

# 5. Bekkur



Ég  
er  
það  
sem  
ég  
veL!



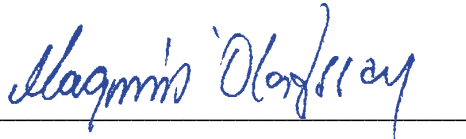
Október 2000

Ágæti kennari!

Okkur hjá Markaðsnefnd mjólkuriðnaðarins\* er það sérstakt ánægjuefni að kosta hjálagt kennsluefni *Ég er það sem ég vel* og gefið er út af Námsgagnastofnun í samráði við Manneldisráð fyrir alla bekki grunnskólans. Í ár koma út möppur fyrir 5. og 8. bekk en áætlað er að möppur fyrir 6., 7., 9. og 10. bekk komi út í maí 2001 auk möppu sem hentar kennslu í 1.–4. 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.

## **Um kennslufnið**

Hér er á ferðinni kennslufnið **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. Þemaverkefnin 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 kennslufni 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 megi 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, litglærur 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. um réttindi neytenda, neyslu og umhverfi, verð og gæði matvæla, auglýsingar og áhrif þeirra og að læra að rata eftir leiðbeiningum.

Kennslufnið verður 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 verkefnin 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 og Tannheilsudeild Heilbrigðisráðuneytisins.

# 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 glós 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 glós 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 fallegt 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 vege 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 auglýsingum 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: innihaldslysing og næringargildislysing.
- 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.

# Í UPPHAFI DAGS

## Tillögur að námsmarkmiðum

### Að nemandinn

- læri að velja það sem er bæði gott og hollt.
- þekki hvers vegna nauðsynlegt sé að borða mat úr öllum fæðuflokkum.
- velti fyrir sér af hverju geirar fæðuhringsins séu misstórir.
- þekki mikilvægi þess að borða staðgóðan morgunverð og koma með nesti í skólann.
- þjálfist í að skipuleggja sig/búa til áætlanir.
- átti sig á mikilvægi þess að borða 2–3 mjólkurskammta á dag og nóg af ávöxtum og grænmeti.

## Innlögn

Spyrja nemendur hve mikið þarf að borða daglega til þess að halda góðri heilsu.

### Glæra: Fæðuhringurinn.

Útskýra hvers vegna er nauðsynlegt að fá mat úr öllum fæðuflokkum á hverjum degi og tengja við stærð geira fæðuhringsins. Benda nemendum á að við þurfum minnst úr flokknum *feitmeti* en hlutfallslega mest úr flokknum *brauð og aðrar kornvörur*. Maðurinn þarf milli 40–50 mismunandi næringarefni og engin fæðutegund inniheldur þau öll. Leggja áherslu á að ekki sé til nein fæðutegund sem veitir okkur öll nauðsynleg næringarefni og því verði fæðuval að vera fjölbreytt. D-vítamín er undantekning því það er svo lítið af því í matvörum að erfitt er að uppfylla dagsþörfina. Lýsi inniheldur D-vítamín og með því að taka það og borða fjölbreytt fæði uppfyllum við dagsþörf okkar af næringarefnum.

Fara yfir það að krakkar á þeirra aldri þurfi að borða reglulega 4–5 sinnum yfir daginn, þrjár aðalmáltíðir og tvisvar sinnum millibita því börn geta ekki geymt eins mikla orku og fullorðnir (eru með minni bensíntank en þeir).

Útskýra að krakkar á þeirra aldri hafa ákveðna orkuþörf. Orkuþörf: Er sú orka sem við þurfum til vaxtar og viðhalds. Ítreka sérstaklega að orkuþörf fer eftir kyni, aldri, þyngd og hreyfingu (meðaltalstöflu um orkuþörf má finna á slóðinni [www.manneldi.is](http://www.manneldi.is)).

Fara yfir mikilvægi þess að borða alltaf á morgnana og koma með hollt nesti í skólann.

Taka má dæmi af bíl. Næringin er okkur jafn nauðsynleg og bensínin er bílunum. Börn eru með minni bensíntank en fullorðnir og þurfa því oftast að fylla á. Eins hafa börn ekki nægan forða til að ganga á því flest eru þau að nýta næringuna til vaxtar. Fá mætti tillögur frá nemendum um hvað sé hollur morgunverður og hollt nesti. Margir kannast við að hafa litla matarlyst fyrst á morgnana eða gefa sér ekki tíma til að borða. Sá sem er svangur er oftast illa upp lagður og slappur og á erfiðara með að fylgjast með og stendur sig því verr.

### Glæra: 5 á dag.

Kynna hugmyndina 5 á dag, þ.e. 5 skammtar af grænmeti og ávöxtum á dag eru um 500 g. Spyrja nemendur hvaða ávextir og grænmeti þeim finnst best og leiða umræðuna að því að ávextir og grænmeti séu frábær millibiti yfir daginn, því í þeim er mikið af vítamínum og trefjum og ýmsum góðum efnum. Einn skammtur er t.d. einn meðalstór ávöxtur, 75–100 g af grænmeti (1 dl af soðnu grænmeti eða 2 dl af salati), 1–2 kartöflur eða glas af hreinum ávaxtasafa.

### Glæra: 2–3 mjólkurskammtar á dag.

Mjólkurvörur eru sá vöruflokkur sem gefur okkur mest af kalki og til að uppfylla daglega kalkþörf okkar þurfum við 2–3 skammta af mjólkurvörum. Einn mjólkurskammtur er t.d. eitt mjólkurglas eða ostur á 2 brauðsneiðar.

## Verkefni

- Leggja inn verkefni. Nemendur eiga að setja saman morgunverð og nesti fyrir eina skólaviku (5 daga) og skrá á eyðublað sem þeir fá.
- Þessu verkefni fylgir verkefnablað (sem heitir: Í upphafi dags) sem nemendur eiga að fylla út heima samkvæmt leiðbeiningum frá kennara.
- Mikilvægt er að benda nemendum á að vinna verkefnið vel og muna eftir fæðuhringnum og reyna að setja saman máltíðir úr sem flestum fæðuflokkum með fjölbreytni að leiðarljósi.
- Benda nemendum á að þeir eigi að hafa máltíðirnar girnilegar þar sem þeir koma til með að fylgja þessum matseðli eftir.



