

## 6. 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, 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 gagnrýnn 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 verkefni 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.

# FJÖLSKYLDUFERÐIN

## Tillögur að námsmarkmiðum

### Að nemandinn

- átti sig á hve auðvelt er að velja hollan mat sem er fjölbreyttur, girnilegur og bragðgóður.
- fái þjálfun í að vega og meta á gagnrýninn hátt kosti og galla mismunandi fæðutegunda.
- þjálfist í að leita að völdum upplýsingum og lesa af umbúðum.
- átti sig á ýmsum kostnaði.
- skilji gildi umhverfisverndar.

## Innlögn

Verkefnið er tilvalið að vinna í samvinnu við heimilisfræðikennara.

### Glæra: Fjölskylduferð.

Kennari byrjar á að spyrja nemendur hvort þeim finnst gaman að fara í ferðalag, gönguferð eða bíltúr. Umræður um hugmyndir þeirra um skemmtilegar dagsferðir.

### Kennari spyr hvort gaman sé að borða nestið sitt úti í náttúrunni á góðum degi.

Umræður um hvort sé ánægjulegra og/eða hagkvæmara að hafa með nesti fyrir fjölskylduna eða stoppa í sjoppum og veitingastöðum til að borða.

## Verkefni

- Byrja má á verkefninu í skólanum en það á að mestu leyti að vinna heima í samvinnu við foreldra. Það þarf því að ætla nokkurn tíma til að vinna það heima áður en unnið er úr því í skólanum.
- Kennari leggur inn verkefnið. Rætt um hvað er þægilegt/auðvelt að hafa með í nesti. Nemendur eiga að ákveða nesti, mat og drykki, fyrir fjölskyldu sína (eða annan fámennan hóp) í eins dags ferð t.d. á laugardegi frá kl. 10–17. Þeir eiga að reikna/áætla lauslega hvað nestið kostar. Þeir skrá „matseðilinn“ og kostnaðinn hjá sér á verkefnablað (sem heitir: Nesti) og fara með aftur í skólann.
- Kennari leggur áherslu á að nemendur hafi hollustu í huga þegar þeir ákveða nestið og að allir í fjölskyldunni hafi ánægju af að borða það.

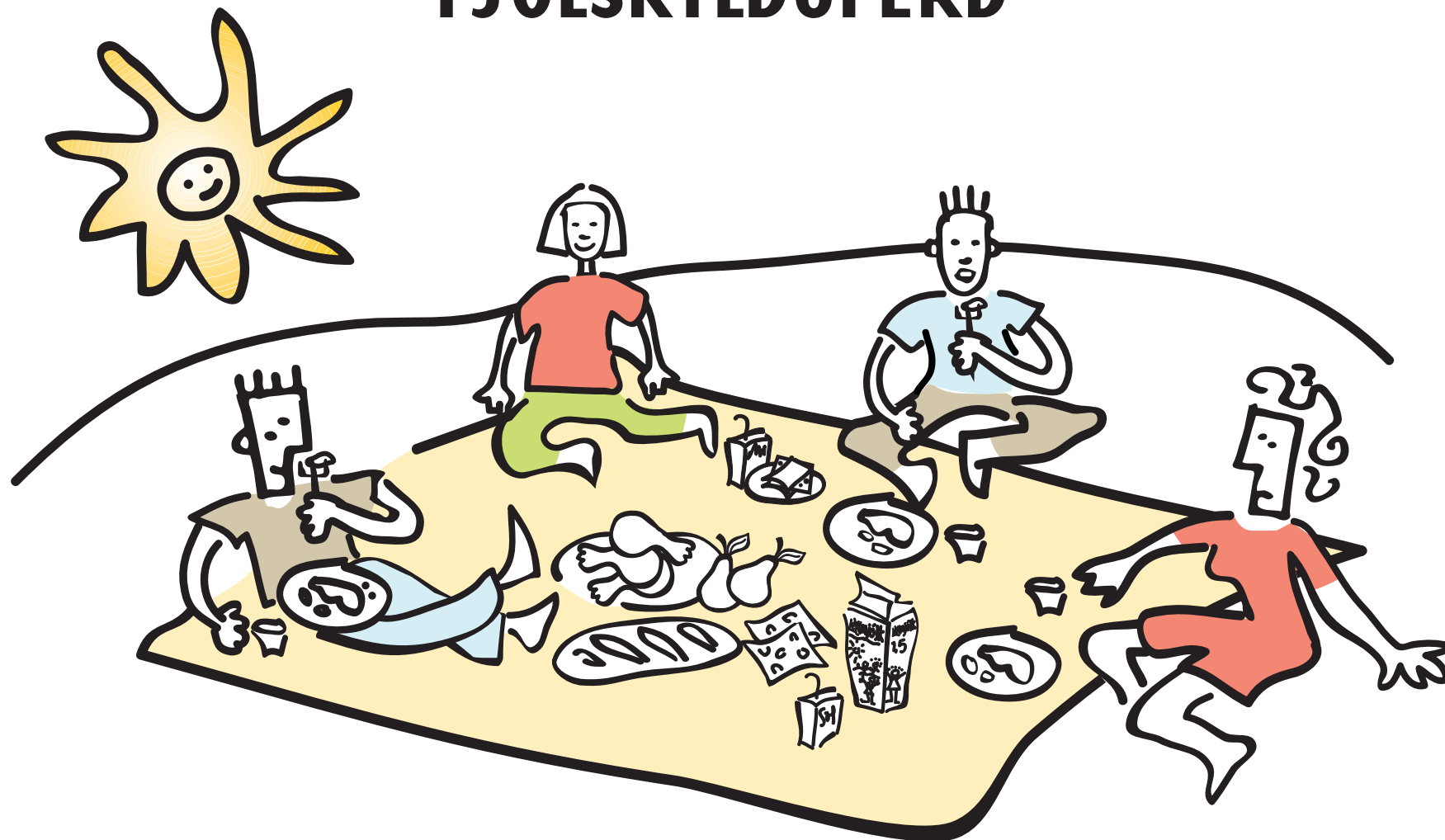
## Úrvinnsla

- Hver nemandi gerir bekknum grein fyrir hvað hann valdi að hafa með í ferðina og rökstyður val sitt.
- Kennari sýnir glærana aftur og spyr nemendur hvort önnur fjölskylda hefði jafngaman af að koma á þennan stað ef fjölskyldan á glærinni gengur illa um svæðið og tekur ekki allar umbúðir með sér heim. Hann kannar hvort nemendur vita hvaða umbúðum er hægt að skila í endurvinnslu og hvar.

## Gagnlegir vefir

- [www.sorpa.is](#)
- [www.umvefur.is](#)
- [www.born.is](#) (leita undir nesti)
- [www.netdoktor.is](#) (leita undir nesti)
- [www.hagkaup.is](#)
- [www.bonus.is](#)
- [www.noatun.is](#)

# FJÖLSKYLDUFERÐ







# VATN – EKKI BARA DRYKKUR!

## Tillögur að námsmarkmiðum

### Að nemandinn

- skilji að vatn er nauðsynlegt fyrir allt líf.
- átti sig á því hvaðan neysluvatn þeirra kemur.
- átti sig á gildi umhverfisverndar.
- átti sig á gildi hreinlætis.
- fái þjálfun í að vega og meta kosti og galla mismunandi drykkja.

## Innlögn

Þetta verkefni er tilvalið að vinna í samvinnu við náttúrufræðikennara.

### Glæra: Nokkrar staðreyndir um vatn.

Á glærunni eru umræðupunktur. Kennari byrjar kennslustundina á að spyrja nemendur hvort fyrsta fullyrðing glærunnar „Án vatns væri lífið ekki til á jörðinni“ sé rétt. Umræða í bekknum um vatn og vatnsnotkun á Íslandi. Hvað er þorsti? Til hvers þurfum við/notum við vatn. Hvernig hefur vatnsnotkun breyst/aukist eftir að farið var að leggja vatn í hús. Hugmyndir nemenda skráðar á töflu. Kennari spyr nemendur hvort þeir drekki vatn? Hafa þeir drukkið vatn úr krana erlendis? Hvaðan kemur neysluvatn þeirra? En heita vatnið? Leggja inn hugtökin vatnsból og grunnvatn. Spyrja nemendur hvort vatnsból eða grunnvatn á þeirra svæði geti mengast? Hvaða staða kemur þá upp?

### Glæra: Fleiri staðreyndir um vatn.

Umræðunni má gjarnan beina í þá átt að ræða um hvort vatnið sé óþrjótandi, um vatnsskort í heiminum, líf fólks í löndum þar sem vatnsskortur er, hvernig er mataræði, hreinlæti og heilsufari háttáð þar?

Til samanburðar má geta þess að Íslendingar nota rúmlega 600.000 rúmmetra af vatni á ári á hvern íbúa en t.d. Egyptar um 43 rúmmetra á hvern íbúa.

Til er mjög góður staðreyndabæklingur, „Vatnið og við“, sem Reykjavíkurborg og Junior Chamber Rvík gáfu út árið 2000, eins eru til góðir bæklingar um vatn hjá Orkuveitu Reykjavíkur, en þar má finna upplýsingar um heitt og kalt vatn.

## Verkefni

- Nemendur eiga að skrá niður og áætla vatnsnotkun sína síðastliðinn sólarhring.
- Þeir skrá hvað þeir drukku og nota töflu (sem heitir: Næringarefni-drykkir) til að reikna út magn vatnsins, en hún er útdráttur úr bók Ólafs Reykdals, Næringargildi matvæla. Þeir reyna að rifja upp hve oft þeir þvoðu hendur, fóru á klósett, fóru í bað, íþróttir, sund o.s.frv. Var vatn notað á heimili þeirra í þvott, uppþvott, bílaþvott, gólfþvott o.s.frv.?
- Ekki er þörf á að fá nákvæma niðurstöðu.
- Einnig má leggja verkefnið inn sem heimaverkefni og láta nemendur skrá notkun sína (heimilisins) í 1–2 daga og fá þannig nákvæmari niðurstöðu.

