemendur leysa verkefni á meðfylgjandi verkefnablöðum (sem heita: Símaskráin, fyrri hluti og seinni hluti).

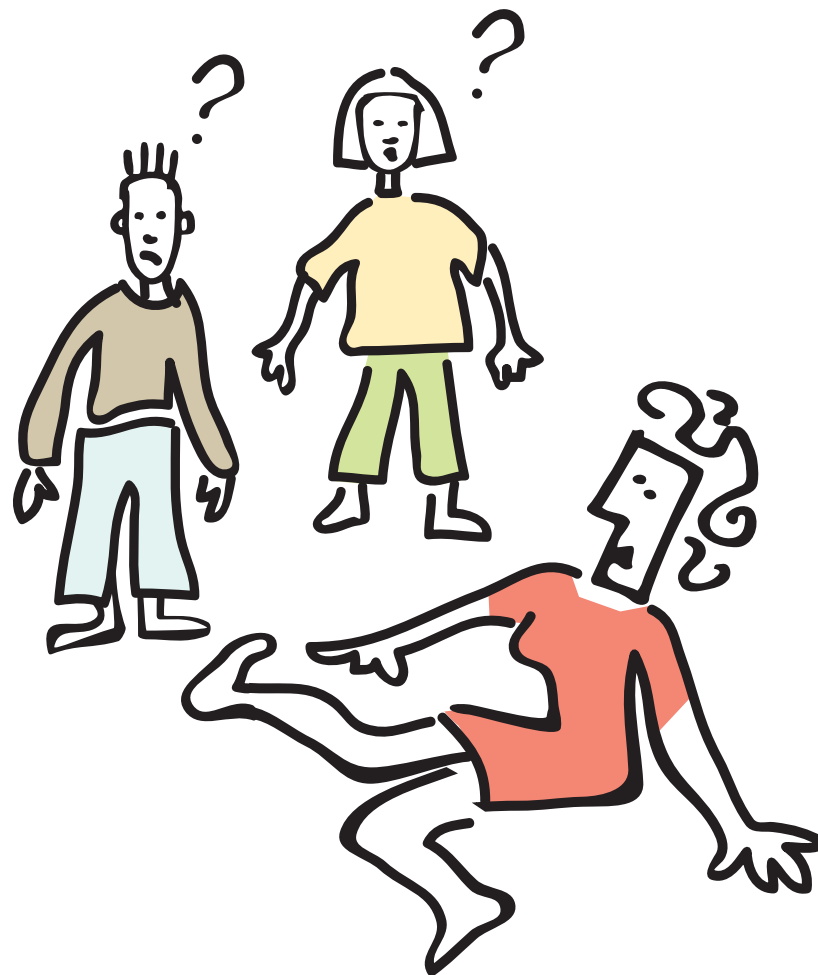
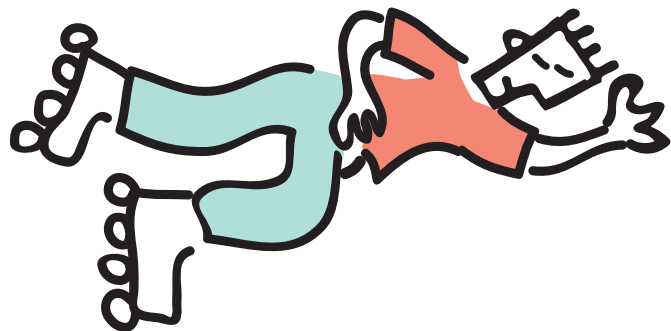
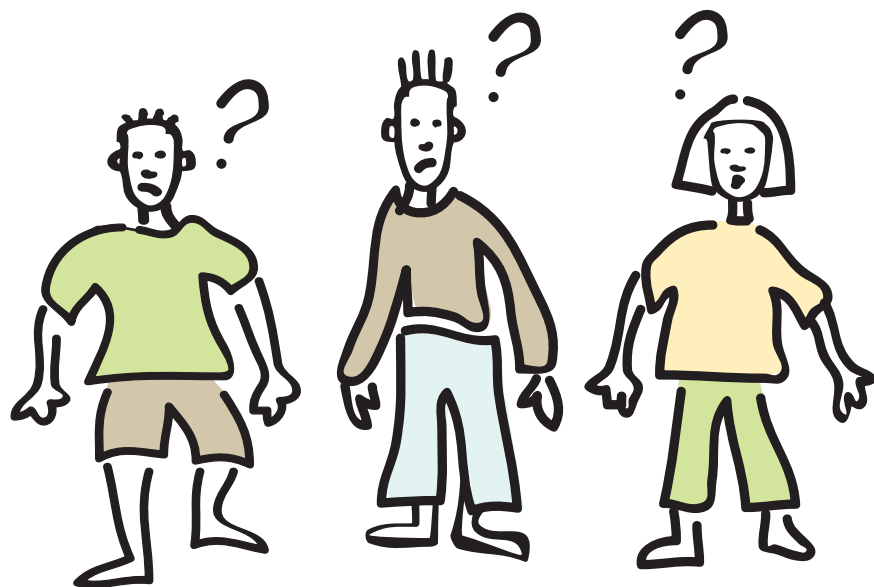
## Úrvinnsla

