

7. BeKKur



Ég
er
það
sem
ég
vel!



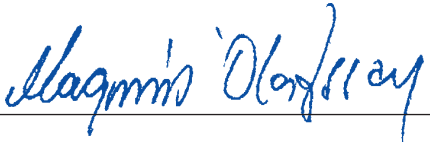
Júlí 2001

Ágæti kennari!

Okkur hjá Markaðsnefnd mjólkuriðnaðarins* er það sérstakt ánægjuefni að kosta 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 gagnrýnni 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 vega og meta á gagnrýnninn 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 hvorrar 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 liðanar.
- 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 frétt aflutning.
- hafi tileinkað sér ábyrg sjónarmið og umgengni við nánasta umhverfi sitt, s.s. í tengslum við vöruval og umbúðir og hirðingu sorps.

FÉLAGSLÍFIÐ Í VETUR

Tillögur að námsmarkmiðum

Að nemandinn

- verði sjálfur ábyrgur fyrir félagslífi vetrarins.
- setji sér og bekknum markmið til lengri tíma.

Innlögn

Best væri ef þetta verkefni væri unnið snemma að hausti eða í byrjun árs svo nýta megi útkomuna sem grunn að félagslífi nemenda yfir veturinn.

Kennari kynni fyrir nemendum mikilvægi þess að félagslífið sé vel skipulagt og fjölbreytt. Leggja þarf áherslu á að þar sem félagslífið er fyrir nemendurna er best að þau skipuleggi það sjálf. Þó eru ýmsir þættir sem hafa verður í huga eins og verð og útivistartíma, auk þess sem gera verður ráð fyrir að hafa fullorðna á staðnum.

Verkefni

- Hver og einn nemandi kemur með eina hugmynd um hvað væri gaman að gera.
- Hann skipuleggur síðan upptöku í tengslum við hugmyndina.
- Búa þarf til auglýsingar um atburðina þar sem fram kemur dagskráin, staður, tími (og verð). Hér geta nemendur unnið í hópum eða hver og einn, allt eftir tegund atburða.

Úrvinnsla

- Nemendur velja með kennara bestu hugmyndirnar út frá auglýsingunum (samræma) og vinna áætlun um félagslíf vetrarins.
- Gagnlegt getur verið að flokka þætti félagslífsins í útiveru og inniveru og bera saman fjölda þátta í hvorum flokki fyrir sig.

Gagnlegir vefir

- <http://leikir.ismennt.is>

VARNAÐARMERKI

Tillögur að námsmarkmiðum

Að nemandinn

- þekki flokkun og merkingar hættulegra efna.
- þekki algengustu hættuleg efni sem finnast á heimilum.
- kynnist fyrstu hjálp varðandi þessi hættulegu efni.
- kynnist því hvernig farga ber þessum efnum.

Innlögn

Kennari fer í hreinsikompustofunnar og jafnvel í smíða- og eðlisfræðistofur og finnur til umbúðir af hættulegum efnum. Eins gæti kennari komið með umbúðir af algengum vörum sem í eru hættuleg efni og til eru á mörgum heimilum.

Hættuleg efni eru skaðleg umhverfi, mönnum og dýrum því þau geta borist í gegnum vatn og andrúmsloft í fæðukeðjuna.

Spilliefni eru hættulegur úrgangur sem getur haft mengandi eða óæskileg áhrif á umhverfið.

Á heimilum:

Á heimilum okkar eru ýmskonar hreinsiefni, málning, lím, þynnir, húsgagnabón, leysiefni t.d. terpentína, lyf, rafhlöður, kvikasilfur í hitamælum, lakk, stíflueyðir, skordýraeitur, úðabrusar, þynnir og viðhaldsefni fyrir bíla, t.d. frostlögur, olíuefni og rafgeymar. Úrgangur þessara efna (bæði efnaleifar og umbúðir) geta verið spilliefni.