## Úrvinnsla

- Hver nemandi gerir grein fyrir hve mikið vatn hann notaði síðastliðinn sólarhring.
- Vatnsnotkun hvers og eins er skráð á töflu og reiknuð út heildarnotkun bekkjarins.
- Fleira mætti reikna út, t.d. áætlaða notkun allra nemenda skólans.
- Kennari hjálpar nemendum að átta sig á magni vatnsins sem þeir notuðu og bendir þeim á að tölurnar þeirra um vatnsnotkun eru í raun of lágar því við bætast t.d. vatn í matvælaíðnaði, þvottar í skóla og íþróttahúsum.
- Fela má nokkrum nemendum að setja niðurstöður fram í súluriti þar sem ein súla sýnir það magn sem fór til drykkjar, önnur til handþvotta, þriðja í salernið o.s.frv.
- Nemendur eru beðnir um að koma með hugmyndir að því hvernig spara má vatn, þeir skrá hjá sér þær hugmyndir sem þykja raunhæfar.
- Í samantekt þarf að ítreka gildi vatns sem drykkjar, nauðsyn þess fyrir líkamsstarfsemi og þrótt, húð, hár og hægðir.

## Gagnlegir vefir

- [www.or.is](http://www.or.is)
- [www.umvefur.is](http://www.umvefur.is)
- [www.heidmork.is](http://www.heidmork.is)
- [www.rvk.is](http://www.rvk.is)
- [www.netdokter.is](http://www.netdokter.is)



## NOKKRAR STAÐREYNDIR UM VATN



### VISSIR ÞÚ AÐ:

Án vatns væri líf ekki til á jörðinni.

70% af líkama mannsins eru vatn.

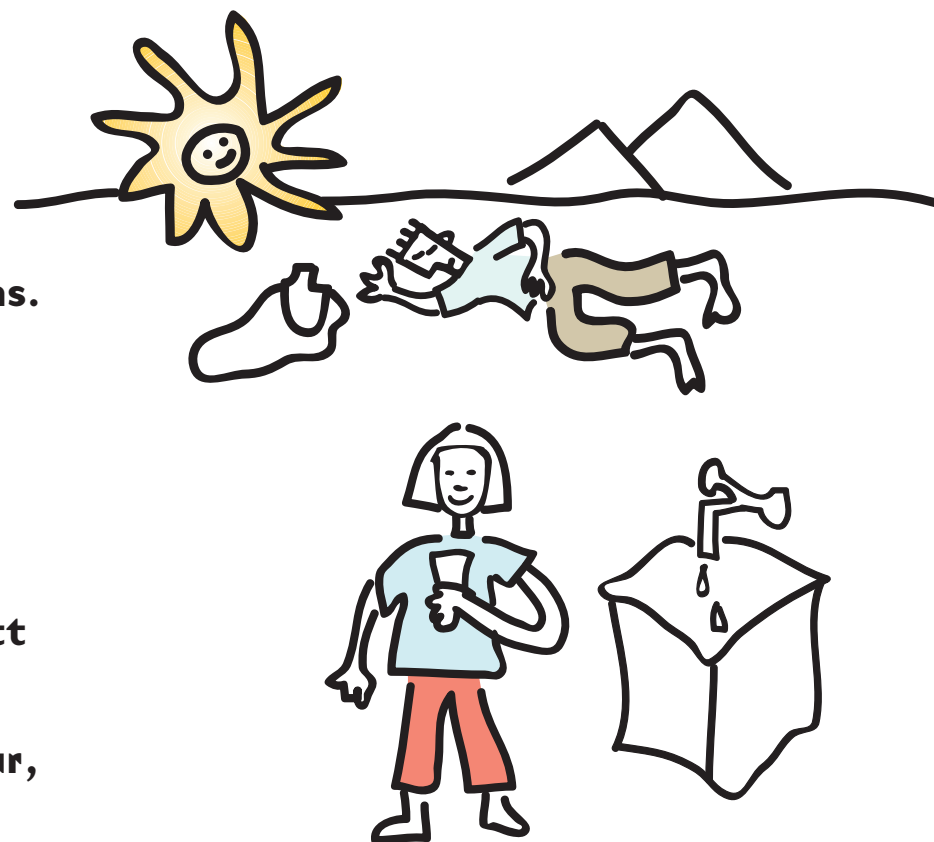
Maðurinn getur ekki lifað í marga daga án vatns.

Vatnið sér um að flytja öll næringarefni um líkamann.

Vatn er nauðsynlegt til að losa okkur við úrgangsefni líkamans, svita, hægðir, þvag.

Vatn er nauðsynlegt fyrir fallega húð og gott útlit.

Vatn inniheldur enga orku (kaloríur) eða sykur, aðeins náttúruleg steinefni.



## FLEIRI STAÐREYNDIR UM VATN



### VISSIR ÞÚ AÐ:

Hafið geymir 96,5% af öllu vatni jarðar.

Ferskvatn er aðeins 2,5 % af öllu vatni á jörðinni og af því eru 68,5% frosinn heimskautaís.

Vatnsauðlindum heimsins er mjög misskipt milli landa og þjóða.

Þriðjungur mannkyns lifir við takmarkað framboð af vatni.

Íslendingar eiga miklar vatnsauðlindir, bæði heitt og kalt vatn.



# HVAÐ KOSTAR AÐ VERA TIL?

## Tillögur að námsmarkmiðum

### Að nemandinn

- átti sig á ýmsum kostnaði.
- þjálfist í að leita að völdum upplýsingum og nýta sér upplýsingar.
- þjálfist í að afla upplýsinga um símanúmer og nota síma í upplýsingaleit.

## Innlögn

Þetta verkefni má ýmist vinna með því að nemandur noti síma eða fari í verslanir, eftir aðstæðum á hverjum stað.

### Nemendur eru spurðir um helstu áhugamál sín.

Fylgir þeim einhver kostnaður – hvað kostar að sinna áhugamálinu? Nemendur skrá hjá sér ýmis atriði sem snúa að áhugamálinu og hugsanlegan kostnað tengdan því. Hver borgar? Gætu þau gert það sjálf?

## Verkefni

- Kennari útskýrir verkefnið og skiptir nemendum í litla hópa. Þeir eiga að kynna sér kostnað við t.d.:
  - Gæludýr** – dýrið, búr, matur á mánuði/ári, sag o.fl.
  - Reiðhjól** – hjólið, hjálmur, lás, viðgerð á dekki, kostnaður við gírastillingu o.fl.
  - Íþróttir** – æfingagjöld, fatnaður, ferðir o.fl.
- Nemendur eiga sjálfir að útbúa eyðublað til að skrá á upplýsingar sem þeir fá, kennari brýnir fyrir þeim að leita upplýsinga í fleiri en einni verslun og meta hvar best er að versla.
- Kennari bendir nemendum á gulu síðurnar í símaskránni og brýnir fyrir þeim að bjóða góðan dag, kynna sig og sýna kurteisi hvort sem þeir hringja eða fara í verslanir til að afla upplýsinganna.

## Úrvinnsla

- Nemendur eiga sjálfir að reikna út kostnað fyrir hvern mánuð og/eða ár og gera grein fyrir niðurstöðum sínum.
- Nemendur reikna hvað þeir sjálfir væru lengi að vinna fyrir kostnaðinum út frá ákveðnu tímakaupi, t.d. við heimilisstörf, barnagæslu eða blaðaútburð.

## Gagnlegir vefir

- [www.hagkaup.is](http://www.hagkaup.is)
- [www.noatun.is](http://www.noatun.is)
- [www.bonus.is](http://www.bonus.is)
- [www.intersport.is](http://www.intersport.is)
- [www.utilif.is](http://www.utilif.is)
- [www.simaskra.is](http://www.simaskra.is)
- [www.tal.is](http://www.tal.is)

# BRAGÐAREFUR

## Tillögur að námsmarkmiðum

### Að nemandinn

- kynnist grunnhugtökum fyrir bragð, s.s. salt, sætt, súrt og beiskt.
- kynnist því hvar á tungunni mismunandi bragð finnst.

## Innlögn

Matvæli eru oft valin út frá umbúðunum eða hversu vinsæl þau eru í kringum okkur. Því hafa auglýsingar og félagar oft mikið að segja um fæðuvalið.

### Glæra: Bragð.

Fjallið um hvar á tungunni helstu þættir bragðs finnast. Bragðskynið er allt á yfirborði tungunnar. Helstu þættirnir eru súrt, sætt, salt og beiskt bragð.

**Sykur** finnst best á tungubroddinum.

**Salt og súrt** bragð er mest í hliðunum.

**Beiskt bragð** finnst best á tungurótinni.

Til að njóta allra þátta bragðskynsins er mikilvægt að venja sig á fjölbreytt mataræði og nota bæði sykur og salt í hófi. Ef sífellt er borðaður mikill sykur eða salt dofna bragðskynið.

### Glæra: Lykt.

Lyktin af mat getur ýmist virkað lokkandi eða fráhrindandi. Vond lykt getur verið af mat sem er orðinn gamall eða hefur ekki fengið rétta meðferð. Lyktarskynið getur því varað okkur við mat sem er skemmdur. Ef við finnum lykt áður en við sjáum matinn gerum við okkur strax í hugarlund hverju búast má við. Minningar tengjast líka oft lyktinni.