- Kennari og nemendur fara saman yfir verkefnið og athuga hvort allir hafi getað leyst það og hvaða niðurstöðum þeir komust að.
- Ef það hefur ekki komið til tals fyrr bendir kennari nemendum að lokum á að einnig má finna símanúmer á vefnum.

## Gagnlegir vefir

- [www.simaskra.is](#)
- [www.islandssimi.is](#)
- [www.tal.is](#)
- [www.simi.is](#)
- [www.sorpa.is](#)

## SLYS BER AÐ HÖNDUM



## Ég og símaskráin

Ég er það SEM ég veL!

1.- 4. bekkur

# SVONA ER RAÐAÐ

## STAFRÓFSRÖÐ Í SÍMASKRÁ

1	a / á / ä	10	g	19	o	28	v
2	á	11	h	20	ó	29	w
3	b	12	i	21	p	30	x
4	c	13	í	22	q	31	y
5	d	14	j	23	r	32	ý
6	ð	15	k	24	s	33	z
7	e / ë	16	l	25	t	34	þ
8	é	17	m	26	u / ü	35	æ
9	f	18	n	27	ú	36	ö/ø

## RÖÐUN MANNANAFNA

Við röðun mannanafna er fylgt þeirri reglu að fyrst er raðað eftir fornafni, síðan eftirnafni, þá miðnöfnum og að lokum starfsheiti og heimilisfangi.

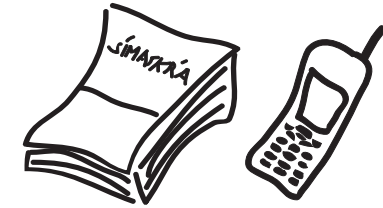
Halldór Þórhallsson matreiðslam	567 5318
- Farsími Farnsólfeld 50, 112 Rey	861 2587
Halldór B Þórhallsson húsnæm Grundargarði 4, 108 Rey	553 2958
Halldór Þór Þórhallsson Frostafeld 14, 112 Rey	567 5878
Halldór Þórisson íkfm Klappavegi 48, 105 Rey	568 2189
Halldór Karl Þórisson Hjarðarlandi 4, 270 Mos	566 7789
Halldór Þórólfsson vélfræðingur Dofsbergi 25, 221 Hf	565 1268
- Farsími	862 3768
Halldór P Þrastarson húsgagnasem Bárugra 3, 107 Rey	562 1184
Halldór Þráinnsson Fagrohjalla 3, 200 Kóp	564 5158
Halldór Kári Ævarsson verslunarm	
Laugavegi 39c, 101 Rey	551 9167
Halldóra Aðalsteinsdóttir Kleppavegi 62, 104 Rey	588 2149
Halldóra Andrésdóttir Framnesvegi 29, 101 Rey	561 1889
Halldóra Andrésdóttir Fögrubrekku 34, 200 Kóp	554 1187
- Farsími	868 5828
Halldóra Andrésdóttir hjúkrunarfr Reykðsi 10, 110 Rey	567 1938
Halldóra Áradóttir pianókennari Hærfing 90, 101 Rey	552 7723
Halldóra Æsa Áradóttir Bórugötu 16, 101 Rey	561 7679
Halldóra F Arnórsdóttir Sóláni 9, 105 Rey	562 0991
Halldóra Ósk Arnórsdóttir Flékkagötu 18, 105 Rey	895 7971