- Á slóðinni [www.ismennt.is/not/gylfig/verk4.html](http://www.ismennt.is/not/gylfig/verk4.html) er athyglisvert verkefni um skólanesti.
- Kennari fylgir verkefninu eftir á hverjum degi.

## **Gagnlegir vefir**

- [www.manneldi.is](http://www.manneldi.is)
- [www.ismennt.is/not/gylfig/verk4.html](http://www.ismennt.is/not/gylfig/verk4.html)

## **Úrvinnsla**

- Kennari og nemendur fara yfir heimaverkefnið og skoða hvort þeir hafa passað að fá úr sem flestum fæðuflokkum.
- Taka saman (munnlega) með bekknum hvað gekk vel og hvað tókst ekki eins vel. Spjalla um hverjar séu helstu hindranir þess að mörgum takist ekki að borða góðan morgunmat áður en farið er út á morgnana.

# Það er svo gott að sofa

## Tillögur að námsmarkmiðum

### Að nemandinn

- þekki að nægur svefn er forsenda vellíðunar og árangurs.
- þekki helstu orsakir og afleiðingar svefnleysis.
- þjálfist í að vinna úr upplýsingum og setja fram á myndrænan hátt.
- temji sér jákvætt viðhorf gagnvart nauðsynlegri hvíld og slökun.

## Innlögn

Byrja kennslustund á að skapa notalegt andrúmsloft, draga fyrir gluggatjöld, slökkva ljós. Nemendur leggjast fram á borðin og kennari kveikir á kertum og spilar róandi tónlist í stutta stund. Slökkva á tónlistinni og þá eiga allir að setjast rólega upp, ljósin kveikt og kennari spyr um leið hvernig þeim hafi fundist að slaka aðeins á.

Spyrja nemendur hvað gerist ef við fáum ekki nægan svefn, kennari eða nemandi skrá svörin á töflu.

Gera stutta könnun á því hvað nemendur telja sig sofa margar klukkustundir á sólarhring.

Spyrja nemendur hvað sé nægur svefn.

### Glæra: Svefnþörf aldurshópa.

Færa umræðuna að svefnþörf aldurshópa. Gott er að láta nemendur giska á svefnþörf þessara aldurshópa.

Kennari fræðir nemendur um mismunandi svefnþörf aldurshópa:

- Kornabörn 16–19 klst. á sólarhring vakna á 2–5 klst. fresti til þess að nærast.
- 2–5 ára þarf um 10–12 klst. á sólarhring.
- Skólabarnið þarf um 10 klst. á sólarhring.
- Fullorðnir þurfa um 8 klst. á sólarhring.

## Verkefni

- Heimaverkefni lagt inn. Nemendur eiga að skrá niður svefntíma í 5 daga á eyðublað sem þeir fá (sem heitir: Skráning svefntíma í 5 daga).
- Mikilvægt er að kennari brýni fyrir nemendum að þeir skrái samviskusamlega niður þá tíma sem þeir sofa og alls ekki neitt umfram það.
- Gott er að búa til glæru af verkefninu og taka dæmi til að hjálpa þeim af stað.
- Nemendur eiga að reikna út dagsmeðaltal þeirra klukkustunda sem þeir sváfu.

## Úrvinnsla

- Hver nemandi gerir grein fyrir hvað hann svaf að meðaltali og kennari skráir t.d. niður á töflu eða glæru.
- Umræða út frá bekknum hvort nemendur eru að sofa nóg og hvenær sólarhringsins þeir sofa. Betri hvíld fæst með því að sofna snemma en að sofna seint og sofa óreglulega. Ekki fæst nægilega góð hvíld með því að leggja sig á daginn og sofna jafnvel svo seinna á kvöldin.
- Nemendum skipt í hópa og hverjum hópi er úthlutað verkefni sem þeir eiga að vinna og setja fram á myndrænu formi. Þá nota nemendur upplýsingarnar sem kennarinn skráði á glæru sér til stuðnings.
- Hugmyndir að hópavinnu:
  - skrá meðaltal allra í bekknum
  - skrá meðaltal stúlkna
  - skrá meðaltal drengja
  - skrá eftir því hvenær farið er að sofa.
- Hver hópur kynnir sínar niðurstöður.

## Gagnlegir vefir

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



# VASAPENINGAR

## Tillögur að námsmarkmiðum

Að nemandinn

- þjálfist í að afla upplýsinga um kostnað tengdan tómsfundum.
- þjálfist í útreikningi.
- átti sig á að ekkert er ókeypis.

## Innlögn

Þar sem þetta verkefni hentar ekki má breyta því og laga að aðstæðum á hverjum stað.

Spyrja nemendur hvað sé vasapeningur.

Þankahríð nemenda og hugmyndir skráðar á töflu.

Þurfa krakkar vasapeninga, þá til hvers?

Færa umræðuna að því hvað krakkar á þessum aldri gera í sínum tómsfundum og í hvað þau þurfa vasapeninga (til dæmis fara í sund, bíó, taka strætó, leigja myndbandsspólur, kaupa tímarit t.d. Andrés önd, Lífandi vísindi, Krossgátu- og þrautablöð o.fl.). Á slóðinni [www.ismennt.is/vefir/namskra/skyrslur/hagraen\\_hugsun.html](#) má finna athyglisverðar niðurstöður könnunar á íslenskum ungmennum m.a. um vasapeninga.

Umræður út frá niðurstöðum nemenda.

## Verkefni

- Þetta eru 6 mismunandi verkefni og fylgja tilbúin til ljósritunar merkt verkefni Vasapeningar. Nemendur fá stuttan tíma til þess að leysa þau en þau byggjast á einföldum útreikningum.
- Verkefni eiga nemendur að leysa sjálfstætt og taka síðan þátt í umræðum og útreikningum sem kennarinn stjórnar.
- Að auki má biðja nemendur um að reikna út hvað kostar að kaupa gosdrykk/sælgæti, hvað kostar að poppa o.fl. einu sinni í viku allt árið.