Í fyrirtækjum:

Í fyrirtækjum eru hættuleg efni eins og olíur, sýrur, basar, framköllunarvökvar, prentlitir, formalín, klórmenguð efni, tjöruleysir og efni frá rannsóknarstofum t.d. efnaleifar og lyf. Frá heilbrigðisstofnunum t.d. nálar og hnifar í lokuðum umbúðum og tómar umbúðir undan hættulegum efnum.

Í mörgum tilfellum gerir fólk sér ekki grein fyrir hvað það er með í höndunum og að spilliefni má ekki setja í ruslapokann, hella í vaskinn, salernið eða niðurfallið því spilliefni menga umhverfið. Oft á tíðum notar fólk mun sterkari efni en raunveruleg þörf er á. Það er gott að bera saman vörur með umhverfisálág þeirra í huga og velja síðan umhverfisvænni kostinn.

Glæra: Flokkun eiturefna og hættulegra efna

Vörur sem eru flokkaðar hættulegar eiga að vera merktar á íslensku. Varnaðarmerki ásamt hættu- og varnaðarsetningum mynda saman hættuflokk vörunnar. **Varnaðarmerki** vísa til hættunnar sem af efninu getur stafað. Þau benda á í hverju hættan felst, t.d. eldfimt eða ertandi. **Hættusetningar** eru síðan notaðar til að greina nánar hættulega eiginleika vörunnar, t.d. ertir augu. **Varnaðarsetningar** leiðbeina um meðhöndlun og notkun.

Flokkar eiturefna og hættulegra efna eru:

EITUR og STERKT EITUR. Þessi efni eru ekki leyfð í almennri sölu. Sérstök leyfi þarf til að selja, kaupa og nota slík efni. Hér undir falla t.d. efni sem eru banvæn í litlum styrk (litlu magni). **HÆTTULEGT HEILSU.** Efni sem geta haft heilsuspillandi áhrif við langvarandi notkun eða í eitt skipti í miklum styrk (miklu magni). Hættusetningar útskýra nánar í hverju hættan felst. Í þessum flokki eru ýmis rokgjörn leysiefni sem finnast gjarnan í olíuvörum.

ÆTANDI. Efni sem valda alvarlegum skaða við beina snertingu. Sem dæmi má nefna ýmis sterk hreinsiefni, uppþvottavélaefni og stíflueyða, t.d. vítissóða.

ERTANDI. Efni sem geta valdið ertingu, roða og sviða í húð, augum eða öndunarfærum, einkum við langvarandi eða endurtekna notkun. Mörg þvotta- og hreinsiefni eru í þessum flokki.

ELDFIMT. Eldfimum efnum er skipt í þrjá flokka eftir því hversu eldfim þau eru; afar eldfim, mjög eldfim og eldfim. Þau síðastnefndu fá ekki varnaðarmerki en eru merkt með orðinu ELDFIMT. Í þessa flokka falla t.d. mörg olíuefni og úðabrusar sem innihalda eldfimt drifgas.

SPRENGIFIMT. Efni sem eru varhugaverð vegna sprengihættu.

ELDNÆRANDI. Efni sem verða sprengifim eða eldfim í blöndu með brennanlegum efnum.

HÆTTULEG UMHERFINU. Ýmis þrávirk efni sem safnast fyrir í lífríkinu, efni sem eru eitruð lífverum og efni sem eyða ósonlaginu.

Á vef Landspítalans (www.landspitali.is, velja *Deildir* og síðan *Eitrunarmiðstöð*) má finna upplýsingar um eiturefni og hættuleg efni og fyrstu hjálp tengda þeim.

Kynna þarf fyrir nemendum neyðarsíma eitrunarmiðstöðvar (opinn allan sólarhringinn) sem er 525 1111 en þar fást ítarlegar upplýsingar um og ráð við öllum mögulegum eitrunum.