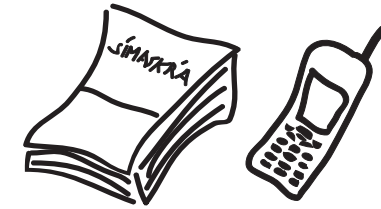
Gömul símaskrá fellur í góðan jarðveg og getur orðið að fallegu blómi eða tré!



# SÍMASKRÁIN fyrir hluti



<p><b>SKOÐAÐU:</b> Fyrstu opnuna</p>	<p>Hvaða þjónustu færðu í þessum númerum:</p> <p>112 _____</p> <p>118 _____</p> <p>8006464 _____</p>	<p>Hvað kostar að hringja í 118?</p> <p>_____</p> <p>Hvað er 800 númer?</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p><b>SKOÐAÐU:</b> Efnisyfirlitið</p>	<p>Á hvaða blaðsíðum er að finna:</p> <p>Umferðarmerki _____</p> <p>Dagatal _____</p> <p>Endurvinnsluátak _____</p> <p>Vegalengdir milli staða _____</p> <p>Götukort af Reykjavík _____</p> <p>Póstnúmer _____</p>	<p>Hvað kemur á óvart ?</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p><b>SKOÐAÐU:</b> Blaðsíður um Almannavarnir</p>	<p>Hvaða náttúruhamfarir er fjallað um þar?</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Hvað af þessu hefur þú prófað?</p> <p>_____</p> <p>_____</p>



# SÍMASKRÁIN seinni hluti

<p><b>SKOÐAÐU:</b> Blaðsíður um vegalengdir</p>	<p>Hvað er langt milli: Akureyrar og Egilsstaða? _____ Selfoss og Reykjavíkur? _____</p>	<p>Hvaða þéttbýlisstaður er næstur þínu heimili? _____</p>
<p><b>SKOÐAÐU:</b> Gulu síðurnar</p>	<p>Finnur þú upplýsingar um: Gæludýraverslanir? _____ Reiðhjól? _____ Myndbandaleigur? _____ Kennara? _____</p>	<p>Eru gulu síðurnar aðeins fyrir Reykjavík? _____</p>
<p><b>SKOÐAÐU:</b> Blaðsíður með götukortum og/eða kortum af landsbyggðinni</p>	<p>Höfuðborgarsvæðið: Á hvaða korti er hverfið þitt? _____ Í hvaða reit á kortinu er gatan þín? _____</p>	<p>Landsbyggðin: Á hvaða bls. finnur þú þinn landshluta? Finnur þú nákvæmara kort af þinni heimabyggð? _____ Á hvaða blaðsíðu er það? _____</p>

# BEININ MÍN

## Tillögur að námsmarkmiðum

### Að nemandinn

- kynnist því að mannslíkaminn hefur bein og þau gegna ákveðnu hlutverki.
- átti sig á nauðsyn þess að hugsa vel um beinin og heilsuna almennt.
- átti sig á hvað er hollt fyrir beinin og hvað óhollt.

## Innlögn

Ræða við nemendur um líkamann, þ.e. úr hverju er hann yst sem innst (húð, vöðvar, bein, líffæri). Hvernig væri líkaminn ef það væru engin bein í honum? Taka dæmi um beinlausar lífverur eins og orma. Við gætum ekki staðið upprétt ef við værum beinlaus og hreyfingar okkar væru öðruvísi – hvernig gætu þær hugsanlega verið?