## Úrvinnsla

- Nemendur eiga að reikna út kostnað við ýmsa þætti og gera grein fyrir niðurstöðum sínum.
- Umræður í lok verkefnisins þar sem nemendum gefst kostur á að ræða um kostnað sem fylgir því að vera kominn á þennan aldur og hvort þeir hafi gert sér grein fyrir að 100 kr. verða fljótt að 1000 kr., o.s.frv.
- Samantekt með bekknum um hvað kostar að fara í hverjum mánuði einu sinni í bíó, fjórum sinnum í sund, leigja eina myndbandspólu, einn tölvuleik og vera áskrifandi að einhverju tímariti.

## Gagnlegir vefir

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

# AUGLÝSINGAR

## Tillögur að námsmarkmiðum

Að nemandinn

- búi til blaðaauglýsinga um valið efni.
- velti fyrir sér hvað geri auglýsingu að auglýsingu.
- átti sig á að auglýsingar eru hugsaðar fyrir ákveðna móttakendur.
- skilji að fólk hefur mismunandi skoðanir á hvað því finnst fallegt og gott.

## Innlögn

Spyrja nemendur hvar þeir sjá auglýsingar.

Skrá á töflu helstu staði. Spyrja síðan til hvers er verið að búa til auglýsingar? Þá koma fljótt svör eins og að fá fólk til að kaupa eitthvað, koma á fundi á ákveðnum tímum eða taka þátt í einhverju sérstöku.

Færa umræðuna að auglýsingum í blöðum.

Spyrja nemendur: Hvernig ætti auglýsing að vera svo þið tækjuð eftir henni? Færa umræðuna að því hvað þeim finnst fallegt, flott, smart. Benda þeim síðan á að það sem einum finnst fallegt er ekki víst að öðrum finnst jafnfallegt, og hvort tveggja eru jafngóð sjónarmið.

Taka þarf dæmi af auglýsingum, stórum og smáum, og þyrfti kennarinn að afla sýnishorna af auglýsingum til að sýna.

Kennarinn þyrfti að hafa í huga að auglýsingar eru gjarnan flokkaðar í tvennt: Annars vegar þær sem selja vöru eða þjónustu og hins vegar þær sem skapa eða styrkja ímynd einhvers. Frekari upplýsingar um auglýsingar og reglur um gerð þeirra má finna á vef Sambands íslenskra auglýsingastofa [www.sia.is](#).

Ræða þarf við nemendur að hver og einn þurfi að mynda sér sínar eigin skoðanir.

Skoðanir okkar byggjast m.a. á því hvað við þekkjum nú þegar og benda þarf á að þótt einhverjum finnst eitthvað í dag er ekki víst að honum finnst það á morgun.

Viðkomandi gæti hafa fengið nýjar upplýsingar eða öðlast nýja reynslu sem hefur áhrif á skoðanir hans.

## Verkefni

- Kennarinn leggur inn verkefnið (sem heitir: Hvað er verið að auglýsa) og getur haft það hvort sem er einstaklingsverkefni eða hópverkefni.
- Nemendur eiga að velja sér eitthvað til að auglýsa og síðan hanna auglýsingu til að setja á blað. Þegar nemendur hafa valið hvað á að auglýsa þarf að skipuleggja framsetninguna, annars vegar myndefni og hins vegar textann (bæði fyrirsögn og annan texta). Síðan má hefjast handa við gerð auglýsingarinnar.

## Úrvinnsla

- Auglýsingarnar eru hengdar upp og hver hópur/einstaklingur metur auglýsingarnar.
- Koma þarf fram hvort auglýsingin hafi náð athyglinni, er hún skemmtileg (myndin, fyrirsögnin eða annar texti) og eru nægar upplýsingar í henni eða kannski allt of mikið af upplýsingum sem draga athyglina frá því sem skiptir máli.

## Gagnlegir vefir

- [www.sia.is](#)

# HVAÐ KOSTAR ÞAÐ?

## Tillögur að námsmarkmiðum

Að nemandinn

- kynnist verðgildi ýmissa neysluvara.
- þjálfist í að afla upplýsinga um verð.
- kynnist hvað kostar að halda afmæli.
- þjálfist í að leggja mat á tilboð.

## Innlögn

Glæra: Afmæli Jóa.

Persónan Jói er kynnt fyrir bekknum. Nemendurnir mega tengja sig við Jóa og stjórna því hvort þau eru vinir, systkini, frænkur, frændur, foreldrar o.þ.h. Kennari skráir á töflu tengsl nemenda við Jóa (einfalt ættartré).

**Kennari útskýrir að nú eigi Jói afmæli og það eigi að bjóða vinum og ættingjum í afmælisveislu.**

Oft eru haldnar tvær afmælisveislur, önnur fyrir ættingjana og hin fyrir vinina. Þá getur annars vegar verið um að ræða fjölmennan hóp gesta og hins vegar veisla fyrir vinina sem er gjarnan með öðru sniði en fyrir ættingjana.

**Verkefnið lagt inn. Hver hópur á að skipuleggja afmæli.**

Hugmyndir fengnar hjá nemendum hvernig afmæli sé hægt að halda og kennari skráir á töflu (pitsaafmæli, kókuboð, pylsupartí, afmæli á veitingastað, afmæli á tómstundastað o.s.frv.). Hugmyndunum er skipt á hópana.

**Hóparnir þurfa að leita sér upplýsinga um verðtilboð og finna út hvaða tilboð er hagstæðast.** Sem dæmi má nefna að hópurinn sem heldur pitsaafmælið þarf að athuga hvort einhverjir pitsastaðir séu í nágrenninu og þá hvaða staðir bjóða best. Eða hvað kostar að baka pitsurnar sjálfur?

**Hóparnir þurfa að gera grein fyrir hvað afmælið kostaði, hve margir voru boðnir, hvað veitingarnar kostuðu o.s.frv.**

Hóparnir eiga síðan að gera grein fyrir niðurstöðum.