- Lyktarskynið tengist þeim stað heilans sem stjórnar tilfinningum.
- Þær tilfinningar sem vakna þegar við finnum ákveðna lykt eru því gjarnan háðar fyrri upplifun.
- Þannig getur líka matarlykt verið sérstaklega góð þegar við erum svöng og hlökkum til að fá eitthvað gott að borða en sama lykt verið óþægileg ef við höfum borðað yfir okkur.

Þegar matur og drykkur eru í munnum berast lyktarefni úr munni upp í nef. Ef lyktarskynið vantar, t.d. þegar við erum kvefuð og með stíflað nef, skynjum við ekki sama bragð af matnum og venjulega, því lyktin hefur áhrif á bragðskynið.

## Verkefni

- Kanna þarf í upphafi meðal nemenda hvort einhver sé með ofnæmi fyrir ákveðnum matvælum eða efnum.
- Verkefnið (sem heitir: Bragðprófanir) er tvíþætt og má vinna í samvinnu við heimilisfræði-, líffræði- eða efnafræðikennara.

### A) Bragðskyn – 4 grunnbragðefni og styrkur bragðs:

- Blandið saman grunnbragðefni skv. uppskrift (á blaði sem heitir: Uppskriftir fyrir grunnbragðefnin) og setjið botnfylli af hverju þeirra í plastmál. Hver nemandi fær 5 plastmál: eitt með hverri bragðtegund og eitt með vatni til að skola munninn á milli bragðtegunda.
- Látið nemendurna skilja á milli bragðtegundanna og gera grein fyrir því hver munurinn er og hvernig þau skynja hann.
- Veljið eitt eða fleiri af grunnbragðefnunum og búið til mismunandi þynningar (best er að vera búinn að því fyrir tímann). Merkið glösin a-d. Nú mega nemendurnir bragða á lausnunum í þeirri röð sem þeir vilja og eiga að reyna að finna styrkleikaröðina og skrá niðurstöðurnar neðst á eyðublaðið. Mikilvægt er að kennarinn skrái hjá sér réttu röðina til að nota við úrvinnsluna.

### B) Bragðskyn – Þríhyrningspróf:

- Efni: Ávaxtasafi og sykurlausn (grunnlausn).
- Setjið hreinan ávaxtasafa í 2 glös merkt sitthvorri þriggja stafa tölunni.
- Leysið 1-2 msk. af strásykri upp í 1 l af hreinum ávaxtasafa. Hellið blöndunni í þriðja glasið og merkið það einnig með þriggja stafa tölu. Hver nemandi fær 3 glös – eitt með hverju númeri, og á að reyna að greina hvert glasanna þriggja er frábrugðið hinum tveimur á bragðið. Látið nemendurna skrá hjá sér númerið á glasinu sem var frábrugðið.
- Ef tími er naumur má sleppa þynningunum.

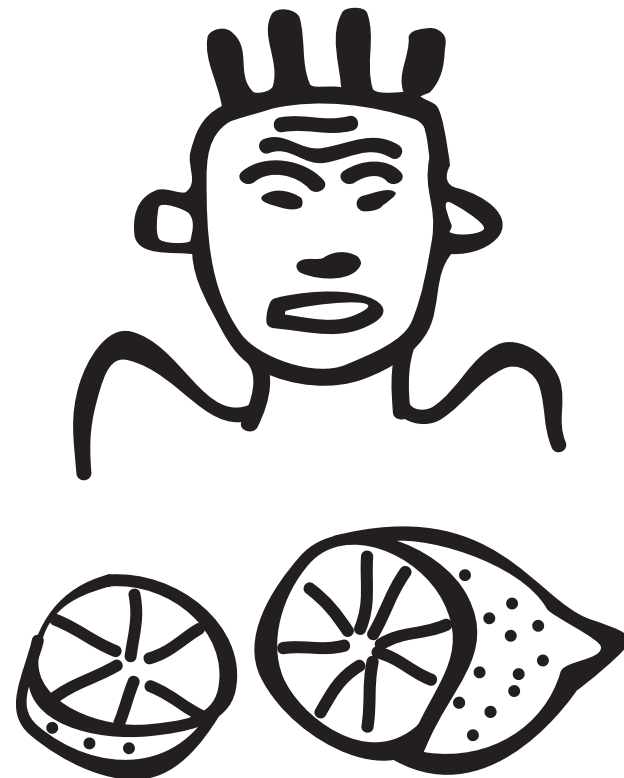
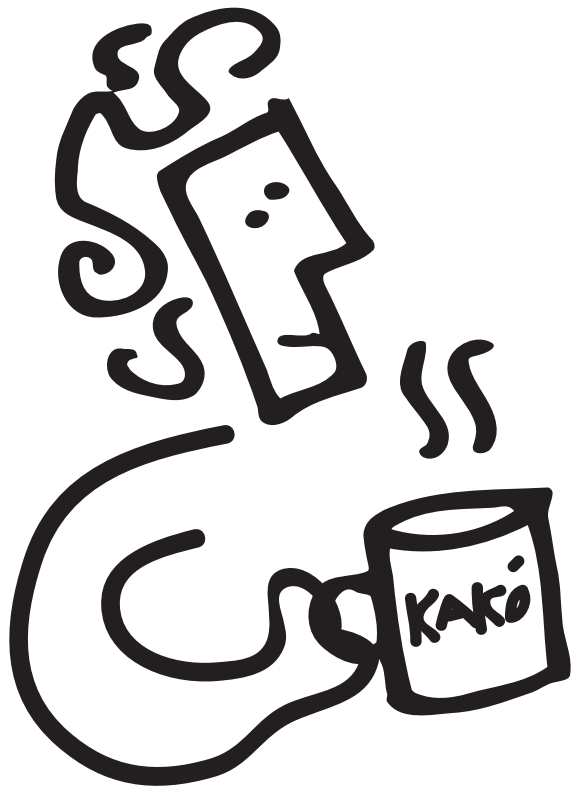
## Úrvinnsla

- Farið yfir rétt svör við bragðskynsprófum og teljið saman hversu mörg rétt svör fengust.
- Er erfiðara að greina ákveðnar bragðtegundir en aðrar? Ef svo er, hvers vegna ætli það sé?

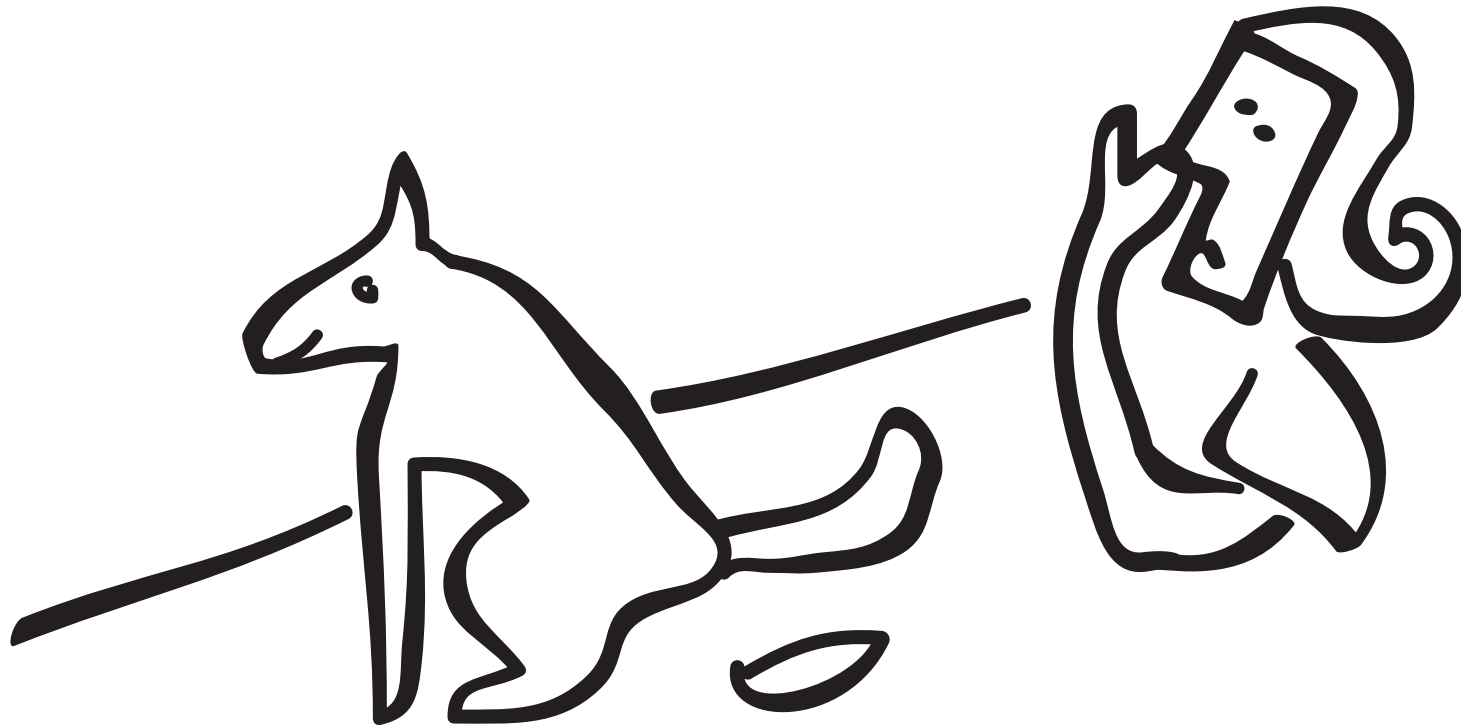
## Gagnlegir vefir

- [www.visindavefur.hi.is](http://www.visindavefur.hi.is)
- [http://fiv.ismennt.is/sidur/afangar/sal\\_203/glosur/kafli\\_4.htm](http://fiv.ismennt.is/sidur/afangar/sal_203/glosur/kafli_4.htm)
- [www.vortex.is/~olafuro/bragd-slides.ppt](http://www.vortex.is/~olafuro/bragd-slides.ppt)

## BRAGÐ



LYKT

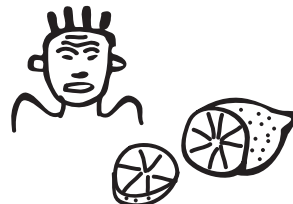




# BRAGÐPRÓFANIR

Nafn: \_\_\_\_\_

Dagsetning: \_\_\_\_\_



GLAS 1	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	súrt	sætt	salt	beiskt	hlutlaust (vatnsbragð)

GLAS 2	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	súrt	sætt	salt	beiskt	hlutlaust (vatnsbragð)

GLAS 3	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	súrt	sætt	salt	beiskt	hlutlaust (vatnsbragð)

GLAS 4	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	súrt	sætt	salt	beiskt	hlutlaust (vatnsbragð)

GLAS 5	Vatn til að skola munninn með á milli bragðprófana				
--------	--	--	--	--	--

---

ÞYNNINGAR	Skrifið styrkleikaröðina inn í hringina!			
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	(veikast)			(sterkast)

## UPPSKRIFTIR FYRIR GRUNNBRAGÐEFNIN (fyrir kennara)

Efnin í þessa tilraun er oftast hægt að fá hjá efnafræði- og/eða heimilisfræðikennaranum.