### Ræða þarf eftirfarandi hugtök:

**bein:** eru lifandi vefur sem er harður.

**heilsa:** segir okkur til um hvernig okkur líður, hvort við erum veik eða hraust, sbr. heilsuhraustur eða heilsuveill.

**hollusta:** það sem gerir okkur gott, viðheldur eða bætir heilsuna.

**Beinin eru lifandi vefur og þau eru hörð.** Hægt að spyrja nemendur hvort þeir hafi nagað bein og fundið það. Þau eru harðari yst en mýkri að innan. Þegar við erum lítil (ung) eru beinin „mjúk“ en þau harðna með aldrinum. Þau vaxa á meðan líkaminn stækkar og síðan halda þau áfram að endurnýja sig allt lífið á enda.

**Þegar við verðum gömul verða beinin oft brothætt** en ef við hugsum vel um þau þegar við erum ung þá verða þau ekki eins brothætt þegar við verðum gömul.

Spyrja nemendur hvort þau hafi beinbrotnað, ef svo er þá hvar og hvers vegna? Einnig er hægt að spyrja þau hvort einhver í fjölskyldunni hafi beinbrotnað og hvað hafi verið gert við því.

## Verkefni

- Bekkurinn sem heild eða hópar fái dagblöð eða tímarit til að skoða og finna myndir, orð eða setningar sem tengjast beinum á einhvern hátt, þ.e. hollt eða óhollt fyrir beinin. Þau klippa þetta út og líma á pappaspjald sem skipt er í tvo dálka; öðru megin er hollt og hinum megin óhollt.
- Nemendur leysa verkefni sem fylgja (sem heita: Fyrir tennur og bein, Hollusta frá A til Ö og Leitir að leyndarmálinu).
- Bekkurinn í heild (eða í minni hópum) gæti fönðrað beinagrind úr pappa eða frauðplasti eða einhverju efni sem tiltækt er í skólanum. Ekki er nauðsynlegt að beinagrindin sé fullkomin, heldur í stærrí einingum miðað við hvað nemendur ráða við. Hægt er að velja hvort þetta á að vera beinagrind sem er „gömul, fullorðin, eða barn“.