## Verkefni

- Nemendur eiga að skipuleggja afmæli. Hóparnir fá nokkuð frjálsar hendur um hvernig þeir setja verkefnið fram og gera síðan grein fyrir niðurstöðum sínum. Þá væri gaman ef allir koma með eitthvað góðgæti að heiman og nemendur og kennari slái upp veislu að flutningi loknum.

## Úrvinnsla

- Niðurstöður kynntar.
- Kennari skapar umræðugrundvöll um kostnað þess að halda barnaafmæli, og þá einnig út frá því að sumir halda fleiri en eitt afmæli, þ.e. eitt fyrir fjölskylduna og annað fyrir vinina.

# ÞETTA DREKK ÉG

## Tillögur að námsmarkmiðum

### Að nemandinn

- velti fyrir sér hvað sé hollt og hvað ekki.
- þjálfist í að lesa utan á umbúðir og vinna myndræn gögn út frá þeim upplýsingum.
- þjálfist í að lesa úr töflum.
- átti sig á mikilvægi þess að velja það sem þeim er fyrir bestu.
- átti sig á ólíkum umbúðamerkingum og greini í sundur innihaldslýsingu og næringargildi.
- verði meðvitaður um innihald þess sem hann drekkur.

## Innlögn

Fyrir tímann væri gaman að biðja nokkra nemendur um að koma með umbúðir af einum gosdrykk og einum safu og aðra nemendur að koma með umbúðir af sykrudu og ósykrudu morgunkorni (t.d. Cheerios eða kornflögur). Tilgangurinn er að þau tengi hugtökin umbúðamerking, innihaldslýsing og næringargildismerking sjónrænt við þessar umbúðir og umbúðir almennt.

### Spyrja nemendur af hverju merkingar eru á umbúðum og hvað þær innihalda?

Kennari segir nemendum að á öllum umbúðum matvæla eigi að vera innihaldslýsing svo að neytendur geti lesið sér til um hvað varan inniheldur, t.d. í léttmjólk er bara innihaldið léttmjólk, en næringargildismerking gefur upplýsingar um hlutfall einstakra næringarefna í vörinni. Umbúðamerkingar eru nauðsynlegar t.d. fyrir þá sem eru með ofnæmi fyrir einhverjum fæðutegundum. Taka þyrfti fram að eingöngu er skylt að hafa innihaldslýsingu á vörum en heimilt er að merkja næringargildið líka. Þó er skylt að merkja næringargildið ef fullyrst er eitthvað um næringarfræðilegt innihald t.d. létt, „diet“ eða trefjaríkt.

### Glæra: Umbúðamerking léttmjólkur.

Áréttu þarf við nemendur að umbúðamerkingar eru gjarnan tvennskona, annars vegar innihaldslýsing (úr hvaða hráefnum varan er gerð) og hins vegar lýsing á næringargildi sem gefur upplýsingar um hlutfall einstakra næringarefna í vörinni. Varast þarf að fara út í smáatriði en leggja áherslu á að umbúðamerkingar geta verið

mismunandi. Gott væri í þessu samhengi að bera saman innihaldslýsingu t.d. léttmjólkur (sem inniheldur bara léttmjólk) og einhverrar samsettrar vöru eins og morgunkorns. Hér þarf að leggja áherslu á að við þurfum að geta kynnt okkur hvað er í vörinni til að vita hversu góð hún er fyrir okkur.

### Glæra: Gos og sykurmagn

Kennarinn færir síðan umræðuna að drykkjum og þeim sykri sem við fáum úr sætum drykkjum eins og gosi og söfum.

### Glæra: Hve oft drekka börn og unglingar gos?

Skoða hve oft íslensk börn drekka gos og hvernig sykurneysla virðist breytast með aldri. Samkvæmt rannsókn Manneldisráðs á neyslu barna og unglunga árin 1992–1993 kemur í ljós að börn og unglingar fá helminginn af sykri úr sætum drykkjum, bæði úr söfum og gosi. Einnig sýndu niðurstöðurnar að neysla krakka var um 0,5 lítri af gosi og sykrudum svaladrykkjum á dag.

## Verkefni

- Verkefni lagt inn. Skoða á sykurmagn í drykkjum. Velja þarf t.d. gosdrykk og safu til þess að bera saman. Skipt er í 2–3 manna hópa. Hver hópur getur skoðað fleiri en einn drykk.
- Nemendur eiga að bera saman innihald þessara drykkja og þá sérstaklega sykurinnihald og setja niðurstöður samanburðarins fram á myndrænu formi.
- Gott er fyrir kennarann að hafa næringarefnatöflur sér til stuðnings til að finna út nákvæmt sykurmagn eða reikna beint út frá upplýsingunum á þeim umbúðum sem gefa slíkt upp. Slíkar töflur má finna í bókinni Næringargildi matvæla sem Ólafur Reykdal tók saman og gefin er út af Námsgagnastofnun. Útdrátt úr henni er að finna á blaðinu Næringarefni – drykkir.
- Eins væri hægt að nota forritið Mathákur (allar nánari upplýsingar um það og hvernig er hægt að nálgast það er á slóðinni [www.hugtak.is/mathakur](http://www.hugtak.is/mathakur)).
- Mikilvægt er að hver og einn nemandi fái verkefni við hæfi. Til dæmis gæti einn aðstoðað við eða séð um útreikninga, annar límt upp sykurmola (sykurmoli er á bilinu 2–4 g), þriðji fest umbúðir á karton o.s.frv.



## Úrvinnsla

- Best er að láta krakkana koma með hugmyndir að framsetningu.
- Myndræn úrvinnsla, reikna mætti t.d. sykurmagn í:
  - 1/2 l af gosi,
  - 1/2 l af léttmjólk,
  - 1/2 l af súkkulaðidrykkog líma samsvarandi grammafjölda af sykurmolum upp á spjöld.