**Sætt:** 0,5 dl strásykur og 1 l vatn = grunnlausn

1 dl grunnlausn og 9 dl vatn = sætt grunnbragðefni til bragðprófunar

Þynntar lausnir:

0,5 dl grunnlausn og 9,5 dl vatn = lausn 2

0,1 dl grunnlausn og 9,9 dl vatn = lausn 3

1,5 dl grunnlausn og 8,5 dl vatn = lausn 4

Sömu þynningar má gera fyrir hinar bragðtegundirnar.

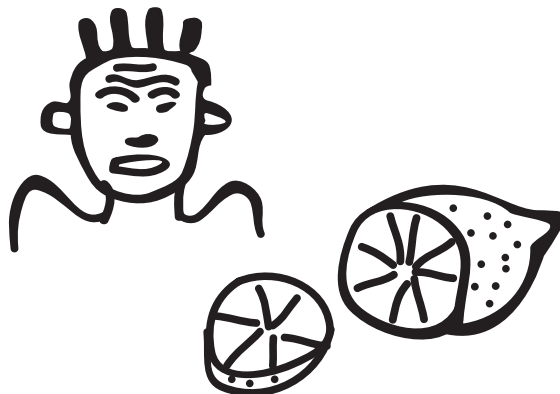
**Salt:** 1 tsk. salt (NaCl) og 1 l vatn = grunnlausn

1 dl grunnlausn og 9 dl vatn = salt grunnbragðefni til bragðprófunar

**Súrt:** 3–5 msk. sítrónusafi og 1 l vatn = grunnlausn

1 dl grunnlausn og 9 dl vatn = súrt grunnbragðefni til bragðprófunar

**Beiskt:** tonic (Schweppers – glær gostegund með römmu bragði) en gosið er hrist alveg úr svo vökvinn verði flatur.



# SKYNJUN

## Tillögur að námsmarkmiðum

### Að nemandinn

- geti borið saman matvæli á huglægan hátt í stað þess að einblína á útlit og umbúðir.
- kynnist áferð og áhrifum snertiskyns á bragðskynjun matvæla.

## Innlögn

### Augun greina útlit matvæla og sjónin hefur almennt mest áhrif á það hvað við veljum okkur.

Til dæmis veljum við frekar epli sem er fallett á litinn en það sem hefur brúna bletti eða gljáir ekki.

#### Glæra: Sjónskyn.

Við notum augun meira en önnur skynfæri. Ef okkur finnst matur líta sérstaklega kræsilega út búumst við jafnframt við því að bragðið sé ómótstæðilegt. Vonbrigðin verða líka meiri ef fallegur ávöxtur eða kaka bragðast ekki vel. En sjónin getur blekkst og því er um að gera að vera vökul og gagnrýnin við vöruval og bragðprófanir.

#### Glæra: Snertiskyn.

Húðin er stærsta skynfæri líkamans og snertiskynið er fyrst og fremst í húðinni, en er einnig til staðar í vöðvum, sinum og liðamótum.

Snertinemar líkamans skynja kulda, hita, snertingu, þrýsting, titring og sársauka.

Áferð matvæla hefur mikið að segja um skynjun okkar á þeim og við skynjum áferðina bæði þegar við snertum matinn með höndunum og þegar við stingum honum upp í okkur og tyggjum hann.

Hitastig matvæla hefur áhrif á áferðina. Við gerum almennt ráð fyrir ákveðinni áferð og hitastigi á þeim matvælum sem við þekkjum vel. Súpa sem er köld er t.d. ólík heitri súpu sömu tegundar og volgt vatn er allt annar drykkur en kalt vatn!

## Verkefni

### A) Sjónskyn

- Notið matarliti til að líta vatn eða mjólk. Hvaða drykkur lítur best út? Hvaða bragði býst maður við hverju sinni? Einnig væri hugsanlegt að líta önnur matvæli, t.d. hreina jógúrt, til að sjá hvaða viðbrögð fást við hverjum lit. Hvaða bragð fylgir almennt hverjum litanna (t.d. grænt – piparmynta, rautt – jarðarber)?

- Hvaða mjólk finnst ykkur best? Berið fyrst fram nýmjólk, léttmjólk/dreitil og fjörmjólk í pakkningum. Hvað velja nemendurnir (skrá)? Berið sömu mjólkurtegundir fram, allar í eins glærum könnum. Hvað velja þeir? Áður en gefið er upp hvað var í hverri könnu eiga nemendurnir að bragða á öllum mjólkurtegundunum og segja hvaða tegund þeim finnst best. Hvað verður fyrir valinu?

### B) Snertiskyn

- Áferð matvæla fær minni athygli en bragð, lykt og útlit í daglegum lýsingum. Hvaða hugtök dettur ykkur í hug varðandi áferð mismunandi matvæla? Hvaða áferð heillar ykkur mest? Hvernig áferð líkar ykkur verst við? Gildir það sama fyrir öll matvæli eða er það ólíkt á milli tegunda?
- Eins mætti láta krakkana prófa að halda fyrir eyrun á meðan þau tyggja – breytir það einhverju?

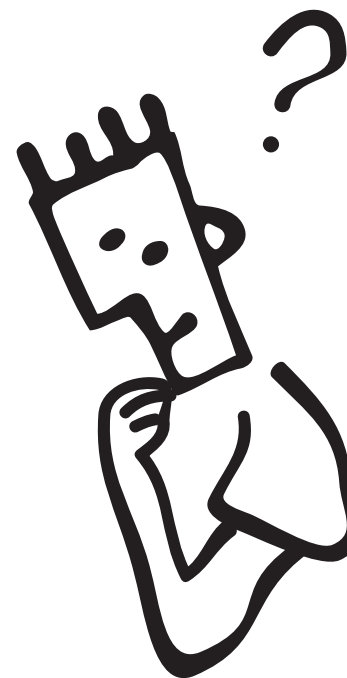
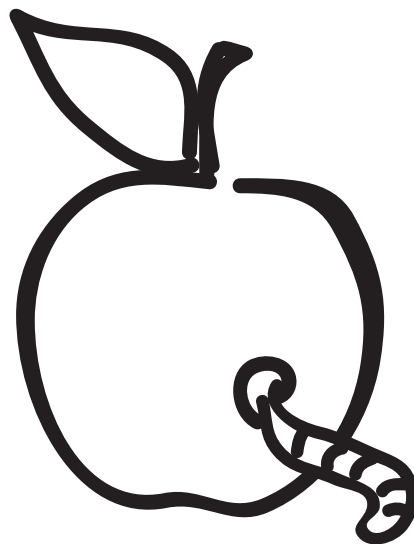
## Úrvinnsla

- Í verkefni A) mætti setja upp tvö stöplarit sem sýna hvaða mjólkurtegund nemendur í bekknum velja. Annað væri út frá umbúðum og hitt bragði. Eru bæði stöplaritin eins?
- Í verkefni B) þyrfti að skrá hugtökin sem nemendur nota á töfluna og reyna að skilgreina í sameiningu hvað þau þýða.

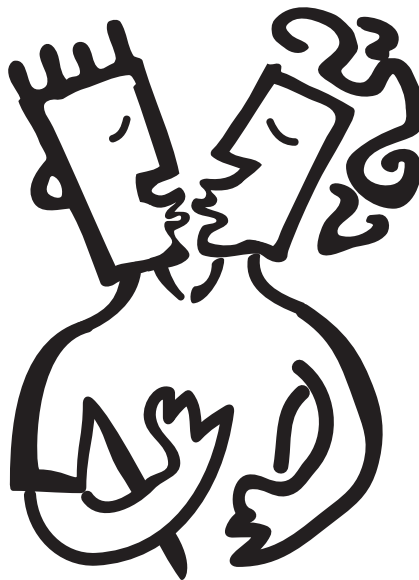
## Gagnlegir vefir

- [www.visindavefur.hi.is](http://www.visindavefur.hi.is)
- [http://fiv.ismennt.is/sidur/afangar/sal\\_203/glosur/kafli\\_4.htm](http://fiv.ismennt.is/sidur/afangar/sal_203/glosur/kafli_4.htm)
- [www.vortex.is/~olafuro/bragd-slides.ppt](http://www.vortex.is/~olafuro/bragd-slides.ppt)

# SJÓNSKYN



## SNERTISKYNN



# KVADDAGERA?

## Tillögur að námsmarkmiðum

### Að nemandinn

- átti sig á hve miklum tíma hann ver fyrir framan sjónvarp og tölvur og í hreyfingu.
- kynnist muninum á mataræði við kyrrsetu og hreyfingu.
- finni leiðir til að bæta eigin lifnaðarhætti í átt til heilbrigðis og hollustu.