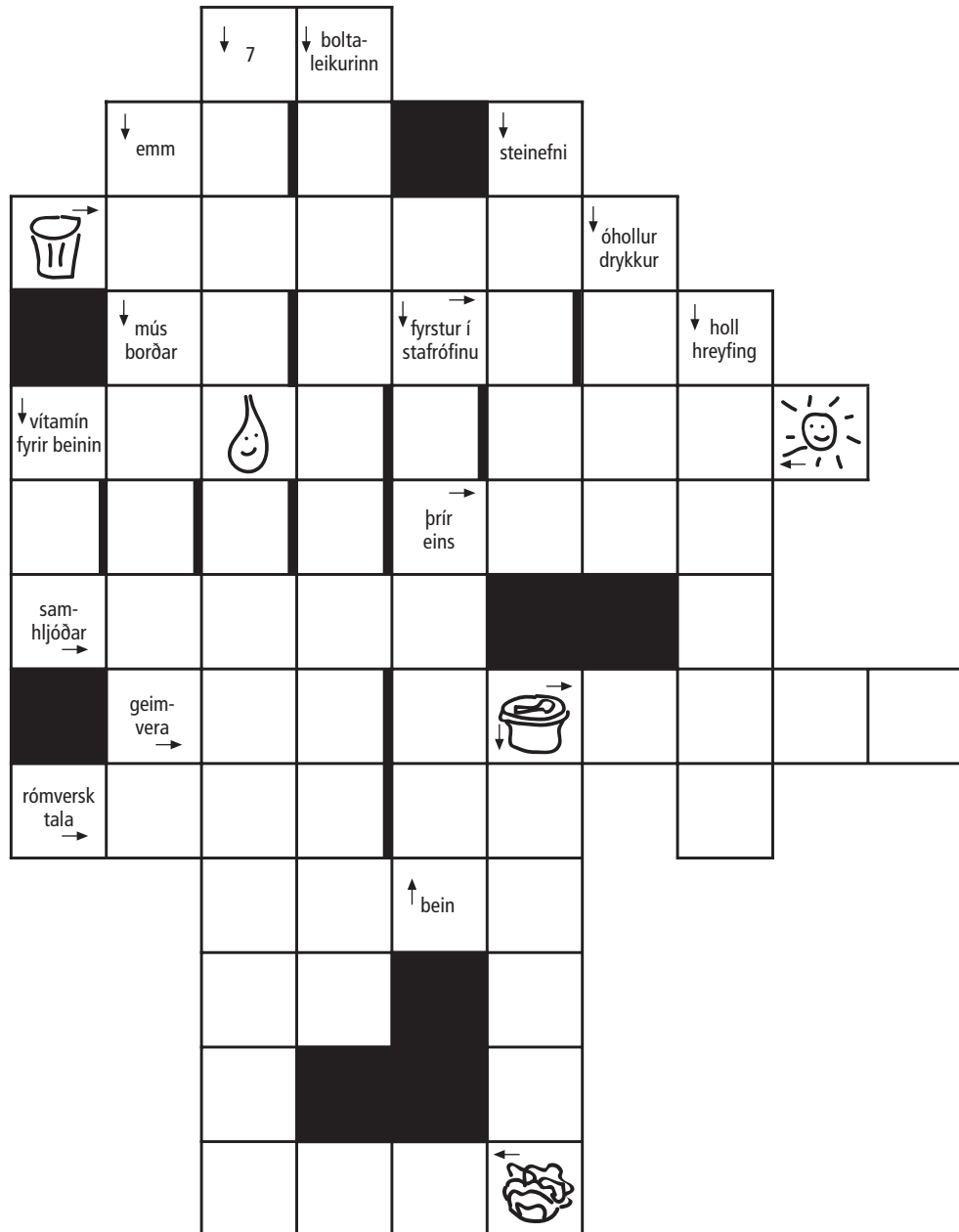
## Úrvinnsla

- Í samantekt með nemendum þarf að draga fram aðalatriðin.
- Leggja þarf áherslu á hvað er hollt og óhollt fyrir beinin. Dæmi um hollustu er næringarrík fæða sem inniheldur kalk og D-vítamín, t.d. mjólk, skyr og grænt grænmeti.
- Minna þarf á að hreyfing, að reyna á líkamann, er einnig holl, t.d. að ganga, hlaupa, fara í leiki og stunda íþróttir.
- Útskýra af hverju það er mikilvægt að borða á matmálstímum og borða þá vel. Dæmi um það sem er óhollt er m.a. sælgæti, gos, snakk, reykingar, liggja í leti, sitja lengi í senn og horfa á sjónvarp eða vinna lengi við tölvu. Það er einnig óhollt að borða of mikið, þ.e. að vera alltaf nartandi, því það skemmir tennur og er fitandi.

## Gagnlegir vefir:

- [www.beinvernd.is](http://www.beinvernd.is)
- [www.tannheilsa.is](http://www.tannheilsa.is)
- [www.ms.is](http://www.ms.is)
- [www.skyr.is](http://www.skyr.is)
- [www.manneldi.is](http://www.manneldi.is) (leit: bein)






# FYRIR TENNUR OG BEIN



**VÍSBENDINGAR:**

- Mjólk
- skyr
- ost
- dreitill
- sól
- kál
- kók
- skokk
- fótbolti
- kalk
- vítamín-D
- rif
- sjö
- iii
- kkk