## Gagnlegir vefir

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

# HVAÐ KOSTA ÞESSIR DRYKKIR?

## Tillögur að námsmarkmiðum

Að nemandinn

- kynni sér verð á söfum og gosdrykkjum.
- velti fyrir sér hvað sé dýrt og hvað ódýrt.
- öðlist leikni í að setja upplýsingar fram á skýran máta.

## Innlögn

Þetta verkefni er hugsað í beinu framhaldi af umfjöllun um innihald drykkjanna og því gott að opna umræðuna á því að spyrja um verð þeirra drykkja sem skoðaðir voru. Kennari velur síðan úr 3–5 tegundir af mismunandi drykkjum til þess að skoða nánar. Hafa sambærilegt magn t.d. 0,25 l eða 0,5 l.

Skoða á verðmismun á þessum drykkjum.

Spyrja nemendur hvað þeim finnst dýrt og hvað ódýrt. Spyrja þau síðan við hvað þau miða þegar sagt er að eitthvað sé dýrt eða ódýrt.

## Verkefni

- Nemendur eiga að reikna út kostnað á þessum drykkjum út frá einum drykk á dag, í heila viku, mánuð, ár. Þetta geta verið hópverkefni og einstaklingsverkefni.
- Einnig væri hægt að láta nemendur reikna út frá sykurinnihaldi drykkjanna sykursmagn á dag, í viku, mánuð, ár.
- Gaman væri að setja þetta verkefni upp á myndrænan hátt, vigta sykur í poka og setja með upplýsingunum líkt og í verkefninu „Þetta drekk ég“.

## Úrvinnsla

- Unnið úr niðurstöðum og þær kynntar.
- Umræður út frá verði og sykursmagni, nemendur gætu áætlað eigin kostnað í sætum drykkjum.
- Einnig mætti bera saman verð á drykkjarvörunum og skoða í því sambandi niðurstöður kannana sem kynntar eru hjá Neytendasamtökunum [www.ns.is](http://www.ns.is).

## Gagnlegir vefir

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

# AÐ KOMAST LEIÐAR SINNAR!

## Tillögur að námsmarkmiðum

Að nemandinn

- þjálfist í að lesa leiðakort og tímatöflur.
- geti fundið hentuga leið með almenningsvögnum milli staða.
- átti sig á að oft eru fleiri en ein leið fær að sama marki.

## Innlögn

Kennari sýnir nemendum mynd af strætóleiðum á höfuðborgarsvæðinu sem finna má aftast í símaskránni.

Kennarinn tekur dæmi af ferð sem hann ætlar að fara t.d. niður í miðbæ Reykjavíkur og sýnir nemendum hvernig hann velur leiðina á kortinu og finnur síðan út hvenær hann má vænta þess að ná vagninum. Þá kemur í ljós að almenningsvagnar ganga á ákveðnum tímum og leggja þarf inn hvernig tímatöflur eru byggðar upp.

Kennarinn getur ljósritað hvaða tímatöflu sem er úr símaskránni eða farið inn á vef SVR sem er [www.svr.is](http://www.svr.is) og vef Almenningsvagna [www.av.is](http://www.av.is).

Fyrir þá nemendur sem búa annars staðar mætti annað hvort fjalla um almenningsvagnferðir sem tengjast hverjum stað og leyfa þeim að skipuleggja ferð á milli landshluta með það að sjónarmiði að nemendur lesi úr leiðakortum og tímatöflum.

Upplýsingar um áætlunarferðir má fá hjá BSÍ á vefnum [www.bsi.is](http://www.bsi.is) eða hjá einstökum aðilum sem selja slíka þjónustu. Þar má finna fjarlægðir á milli viðkomustaða í km og tímatöflu (ef fyrst er smellt á SCHEDULED BUSES og síðan á Íslandskortið).

## Verkefni

- Nemendur eiga að skipuleggja annars vegar ferð úr sínu hverfi og niður í bæ og hins vegar ferð úr sínu hverfi og í eitthvert úthverfanna, þar sem nota þyrfti bæði leiðarkerfi SVR og AV.
- Þá koma upp vangaveltur um hvort tímatöflurnar „passa saman“ og þá hvort og hve lengi þau þurfa að bíða á tilteknum skiptistöðvum.
- Gert er ráð fyrir að nemendur vinni 2-3 saman við að leysa verkefnið þar sem oft koma upp fleiri en ein leið að sama áfangastað og þá er hópsins að vega og meta hvaða leið er hentugust.
- Á svipaðan hátt geta nemendur skipulagt ferð á milli landshluta með rútum.

## Úrvinnsla

- Nemendur kynna fyrir bekknum niðurstöður leiðavalsins og hve vel gekk að láta vagnaskiptin passa saman.

## Gagnlegir vefir

- [www.svr.is](http://www.svr.is)
- [www.av.is](http://www.av.is)
- [www.bsi.is](http://www.bsi.is)

# Í upphafi dags

Ég er það SEM ég vel!

5. bekkur

## Í UPPHAFI DAGS

NAFN

BEKKUR



	MORGUNMATUR	NESTI
_____ DAGUR		
_____ DAGUR		
_____ DAGUR		
_____ DAGUR		
_____ DAGUR		



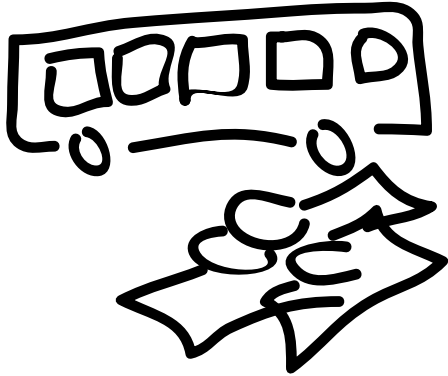


## SKRÁNING SVEFNTÍMA Í 5 DAGA

	SOFNAÐI	VAKNAÐI	SVAF ALLS
_____ 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



## STRÆTÓ

Hvað kostar í strætó fyrir 10 ára? \_\_\_\_\_

Ef þú ferð 2 ferðir í strætó á hverjum degi í eina viku, hvað kostar það? \_\_\_\_\_