Á vef Hollustuverndar (www.hollver.is, velja svo *Eiturefnamál* og síðan *Flokkun og merkingar*) eru mjög gagnlegar upplýsingar um flokkun eiturefna og hættulegra efna, merkingar umbúða o.fl. sem vert er að kynna sér vel. Varðandi lyf er gott að fá hjúkrunarfræðinginn til að kynna hættur af lyfjum og leggja áherslu á að lyf og önnur hættuleg efni skuli geyma á öruggum stöðum, sum lyf í kæli og önnur ekki. Hvernig er þessum málum háttað heima hjá nemendum?

Á vef Neytendasamtakanna (www.ns.is) er Handbók neytenda með gríðarlegu magni af gagnlegum upplýsingum sem vert er að skoða og kynna nemendum.

Glæra: Varnaðarmerki

Varnaðarmerki benda á hættuna sem af efninu stafar. Þau eru 10 talsins en eitt og sama efni getur fengið fleiri en eitt varnaðarmerki.

Efni sambærileg því er finnast í skólum er algengt að finna á heimilum. Fara þarf yfir tákn einstakra flokka. Hér þarf að spyrja nemendur hvar þessi efni eru geymd heima hjá þeim og hvers vegna er hætta af þeim. Ef efnin eru drukkin og fram kemur á merkimiða umbúðanna að ekki eigi að framkalla uppsölu, hvers vegna er það og hvaða ráð er best til að draga úr eitrunaráhrifum. Hver er umhverfisskaðinn? Kemur fram á umbúðunum hvað ber að gera?

Verkefni

- Nemendur skrá hjá sér hvaða efni eru til heima hjá þeim og reyna að flokka þau t.d. eftir:
 - Áhrifum á heilsu
 - Umhverfisáhrifum
 - Upplýsingum á umbúðum
 - Fyrstu hjálp
 - Hvernig ber að farga þeim
- Ef úrbóta er þörf við geymslu hættulegra efna (heima eða í skólanum), hvaða lausn sjá nemendur fyrir sér?

Úrvinnsla

- Nemendur finna í samráði við foreldra sína hentugustu staðina á heimilinu og gera bekknum grein fyrir breytingunum.
- Fara þarf yfir hvernig ber að farga hættulegum efnum og úrgangi þeirra. Leggja þarf áherslu á hvað má ekki fara í heimilissorptunnuna og hvernig ber að flokka sorp. Greinargóðar upplýsingar um þessi mál er að finna á vef Sorpu (www.sorpa.is).

Gagnlegir vefir

- www.hollver.is
- www.landspitali.is
- www.ns.is
- www.sorpa.is

FLOKKUN EITUREFNA OG HÆTTULEGRA EFNA



Eiturefni og hættuleg efni skulu flokkuð í einn eða fleiri af eftirtöldum flokkum með tilheyrandi varnaðarmerkjum:

	FLOKKUR	VARNAÐARMERKI
EITUREFNI:	Sterkt eitur (Tx) Eitur (T)	Hauskúpa með krosslögðum leggjum Hauskúpa með krosslögðum leggjum
HÆTTULEG EFNI:	Hættuleg heilsu (Xn) Ætandi (C) Ertandi (Xi) Sprengifimt (E) Afar eldfimt (Fx) Mjög eldfimt (F) ELdnærandi (O) Hættulegt umhverfinu (N)	X Tilraunaglös með ætandi vökva X Sprenging Eldur Eldur Eldur yfir hring Dautt tré og dauður fiskur

VARNAÐARMERKI

Tx



T



T



Ti



C



Tx



N



F



Fx



O



HVAÐ FÆRÐU MÖRG STIG?

Tillögur að námsmarkmiðum

Að nemandinn

- velti fyrir sér á hverju næring hans byggist.
- æfi sig í að halda nákvæma dagbók.
- rifji fæðuhringinn upp.
- þjálfist í að flokka matvæli á ólíka vegu.

Innlögn

Nemendur eiga að halda fæðudagbók og velta fyrir sér hvort þeir séu að fá öll nauðsynleg næringarefni.