# FYRIR TENNUR OG BEIN

		↓ 7	↓ bolta- leikurinn						
	↓ emm	s	f		↓ steinefni				
	M	j	ó	l	k	↓ óhollur drykkur			
	↓ mús borðar	ö	t	↓ fyrstur í stafrófinu	a	k	↓ holl hreyfing		
↓ vítamín fyrir beinin	o		b	a	l	ó	s		
	d	s	d	o	↓ þrír eins	k	k	k	
↓ sam- hljóðar	t	r	l	f					
	↓ geim- vera	e	t	i		s	k	y	r
↓ rómversk tala	i	i	i	r	s		k		
		t	n	↑ bein	k				
		i	n		y				
		l			r				
		l	á	k					

# HOLLUSTA FRÁ A TIL Ö

Finndu orð yfir hollan og góðan mat sem byrja á þessum bókstöfum eða hafa þessa bókstafi í orðinu sínu.

A \_\_\_\_\_

Á \_\_\_\_\_

B \_\_\_\_\_

D \_\_\_\_\_

E \_\_\_\_\_

F \_\_\_\_\_

G \_\_\_\_\_

H \_\_\_\_\_

I \_\_\_\_\_

Í \_\_\_\_\_

J \_\_\_\_\_

K \_\_\_\_\_

L \_\_\_\_\_

M \_\_\_\_\_

N \_\_\_\_\_

O \_\_\_\_\_

Ó \_\_\_\_\_

P \_\_\_\_\_

R \_\_\_\_\_

S \_\_\_\_\_

T \_\_\_\_\_

U \_\_\_\_\_

Ú \_\_\_\_\_

V \_\_\_\_\_

X \_\_\_\_\_

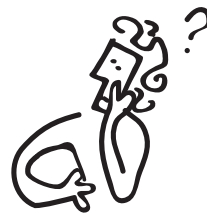
Y \_\_\_\_\_

Ý \_\_\_\_\_

Þ \_\_\_\_\_

Æ \_\_\_\_\_

Ö \_\_\_\_\_





# LEITIN AÐ LEYNDARMÁLINU



Finndu orðin sem eru talin upp í orðalistanum fyrir neðan og strikaðu yfir þau með beinni línu eða gegnsæjum yfirstrikunarpenna. Þau eru lóðrétt eða lárétt, áfram eða aftur á bak. Þegar öll orðin eru fundin skaltu lesa úr stöfunum sem eftir urðu (byrja efst til vinstri og lesa til hægri hverja línu) og skrifa stafina í réttri röð á línurnar fyrir neðan. Þannig finnurðu leyndarmálið.

M O R K A O R Ú G U R S T E I N E F N I R G  
 K L Í Ð U N K V Ö K V I J A F N V Æ G I O G  
 A R N K L Ó J M M O S T Á E Ð K A L K M J R  
 R K O L V E T N I Ó L K R E R J Ó G Ú R T Æ  
 T S A T S A P G N I R Æ N T X Ö V Á G Ó Ð N  
 Ö Y B Y D N R O K N U G R O M T R N T A V M  
 F K J U A N I Ð G I R B L I E H B R A U Ð E  
 L U G A N G A Á T A M Ó T D E H N E T U R T  
 U R G I S T R E F J A R Æ F I N G N R O K I  
 R B A N A N A R N U N I E T Ó R P H O P P A  
 M V Í T A M Í N F I T A N H R Í S G R J Ó N

- jafnvægi
- morgunkorn
- orka
- bananar
- hoppa
- næring
- prótein
- vítamín
- ost
- æfing
- hnetur
- hrísgrjón

- ganga
- brauð
- korn
- ávöxt
- kjöt
- rúgur
- vatn
- dans
- trefjar
- heilbrigði
- mjólk
- pasta

- kalk
- sykur
- tómat
- kolvetni
- vökvi
- járn
- steinefni
- kartöflur
- grænmeti
- jógúrt
- fitan
- klíð

# SÚPA, SÖTRA, DREKKA

## Tillögur að námsmarkmiðum

### Að nemandinn

- kanni framboð drykkja í skólanum.
- athugi verð og hollustu drykkjanna í skólanum.
- íhugi kosti og galla einstakra drykkja.