En ef þú ferð 2 ferðir í strætó á hverjum degi í einn mánuð? \_\_\_\_\_

Hvað kostar að fara 2 ferðir í strætó á hverjum degi í eitt ár? \_\_\_\_\_

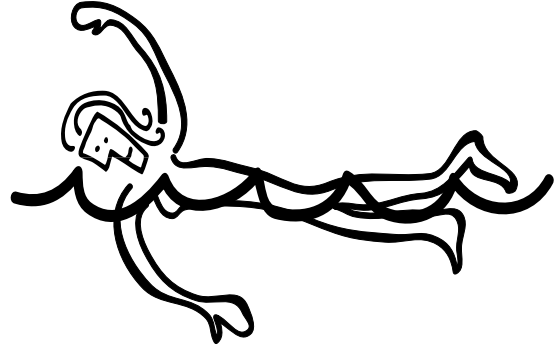


## SUNDFERÐ

Hvað kostar í sund? \_\_\_\_\_

Ef þú ferð í sund á hverjum degi í heilan mánuð? \_\_\_\_\_

Hvað kostar að fara í sund á hverjum degi í eitt ár? \_\_\_\_\_

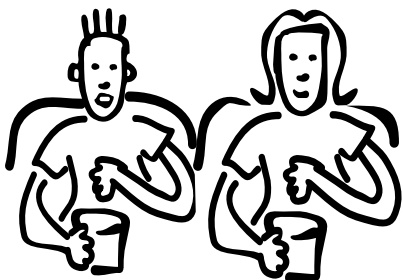


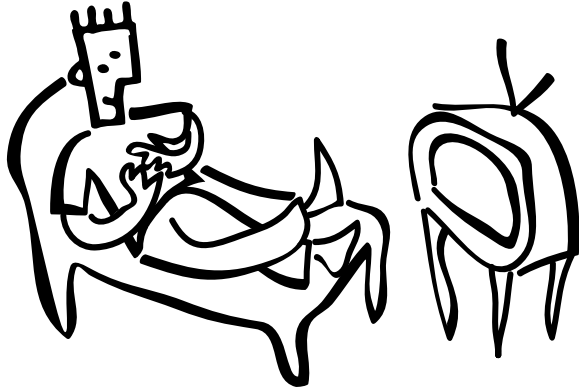
## BÍÓFERÐ

Hvað kostar bíómiði? \_\_\_\_\_

Ef þú ferð í bíó einu sinni í viku í heilan mánuð, hvað kostar það þig mikið? \_\_\_\_\_

En ef þú ferð í bíó einu sinni í viku í eitt ár? \_\_\_\_\_





## MYNDBÖND

Hvað kostar að leigja myndbandsspólu? \_\_\_\_\_

Ef þú leigir tvær myndbandsspólur á viku í einn mánuð, hvað kostar það? \_\_\_\_\_

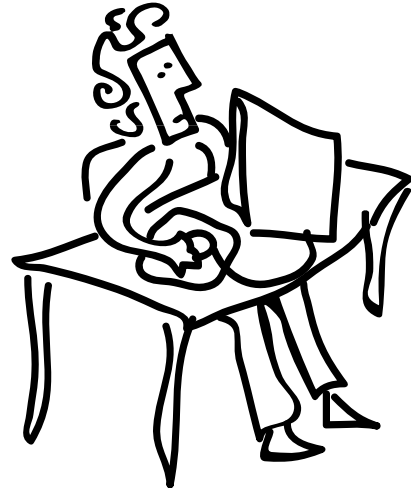


## TÖLVULEIKIR

Hvað kostar að leigja tölvuleik? \_\_\_\_\_

Ef þú leigir 3 tölvuleiki á viku í einn mánuð, hvað kostar það? \_\_\_\_\_

Hvað kostar að leigja 3 tölvuleiki á viku í eitt ár? \_\_\_\_\_



## TÍMARIT

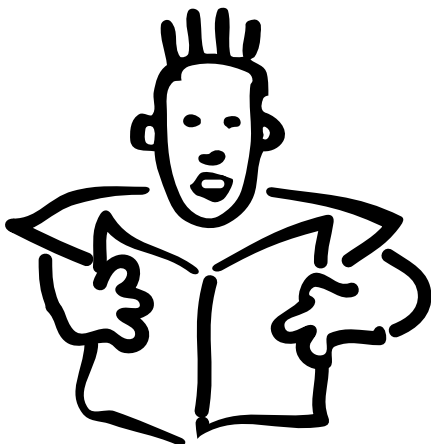
Veldu eitt tímarit: \_\_\_\_\_

Hvað kostar að kaupa þetta tímarit á viku? \_\_\_\_\_

Hvað kostar að vera áskrifandi að tímaritinu í eitt ár? \_\_\_\_\_

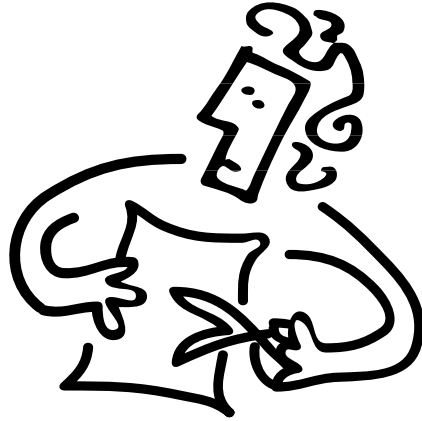
Hve mikill munur er á því að vera í áskrift að tímariti eða kaupa það úti í búð?

\_\_\_\_\_



## **HVAÐ ER VERIÐ AÐ AUGLÝSA?**

**Veldu þér eina dagblaðaauglýsingu og klipptu hana út.**



**Skoðaðu auglýsinguna út frá:**

**Hvað er verið að auglýsa?  
(vöru, þjónustu, ímynd)**

**Fyrir hvaða aldurshóp er  
auglýsingin líklega ætluð?  
(markhópurinn)**

**Þú átt að svara þessum spurningum  
skriflega og gera grein fyrir  
auglýsingunni í næsta tíma.**





Ég er það SEM ég VEL!