Viðmiðið þeirra er fæðuhringurinn. Því þarf að fara yfir með nemendum hvaða flokkar eru í fæðuhringnum og taka dæmi um fæðutegundir sem falla undir hvern flokk.

Leggja þarf áherslu á að við eigum að reyna að borða eitthvað úr öllum fæðuflokkum á hverjum degi.

Nemendur skrá hjá sér magnið í stykkjatali eða heimiliseiningum, þ.e.a.s. ts., msk., dl, l, bolli, glas, djúpur diskur, matardiskur, undirskál o.s.frv. sem jafnframt er kallaður einn skammtur.

Við undirbúning getur verið gott að skoða skýrslu sem Manneldisráð hefur gefið út um mataræði íslenskra skólabarna (10–15 ára), en hana er hægt að panta á netinu, www.manneldi.is.

Glæra: Fæðuhringurinn

Eins og sést á hringnum er reiturinn fyrir brauð og aðrar kornvörur stærstur, t.d. hrísgrjón eða pasta, morgunkorn, hrökkbrauð og alls konar annað brauð.

Grænmeti, kartöflur og baunir eru í einum reit en ávextir og ber í öðrum. Saman gera þessir tveir reitir u.þ.b. einn þriðja af hringnum. Við eigum líka að reyna að hafa svona stórt pláss (1/3) á disknum okkar fyrir grænmeti þegar við borðum. Það á að borða a.m.k. 5 skammta af grænmeti, ávöxtum og kartöflum á dag!

Kjöt, fiskur og egg eru í einum reit. Þetta eru helstu próteingjafarnir en prótein hefur það hlutverk að byggja upp vöðvana. Hæfilegt er að borða 1–2 skammta úr þessum reit daglega og við eigum að velja magurt kjöt og reyna að borða fisk sem oftast. Í staðinn fyrir kjöt, fisk eða egg má líka borða baunir eða ertur þó að þær séu í öðrum flokki.

Mjólk og mjólkurmatur eru allar tegundir af mjólk, líka fjörmjólk og léttmjólk, skyr, jógúrt, mysingur, ostur og kotasæla og fleira. Hæfilegt er að borða 3 skammta af mjólk eða mjólkurmat daglega. Almennt er mælt með mögnum mjólkurvörum.

Feitmeti er í síðasta reitnum en þar eru smjör og smjörlíki, matarolíur og lýsi. Við reynum að nota sem minnst af því en ekki er alveg hægt að sleppa feitmetinu því það hjálpar okkur að flytja vítamínin úr öðrum mat í líkamann. Lýsi er sú feiti sem við ættum öll að reyna að borða, en ekki nema eina barnaskeið á dag og eins er hægt að taka lýsispillur. Allir ættu að taka lýsi á veturna.

Það er ekki neinn reitur fyrir sælgæti í fæðuhringnum, því sykur og sætindi veita orku en ekki nein nauðsynleg næringarefni!

Verkefni

- Nemendur eiga að halda dagbók yfir það sem þeir borða í 2–3 daga (sjá verkefnablað sem heitir: Hvað færðu mörg stig?).
- Mikilvægt er að skráning sé nákvæm og magn gefið upp í stykkjatali eða heimiliseiningum, þ.e. ts., msk., dl, l, bolli, glas, djúpur diskur, matardiskur, undirskál o.s.frv.