## Innlögn

**Breytt hreyfimyntur, sem aðallega felst í því að börnum er ekið á milli staða og þau stunda síður leiki utan dyra, hefur áhrif á heilsuna og holdafarið. Með breyttri tómsundaiðju breytist einnig fæðuvalið og kyrrsetu fylgir oft aukið nart. Offita hefur aukist mjög á undanförunum áratugum.**

Þótt ekki sé hægt að hafa áhrif á erfðirnar, sem vissulega geta að hluta til verið ástæða offitu, er hægt að draga úr vægi þeirra.

### Neysluvenjur hafa meiri áhrif á heilsufar en flest annað.

Tilgangur manneldismarkmiða og leiðbeininga um mataræði er að stuðla að vellíðan og draga úr líkum á heilsubresti. Markmið Íslendinga eru að auka grænmetis- og grófmetis-neyslu en minnka notkun mettaðrar fitu, sykurs og salts. Markmiðin gilda fyrir alla; konur, karla, fullorðna og börn frá tveggja ára aldri.

Hvetja ætti börn, hvort sem þau eru of feit eða ekki, til að temja sér hollar fæðuvenjur á unga aldri því þannig haldast þær fram á fullorðinsár. Eingöngu má draga hóflega úr orkuinntöku barna ef þau eru of þung, því orkan og næringarefnið mega ekki vera af skornum skammti á meðan á vexti stendur. Því er rétt að leggja meiri áherslu á hreyfinguna. Helst má draga úr orkuinntöku með því að draga úr neyslu skyndibita, forðast snakk, kex og sæta drykki sem innihalda lítið af bætiefnum og eru því síður nauðsynleg. Ef börn þurfa orku er ágætt að bjóða þeim hreinan ávaxtasafa en þynna hann til helminga með vatni. Slíkur drykkur hentar t.d. vel eftir mikla hreyfingu og leiki ef börnin svitna.

### Hreyfing eða kyrrsetutómstundir?

Leggja skal áherslu á almenna hreyfingu sem eykur á hreysti og vellíðan en ekki keppnisþróttir! Almenn hreyfing virðist skila meiri árangri þegar til lengri tíma er litið, samkeppnin í hópíþróttum er mörgum börnum ofviða. Sýnt hefur verið fram á að dagleg hreyfing eins og að ganga eða hjóla í skólann eða ganga upp tröppur í stað þess að taka lyftuna skilar árangri!

Tölvuleikir, myndbanda- og sjónvarpsáhorf geta aukið mjög á tíðni offitu barna. Ástundun leikja og útivist geta dregið úr narti barna en sjónvarpsáhorfi fylgir oft át. Lokkandi auglýsingum er oft beint að ungum neytendum og þær ýta undir neysluna og/eða löngunina í mat eða sælgæti. Auka þarf fjölda mínútna/klukkustunda sem varið er í hreyfingu og draga úr kyrrsetu. Það getur skilað meiri árangri ef börn reyna á sig í stutta stund og oftár, en í lengri tíma í senn og sjaldnar.

**Öll hreyfing – jafnvel þótt lítil sé – er betri en hreyfingarleysi!**

## Verkefni

- Verkefni eru í raun þrjú: skrá eigin tómsundaiðkun og neyslu í eina viku, afla upplýsinga um tómsundir fullorðinna áður fyrr og gönguleiðir þeirra í skólann.
- Nemendur fara heim með verkefnablaðið (sem heitir: Kvaddagera?). Þar á að flokka tómsundir í kyrrsetu eða virka hreyfingu. Til virkrar hreyfingar telst að ganga í skólann, út í búð og gönguferðir, leikir utan dyra og innan sem fela í sér hreyfingu, íþróttæfingar, skíði, skautar o.fl. Nemendur skrái jafnframt hvort eitthvað var borðað á meðan tómsundir voru iðkaðar. Eyðublöðum er skilað nafnlausum til kennara.
- Safna á upplýsingum um tómsundaiðju foreldra, systkina eða ömmu og afa þegar þau voru 11–12 ára og skrá á verkefnablaðið (sem heitir: Hvað gerðu þau?). Hvað er líkt og hvað frábrugðið því sem krakkar í dag gera í frítímanum? Fór meiri tími í virka hreyfingu áður fyrr?
- Hversu löng var gönguleið foreldra (eða ömmu og afa) í skólann og hversu oft var leiðin gengin (mælt í mínútum eða km)? eru þetta svipaðar vegalengdir í dag?



## Úrvinnsla

- Niðurstöður má taka saman á ýmsa vegu. Hvað fór samtals mikill tími í hreyfingu hjá bekknum? En í sjónvarpsáhorf og tölvur? Hvert var meðaltal bekkjarins? En miðgildið? Hvert er hlutfall hreyfingar á móti kyrrsetu? Hversu oft er borðað á meðan frístundum er varið í hreyfingu? En ef frístundum er varið í kyrrsetu? Hvað er helst borðað?
- Berið saman lýsingar skyldmenna á því hvernig þeir vörðu tómstundum sínum. Ef hægt er væri fróðlegt að setja niðurstöðurnar upp í súlurit og bera saman við niðurstöður bekkjarins. Takið tillit til aldurskiptingar, þ.e.a.s. hvað er verið að horfa langt aftur í tímann (flokka mætti aldur viðmælenda í nokkur aldursbil)?
- Íhugið leiðir til að bæta ástandið í bekknum. Hvað er hægt að gera til að auka hreyfingu?

## Gagnlegir vefir

- [www.manneldi.is](http://www.manneldi.is)
- [www.skyr.is/hrafn4\\_hreyfivenjur\\_barna.html](http://www.skyr.is/hrafn4_hreyfivenjur_barna.html)





## Kvaddagera?

Ég er það SEM ég VEL!

6. bekkur

# KVADDAGERA?



h/k = hreyfing eða kyrrseta (merkja annaðhvort)

DAGUR:	HVAÐ VAR GERT?	H/K	HVERSU LENGI?	HVAÐ VAR BORDAÐ Á MEÐAN?
DÆMI:	horfði á myndband með vinum	K	2 klst.	nasl og kók
	fór út í göngutúr með pabba og mömmu	H	30 mínútur	ekkert
mánud.				
þriðjud.				
miðvikud.				
fimmtud.				
föstud.				
laugard.				
sunnud.				

# SYKURSÆTIR KRAKKAR

## Tillögur að námsmarkmiðum

### Að nemandinn

- átti sig á eigin ábyrgð við val á millibitum og snakki.
- sjái hversu auðvelt er að velja fjölbreytta millibita.
- þjálfist í að velja það sem er best fyrir hann og stilli neyslunni í hóf.

## Innlögn

Margir verða svangir og þyrstir milli mála, sérstaklega eftir leikfimi eða íþróttir. En það er engin sérstök ástæða til að borða bara óhollan mat þó að ekki sé matmálstími.

### Glæra: Góðir millibitar.

Sælgæti þarf ekki að vera á bannlista. En margir krakkar borða allt of mikið sælgæti, svo mikið að þeir hafa hreinlega ekki næga lyst á hollum mat. Þar af leiðandi fá þeir ekki þau næringarefni sem þeir þurfa á að halda. Sumir fitna líka af öllu sælgætinu og allir vita að sykur skemmir tennur, sérstaklega ef sífellt er verið að borða sætt og/eða súrt.

### Glæra: Hvað gerist ef við borðum mikinn sykur þegar við erum svöng?

Sykurinn úr sælgæti og sætum drykkjum fer hratt út í blóðið. Ef við erum svöng fyrir, verður mjög snögg og mikil sveifla á blóðsykrinum – hann eykst hratt – og fellur líka hratt stuttu seinna. Afleiðingin getur orðið sú að við verðum slappari og þreyttari eftir sykurátið.

Sykur er ekki endilega slæmur, því hann er náttúrulega til staðar í matvælum eins og ávöxtum og mjólkurvörum, þ.e. ávaxtasýkur og mjólkursýkur. Sykur í sælgæti og sætum drykkjum er hins vegar viðbættur sykur. Það er því ekki sama hvaðan við fáum sykurinn!

## Verkefni

- Nemendur halda dagbók (sem heitir: Sykursætir krakkar) í viku yfir sælgætisneyslu sína og mataræði almennt. Í dagbókina er einnig skráð tímasetning neyslu og líðan, af hverju var borðað og hvernig leið þeim á eftir?
- Nemendur áætla kostnaðinn af sælgætisneyslunni.