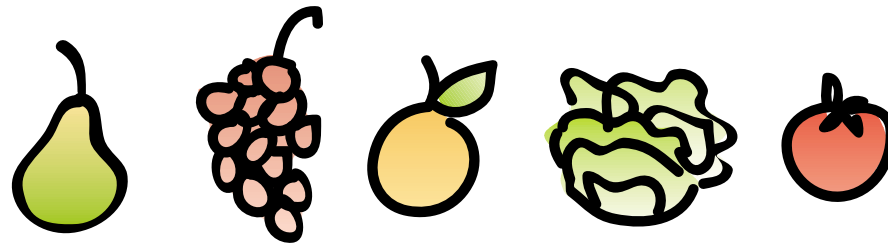
5. bekkur

# FÆÐUHRINGURINN





# 5 Á DAG



Einn skammtur getur verið einn meðalstór ávöxtur, 75–100 g af grænmeti, 1–2 kartöflur eða glas af hreinum ávaxtasafa.

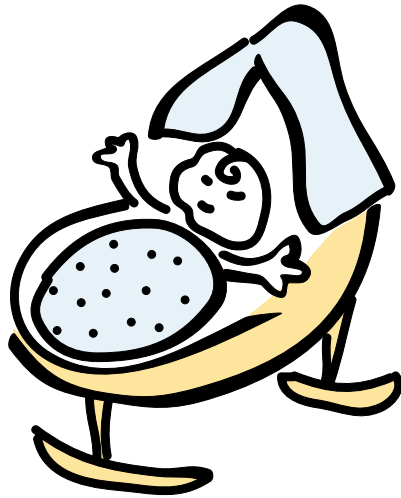
Manneldisráð, Hjartavernd og Krabbameinsfélagið hvetja fólk á öllum aldri til að borða að minnsta kosti fimm skammta af grænmeti, ávöxtum eða kartöflum á dag.

## 2–3 MJÓLKURSKAMMTAR Á DAG

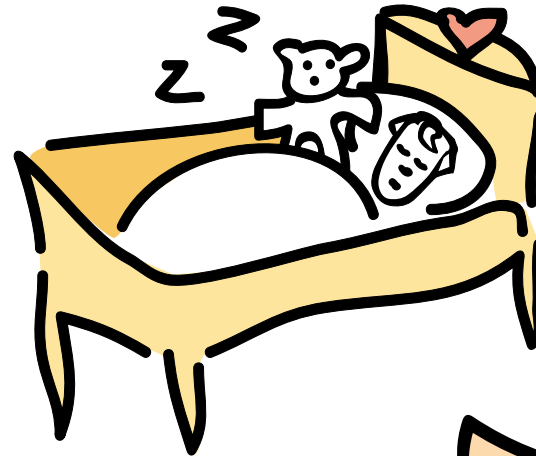




## SVEFNÞÖRF ALDURSHÓPA



**Kornabörn:**  
16–19 klst.  
á sólarhring.  
Vakna á 2–5 tíma  
fresti til þess  
að nærast.



**Börn 2–5 ára:**  
10–12 klst.  
á sólarhring.



**Skólabarnið:**  
10 klst. á sólarhring.



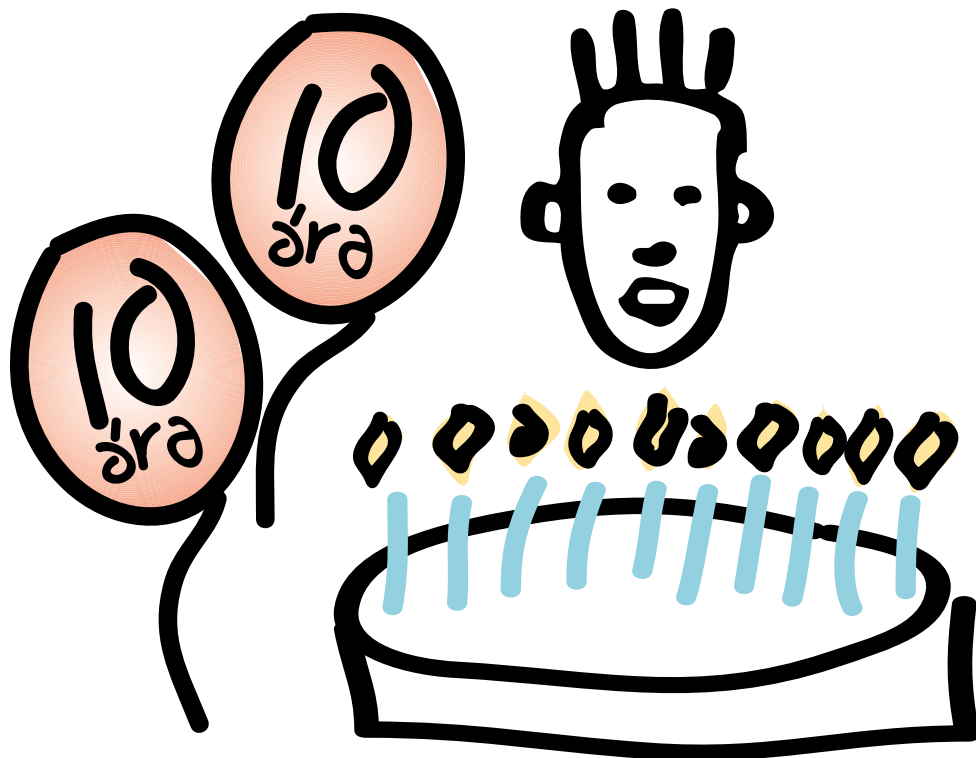
**Fullorðnir:**  
8 klst. á sólarhring.

Hvað kostar það?

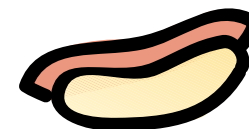
Ég er það SEM ég VEL!