Úrvinnsla

- Þegar komið er með dagbókina í skólann gefa nemendur sér stig eftir töflu (sem heitir: Stigagjöf) og mætti setja hana á glæru.
- Æskilegt er að úrvinnsla fari fram í samvinnu við stærðfræðikennara. Búin verði til stöplarít fyrir bekkinn í heild og jafnvel fyrir einstaklinga. Nemendur geta búið til sín eigin myndrit eða skráð niðurstöðurnar á eyðublaðið sem fylgir (og heitir: Kæra dagbók! Þetta borða ég).
- Á lárétta ásinn komi flokkarnir (nafn stöplanna): ávextir, grænmeti, gróft brauð, kjöt, morgunkorn, kökur/kex, skyndibitar, vatn, gos, sælgæti, salat, pasta, hrísgrjón, ostur, snakk/örbylgjupopp, egg, mjólkurglas, jógúrt/skyr/súrmjólk, morgunmatur.
- Á lóðrétta ásinn komi stigafjöldinn.
- Þá kemur að því að reikna út heildarneyslu bekkjarins þessa daga. Finna á meðalneyslu bekkjarins á dag og meðalneyslu hvers nemanda á dag. Hvað er mest borðað og hvað er minnst borðað?
- Hvernig samræmast niðurstöðurnar hlutföllum hvers matvælis innan fæðuhringsins? Er mataræðið í samræmi við ráðleggingar? Hvað þarf helst að bæta? Hvað er í lagi?
- Í samantekt þarf að ítreka við nemendur að reyna að borða úr hverjum flokki fæðuhringsins á hverjum degi.

Gagnlegir vefir

- www.manneldi.is

Hvað færðu mörg stig?

Ég er það sem ég vel!

7. bekkur

FÆÐUHRINGURINN



Hvað færðu mörg stig?

Ég er það sem ég vel!

7. bekkur



HVAÐ FÆRÐU MÖRG STIG?

NAFN			BEKKUR		
	DAGUR	MATVÆLI	MAGN	TEGUND	STIG
	Dæmi:	epli	1 stk.	ávöxtur	1
1. DAGUR					
2. DAGUR					
3. DAGUR					
UNNIÐ HEIMA				UNNIÐ Í SKÓLANUM	



STIGAGJÖF

TEGUND:

ÁVEXTIR = 1 stk. = 1 stig, ef 1/2 stk. þá 1/2 stig o.s.frv.

GRÆNMETI = 1 stk. = 1 dl soðið = 2 dl hrátt = 1 stig

GRÓFT BRAUÐ = 1 sneið = 1/2 brauðbolla = 1 stig

KJÖT = 1 sneið = 5 bitar = 1 stig

MORGUNKORN = 1 diskur = 30 g = 1 stig

KÖKUR/KEX = 1 stk. = 1/2 sneið = 1/4 snúður = 1 stig

SKYNDIBITAR = 1 sinni = 1 stig

VATN = 1 glas = 1 stig

GOS = 1 glas = 1/2 plastflaska (1/2 l) = 1/2 súperdós = 1 lítil dós eða glerflaska = 1 stig

SÆLGÆTI = 1 sinni (sama hversu lítið það er) = 1 stig, ef oft á dag þá fleiri stig!