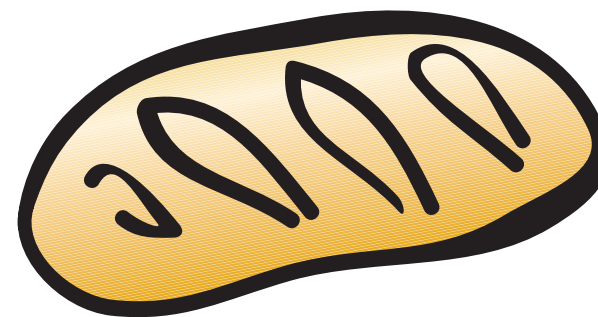
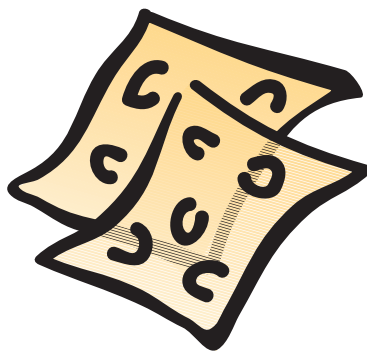
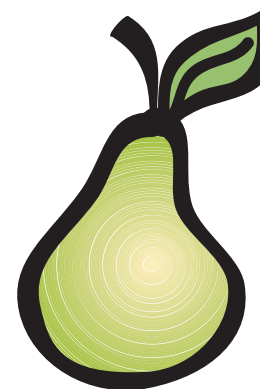
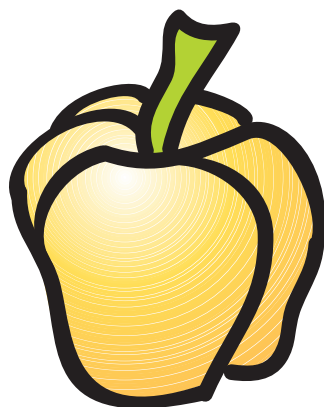
## Úrvinnsla

- Nemendur velta því fyrir sér hvað það er sem við köllum mat. Hvernig lítur góð máltíð út? Getur sælgæti verið máltíð? Hver er munurinn á sælgæti og mat?
- Ræða um hvaða áhrif það hefur á líðanina þegar borðuð eru sætindi í stað matar. Hvað líður langt á milli þess að sætindin eru borðuð og maður verður svangur aftur? Takið líka sérstaklega eftir matvörum sem náttúrulega innihalda sykur – þ.e. ávöxtum og mjólkurvörum (án viðbætts sykurs); er líðanin af þeim matvælum önnur en af vörum með viðbættum sykri?

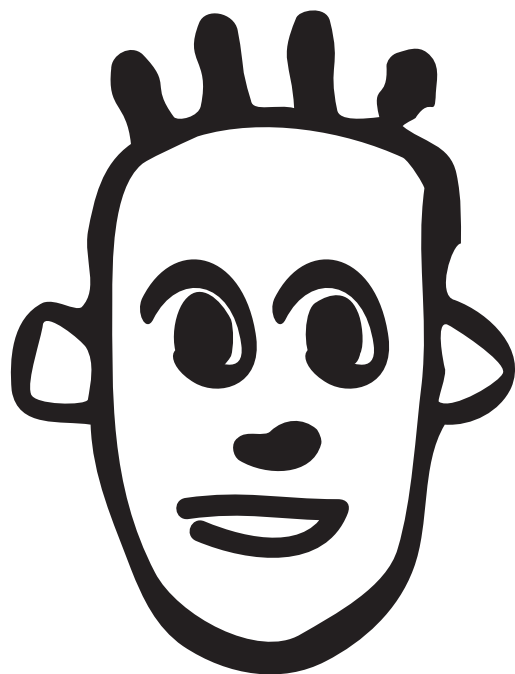
## Gagnlegir vefir

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

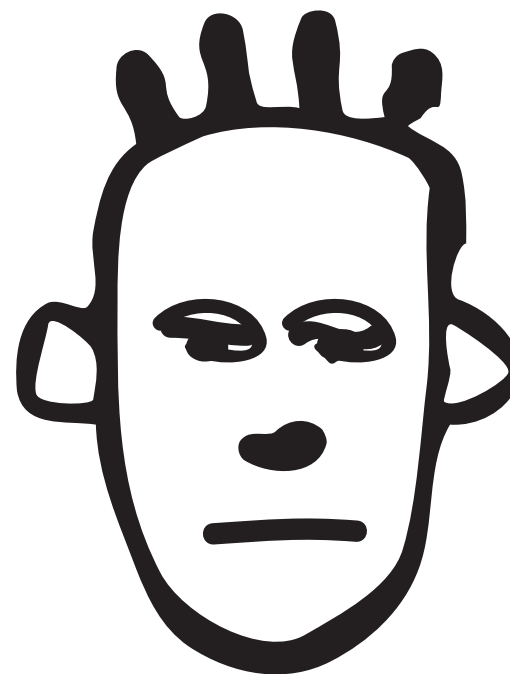
## GÓÐIR MILLIBITAR



## HVAÐ GERIST EF VIÐ BORÐUM MIKINN SYKUR ÞEGAR VIÐ ERUM SVÖNG?



**FÆST**



**SLÖPP**



# BETRI BEIN

## Tillögur að námsmarkmiðum

### Að nemandinn

- kynnist beinum í líkamanum og uppbyggingu þeirra.
- átti sig á hlutverki beina í líkamanum.
- átti sig á hvernig við byggjum upp og verndum beinin.

## Innlögn

### Uppbygging beinanna.

Við fæðingu eru beinin brjóskennd en með tímanum verða þau kalkmeiri og harðari. Þau vaxa á meðan líkaminn stækkar og síðan þykkna þau og þéttast fram til 25 ára aldurs. **Beinin halda áfram að endurnýja sig allt lífið, en hægar eftir því sem við eldumst.** Leggja þarf áherslu á að beinin eru lifandi vefur þótt þau séu hörð.

### Hlutverk beinanna í líkamanum.

Beinin mynda stoðkerfi líkamans ásamt vöðvum, sinum og liðböndum. Beinin gera líkamann stífan, halda honum uppi en liðböndin tengja bein við bein og vöðva og sinar festast á beinin – þess vegna getum við hreyft okkur. Beinin eru helsta kalkforðabúr líkamans en líkaminn getur ekki nýtt kalkið nema fá líka D-vítamín. Ef við fáum ekki nægilegt kalk úr fæðunni notar líkaminn kalkið úr beinum og þau verða smám saman veikbyggðari. Beinin vernda mikilvæg líffæri. Mænan liggur inni í hryggsúlunni, hjarta og lungu eru varin í brjóstholinu með rifbeinum og bringubeini og heilinn er inni í höfuðkúpunni. Blóðkorn eru mynduð m.a. í beinmergnum.

### Glæra: Svona eru beinin.

Yst í beininu er beinvefurinn (þétt bein) en innra er vefurinn gljúpari (frouðbein). Holrúm beinanna eru fyllt með beinmerg sem er gerður úr fitu og í beinmergnum eru framleidd blóðkorn. Utan um beinin er svokölluð beinhimna sem í eru æðar og taugar. Á endum beinanna er brjós svo að þau séu sleipari og þannig auðveldara að hreyfa þau. Passa þarf að nemandur átti sig á eftirfarandi hugtökum:

**Beinhimna** er himna sem umlykur beinin og í henni eru æðar og taugar.

**Beinmergur** er inni í beinvefnum og þar eru hvít og rauð blóðkorn mynduð ásamt blóðflögum.

**Beinþéttni** segir til um hvert kalkmagn beina er og hversu sterk þau eru.

**Stoðkerfi:** vöðvar, sinar, liðbönd og bein mynda stoðkerfið sem gerir líkamanum kleift að hreyfa sig.

**Kalk** er steinefni sem er líkamanum nauðsynlegt.

### Glæra: Þössum beinin okkar

Línurit sem sýnir beinþéttni og aldur, þ.e. hvernig þau þéttast fram til 25 ára og hvernig þau rýrna.

Munurinn á körlum og konum er því að beinin gisna og oft hjá konum á aldrinum 45 til 55 ára (á breytingaskeiði) en þá verður beintap oft mikið vegna hormónabreytinga í líkamanum. Um og eftir sjötugt er beintap svipað hjá körlum og konum.

**Hugsum um beinin eins og bankareikning.** Á meðan líkaminn er að vaxa og þroskast leggjum við inn bein með því að velja holla fæðu sem er rík bæði af kalki og D-vítamíni og með því að hreyfa okkur en vöðvarnir sem hreyfa beinin gera þau sterkari. Gos, snakk, sælgæti og leti er ekki góð fyrir beinin. Eins er slæmt fyrir beinin að sleppa úr máltíðum. Leggjum inn í „beinabankann“ svo við eigum innistæðu til að taka út þegar við verðum eldri því góð innistæða getur varnað okkur frá sjúkdómum seinna meir.

## Verkefni:

- Verkefnin eru þrjú: að merkja nöfn helstu beina, leysa orðarugl og hópverkefni.
- Merkja á inn á mynd af beinagrind hvað helstu beinin heita á verkefnablaðið (sem heitir: Svona ertu!).
- Orðarugl (sem heitir: Getur þú fundið orðin?). Þar á að finna orðin hvort sem lesið er til hægri, vinstri, upp, niður eða á ská.
- Búa má til áróðursveggspjald um verndun beinanna eða hvernig við byggjum upp bein, miðað við þær upplýsingar sem þau hafa um beinin og hvað gerir þeim gott og hvað ekki. Spjöldin eru svo hengd upp í stofunni eða á ganga skólans.