5. bekkur

# AFMÆLI JÓA

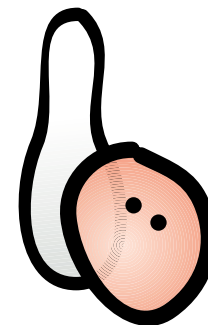


Hvað kostar  
afmæli á  
veitingastað?



Hvað kostar  
pýlsupartí?

Hvað kostar afmæli  
á tómstundastað?



Hvað kostar  
pítsupartí?

Hvað kostar  
kökuafmæli?



Þetta drekk ég

Ég er það SEM ég VEL!

5. bekkur



# UMBÚÐAMERKINGAR LÉTTMJÓLKUR

## INNIHALDSLÝSING

Léttmjólk, gerilsneydd, fitusprengrd.

## NÆRINGARGILDI

Næringargildi í 100 g:

Orka	190 kJ/45 kcal
Prótein	3,4 g
Kolvetni	4,5 g
Fita	1,5 g

%RDS\*

B <sub>2</sub> -vítamín	0,16 mg	10,0
Kalk	114 mg	14,3
Fosfór	95 mg	11,9

\*Hlutfall af ráðlögðum dagskammti.

KÆLIVARA

0-4 °C

Þetta drekk ég

Ég er það sem ég veð!

5. bekkur

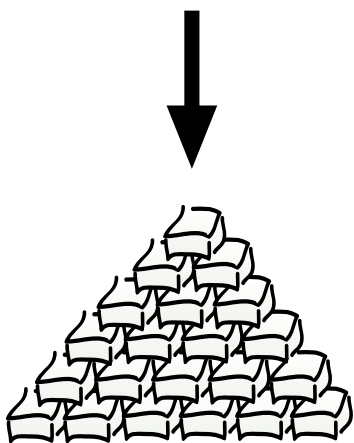
## GOS OG SYKURMAGN



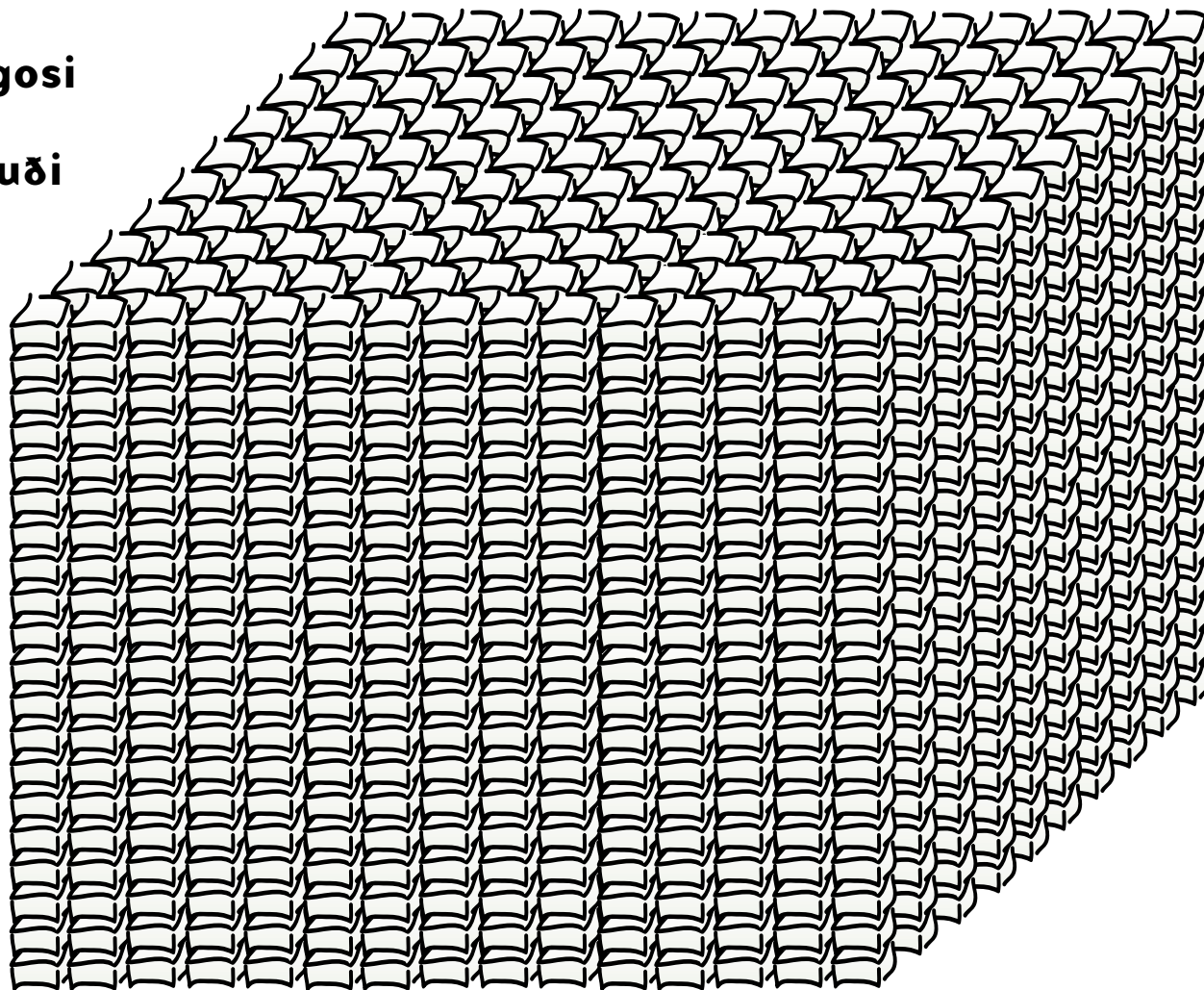
0,5 l af gosi  
daglega  
í 12 mánuði



0,5 l af gosi  
daglega



Sykurmagn 50 g á dag



Sykurmagn á ári 18 kg

Þetta drekk ég

Ég er það sem ég veð!

5. bekkur

# HVE OFT DREKKA BÖRN OG UNGLINGAR GOS?

Könnun unnin af Manneldisráði 1992-1993