## Innlögn

### Hvað er í boði í skólanum?

Spyrja þarf nemendur hvert sé úrval drykkja sem hægt er að fá í skólanum. Í mörgum skólum er mjög fjölbreytt úrval en verð drykkjanna og ágæti þeirra er mjög misjafnt. Þótt verð á einum drykk sé ekki hátt gerir margt smátt eitt stórt.

### Hvað velja nemendur og af hverju?

Í grunnskólum landsins stendur nemendum yfirleitt til boða að kaupa kalda drykki. Ef sykraðir mjólkurdrykkir, ávaxtasafar og svaladrykkir eru á boðstólum eiga börn erfiðara með að velja sér hollan drykk og láta gjarnan bragðið eitt ráða. Þau drekka þá auðveldlega of mikið af sætum og súrum drykkjum sem skemmt geta tennur.

Léttmjólk er talin heppilegust til drykkjar fyrir flest ungt fólk. Þeir sem þurfa að grennast geta valið undanrennu. Til að auðvelda börnunum valið í skólanum er best að hafa það til sölu sem er gott fyrir flesta. Það skiptir máli að hafa léttmjólkina kalda til að hún sé lystug eins og vatnið sem er besti svaladrykkurinn og kostar ekki neitt!

## Verkefni

- Verkefnið kynnt með dæmi sem kennarinn skráir á glæru af samskonar blaði og nemendur fá.
- Nemendur fá verkefnablaðið (sem heitir: Drykkirnir) og fylla út eftir upplýsingum frá kennara verð á hverri einingu, t.d að tiltekinn appelsínudrykkur kostar 50 kr. hver ferna. Síðan skrá þau hversu margar fernur þau drekka á viku, t.d. 8 stk. og ef skólaárið er 180 dagar eru um 36 vikur í skólaárinu. Þannig gæti dæmið litið út:  $50 \times 8 = 400$  kr. (vikan),  $400 \times 36$  (vikur) = 14.400 kr.
- Kennarinn þarf að reikna fyrir hvern og einn drykk eða finna meðaltal og sýna börnunum dæmin. Leggja þarf áherslu á að vatn kostar ekkert.

## Úrvinnsla

- Ræða þarf um tengsl hollustu drykkjanna og verð þeirra. Spyrja mætti hvort dýrustu drykkirnir séu hollastir eða öfugt eða hvort eitthvert samband sé þar á milli.
- Börnin skoða neyslu sína og sýna foreldrunum niðurstöðurnar. Í samráði við foreldrana gætu nemendur svo komið með hugmyndir um úrbætur ef þörf er á.
- Athuga þarf að ef ekki er hægt að fá vatn í skólastofunni er góð hugmynd að setja vatn neðan í brúsa á kvöldin, setja hann í frysti og fylla svo upp að morgni og hafa með sér í skólann. Þannig helst vatnið lengi kalt.

## Gagnlegir vefir:

- [www.manneldi.is](http://www.manneldi.is)
- [www.tannheilsa.is](http://www.tannheilsa.is)



# DRYKKIRNIR

DRYKKUR	VERÐ	KOSTIR	GALLAR
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

Ég drekk \_\_\_\_\_.

Eitt stykki (ferna/flaska/dós) kostar \_\_\_\_\_ og ég drekk \_\_\_\_\_ stykki á viku.

Það kostar \_\_\_\_\_ á viku en sinnum 36 kostar það \_\_\_\_\_ yfir veturinn.

Ég ætti frekar að drekka \_\_\_\_\_ því það kostar \_\_\_\_\_ yfir heilan vetur!!!



**Útgefandi:** Námsgagnastofnun í samráði við Manneldisráð og Markaðsnefnd mjólkuriðnaðarins • **Hönnun:** Hvíta húsið

Kennsluefnið er einnig að finna á vef Námsgagnastofnunar [www.namsgagnastofnun.is](http://www.namsgagnastofnun.is)



setja sér markmið  
óhóf  
ímynd  
mitt er valið  
freistingar  
nauðsyn  
hollt og gott  
að vera eða vera ekki  
græðgi