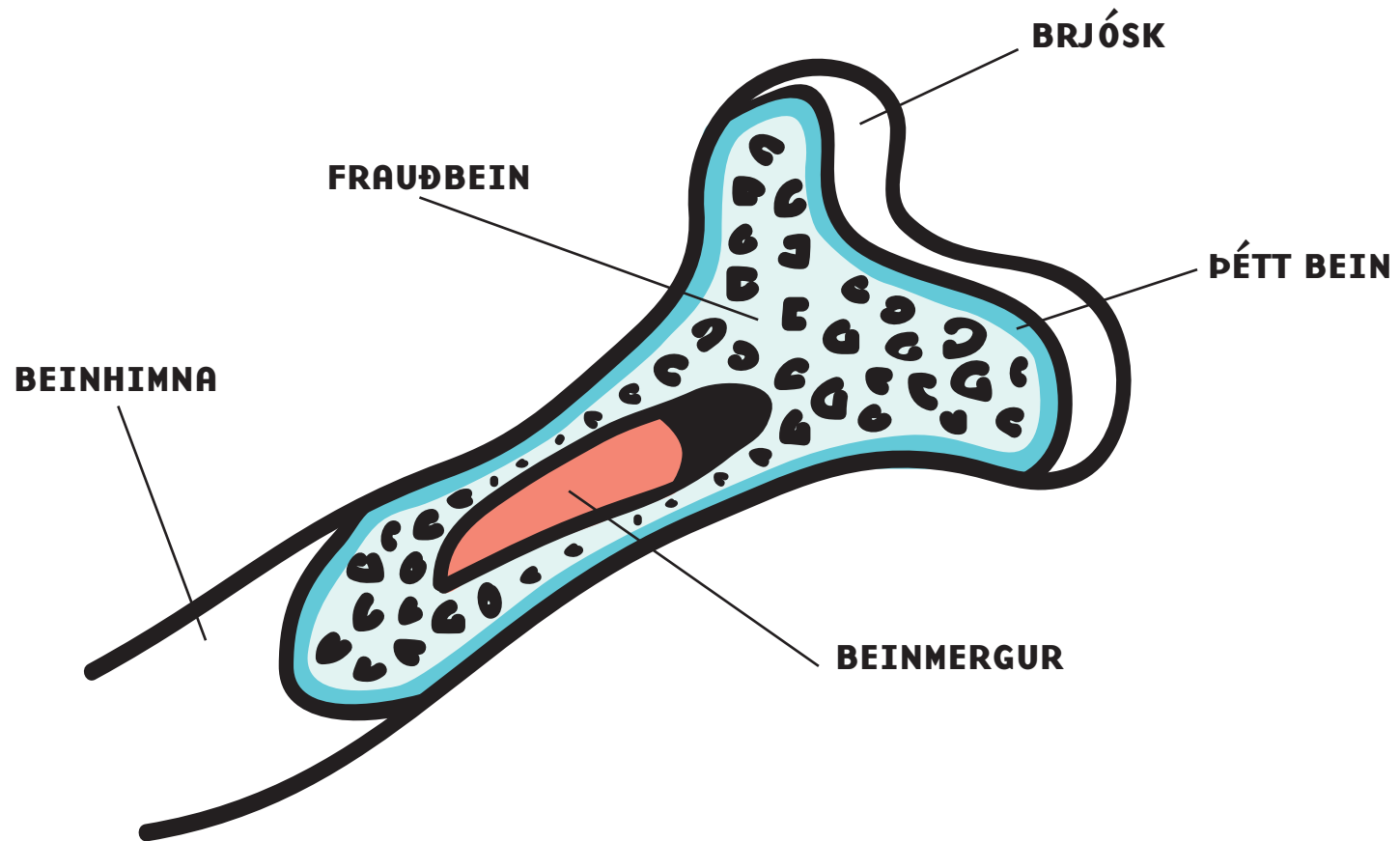
## Úrvinnsla

- Fara með nemendum yfir úrlausnir um hvað beinin heita og orðaruglsins á glæru.
- Leggja áherslu í samtali við nemendur á hugmyndina um að leggja inn í beinabankann til að stuðla að betri heilsu seinna meir.

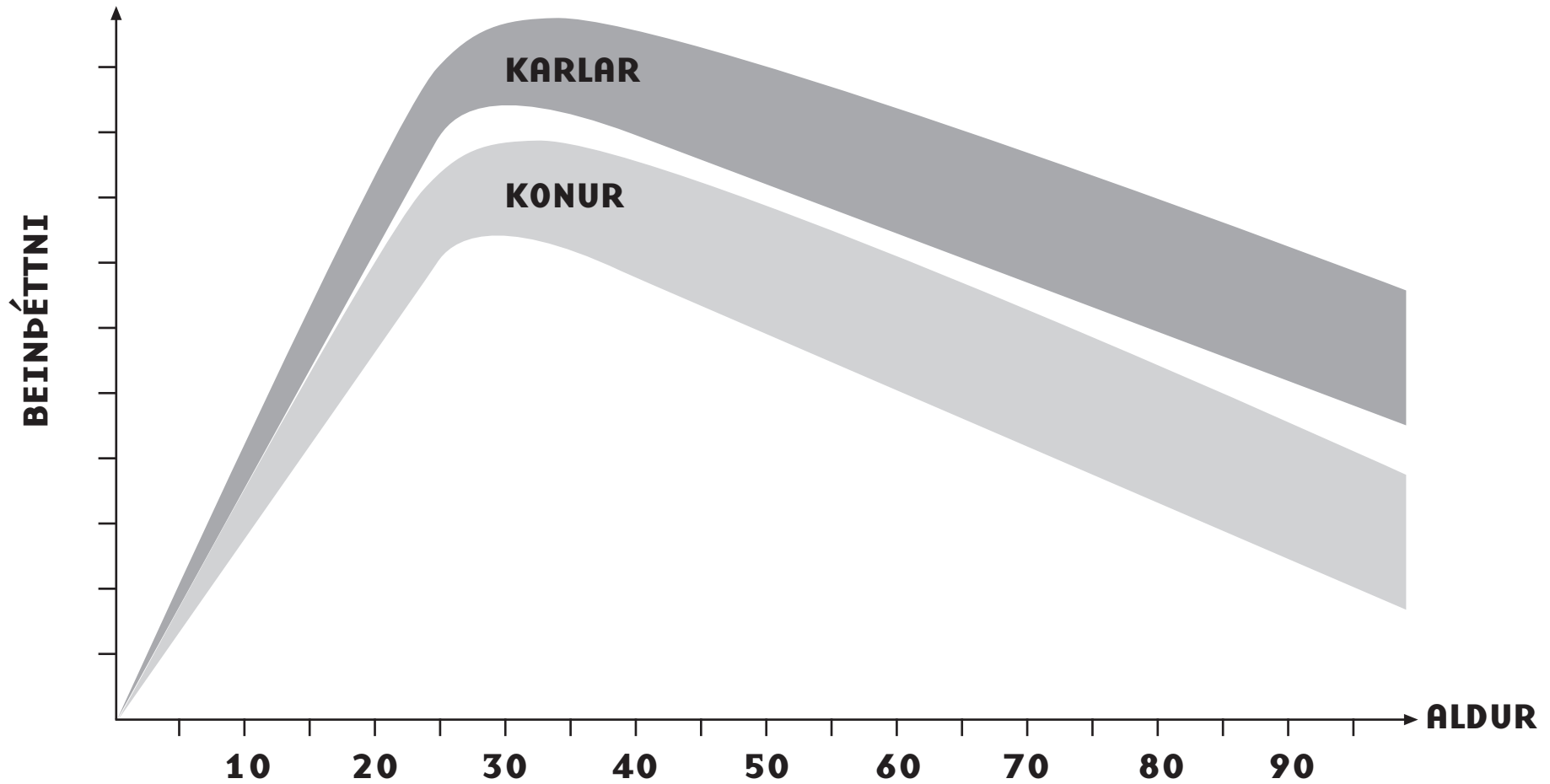
## Gagnlegir vefir:

- [www.beinvernd.is](#)
- [www.ms.is](#) (hollusta)
- [www.skyr.is](#)
- [www.manneldi.is](#)
- [www.tannheilsa.is](#)

## SVONA ERU BEININ



# PÖSSUM BEININ OKKAR



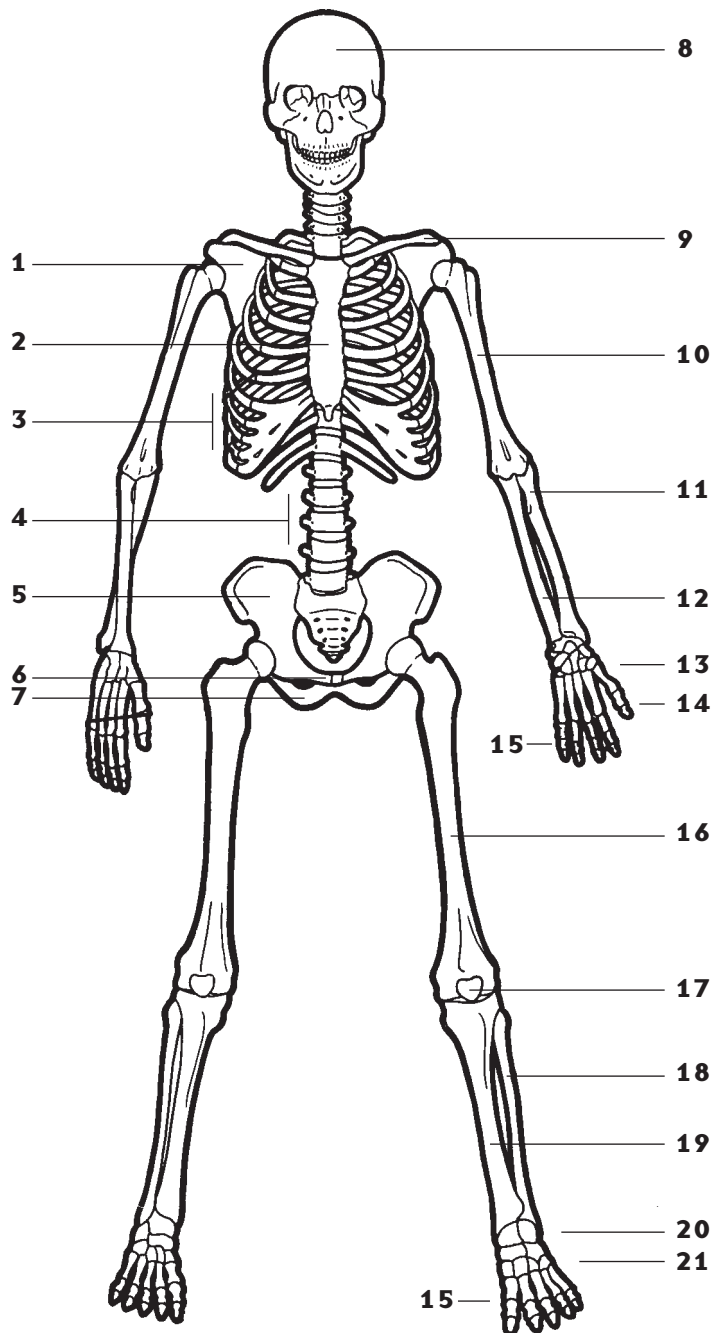


# SVONA ERTU!



- |                      |                       |
|----------------------|-----------------------|
| <b>hryggjarliðir</b> | <b>rifbein</b>        |
| <b>kjúkur</b>        | <b>herðablað</b>      |
| <b>sveif</b>         | <b>hnéskel</b>        |
| <b>lærleggur</b>     | <b>dálkur</b>         |
| <b>bringubein</b>    | <b>höfuðkúpa</b>      |
| <b>setbein</b>       | <b>sköflungur</b>     |
| <b>viðbein</b>       | <b>ristarbein</b>     |
| <b>upphandleggur</b> | <b>framristarbein</b> |
| <b>öln</b>           | <b>mjaðmagrind</b>    |
| <b>úlnliðsbein</b>   | <b>miðhandarbein</b>  |
| <b>lífbein</b>       |                       |

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_
12. \_\_\_\_\_
13. \_\_\_\_\_
14. \_\_\_\_\_
15. \_\_\_\_\_
16. \_\_\_\_\_
17. \_\_\_\_\_
18. \_\_\_\_\_
19. \_\_\_\_\_
20. \_\_\_\_\_
21. \_\_\_\_\_



## GETUR ÞÚ FUNDIÐ ORÐIN?



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

sterk bein  
D-vítamín  
íþróttir  
skyr  
mjólk  
jógúrt  
kál

epli  
lýsi  
dreitill  
hreyfing  
ganga  
hjóla  
hoppa

ostur  
hlaupa  
mergur  
sund  
sól

# EIGUM VIÐ AÐ SPILA MEÐ?

## Tillögur að námsmarkmiðum

### Að nemandinn

- skilji mikilvægi þess að sofa nóg.
- átti sig á gildi hirðusemi um líkama sinn bæði er varðar hreinlæti og holla hreyfingu.
- fái tækifæri til að beita skapandi vinnubrögðum.

## Innlögn

Kennari byrjar tímunn á að spjalla við nemendur um hvað hafi áhrif á daglega líðan okkar.

### Glæra: Dagleg líðan okkar.

Kennarinn leiðir umræðurnar inn á svefnþörf og svefntíma, næringarþörf, hollt mataræði, hreinlæti og nauðsyn hreyfingar. Skráð á töflu/glæru í 2 dálka hvað veldur vellíðan annars vegar en hins vegar það sem veldur vanlíðan.

Rætt um hvernig hirðuleysi um þrif á líkamanum, ónógur svefn, ónóg eða röng næring og hreyfingarleysi fólks bitnar á öðrum með t.d. ólykt, þirringi, þreytu og skapvonsku.

Gjarnan má gefa nemendum kost á að lýsa hvernig þreyta eða hungur hefur áhrif á þeirra eigin skap og líðan.

Hafa t.d. einhverjir í hópnum fundið fyrir því að verða mjög æstir og þirraðir eftir sælgætisát, tölvuleiki eða skapvondir af hungri og/eða svefnleysi?

Getur hirðuleysi okkar í þessum málum haft áhrif á hvort aðrir vilja umgangast okkur?

## Verkefni

- Nemendur starfa 2–3 saman og útbúa spil t.d. á spilaform sem fylgir með til ljósritunar.
- Þeir lita eða merkja á annan hátt ákveðna reiti í spilin sem eru eins konar hindrunarreitir eða reitir sem á að draga spjöld á.
- Þeir klippa niður spjöldin sem einnig fylgja með til ljósritunar (skemmtilegra er að ljósrita bæði spjöldin og spilaformið á litaðan pappír).
- Á spjöldin skrifa þeir eftir eigin hugmyndaflugi en kennari leiðbeinir um hvað á að koma þeim áfram í spilin og hvað að hindra. Einnig mætti gefa nemendum kost á að leita í heimildum, bæði bókum og á Netinu. Dæmi: Þú hefur ekki baðað þig í 5 daga og ert farin(n) að lykta illa. Enginn vildi leyfa þér að sitja í á íþróttæfingu, þú verður að bíða 2 umferðir. Þú ert á leið í skólann en borðaðir lítinn morgunmat. Þér er flökurt og líður illa. Farðu til baka 10 reiti (eða farðu heim til þín) og borðaðu meira. Þú hefur ekki borðað sælgæti í 4 daga og náð 10 tíma svefni á hverri nóttu. Þú stóðst þig mjög vel á handboltaæfingu og mátt kasta aftur.
- Spilið er myndskreytt eftir áhuga nemenda og eftir því sem tími vinnst til.

## Úrvinnsla

- Kennari þarf að hafa teninga til taks.
- Nemendur spila eigin spil og skiptast á spilum við hina hópana.

## Gagnlegir vefir

- [www.born.is](http://www.born.is)
- <http://leikir.ismennt.is> (leikjasafn – námsspil)
- [www.manneldi.is](http://www.manneldi.is)

Eigum við að spila með?

Ég er það SEM ég VEL!

6. bekkur

## DAGLEG LÍÐAN OKKAR

VELLÍÐAN 

VANLÍÐAN 

Eigum við að spila með?

Ég er það sem ég veð!

6. bekkur

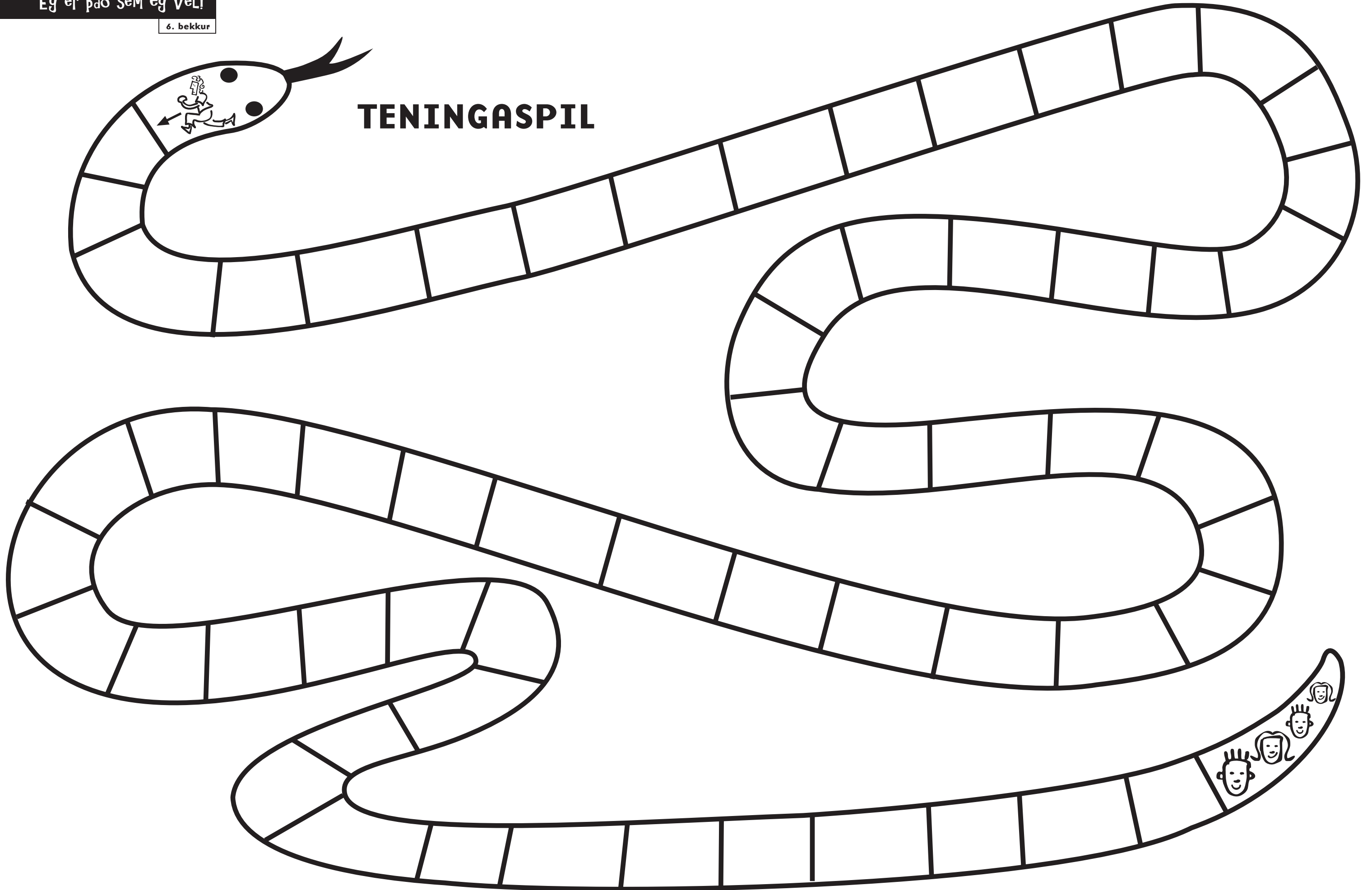
## SPILASPJÖLD


Eigum við að spila með?

Ég er það SEM ég veL!

6. bekkur

# TENINGASPIL



**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)