SALAT = 1 salatskál = 2 dl = 1 stig

PASTA = 1 dl = 1/4 diskur = 1 stig

HRÍSGRJÓN = 1 dl = 1/4 diskur = 1 stig

OSTUR = 1 sneið með ostskera = 1 stig

SNACK/ÖRBYLGJUPOPP = 1 hnefi = 1 dl = 1 stig

EGG = 1 stk. = 1 stig

MJÓLKURGLAS = 1 glas = 1/4 l = 1 stig

JÓGÚRT/SKYR/SÚRMJÓLK = 1 glas = 1/4 l = 1/4 grautardiskur = 1 lítil dós = 1 stig

MORGUNMATUR = 1 skipti = 1 stig



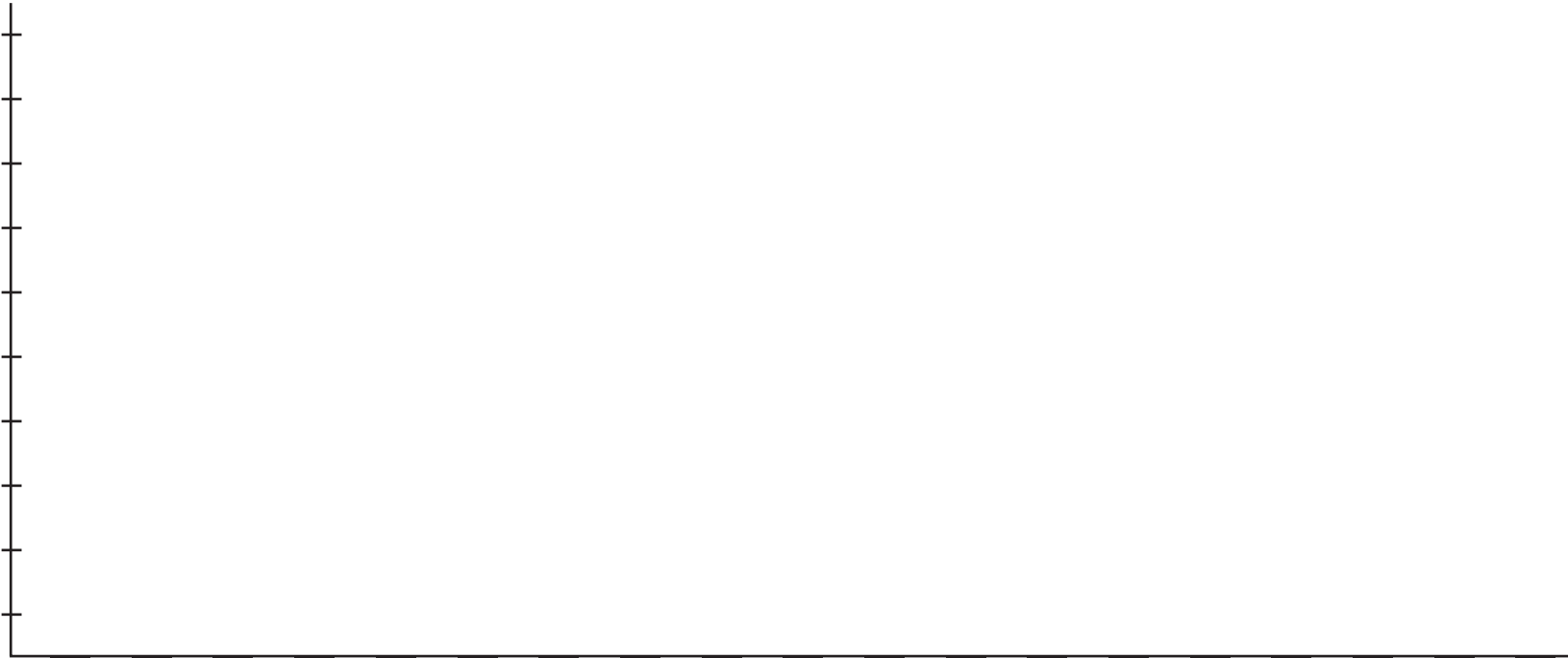
Ég er það sem ég veL!

7. bekkur

Hvað færðu mörg stig?

KÆRA DAGBÓK! ÞETTA BORÐA ÉG

STIG



FLOKKAR

ÁVEXTIR

GRÆNMETI

GRÓFT BRAUÐ

KJÖT

MORGUNKORN

KÖKUR/KEK

SKYNDIBITAR

VATN

GOS

SÆLGÆTI

SALAT

PASTA

HRÍSGRJÓN

OSTUR

SNAKK/ÖRBYLGJUPOPP

EGG

MJÓLKURGLAS

JÓGÚRT/SKYR/SÚRMJÓLK

MORGUNNATUR

AUGLÝSINGASLAGORÐ

Tillögur að námsmarkmiðum

Að nemandinn

- velti fyrir sér þeim tilfinningum sem auglýsingaslagorð vekja og hvaða tilgangi þeim er ætlað að þjóna.

Innlögn

Kennari fjallar um auglýsingaslagorð og skrifar á töflu eftir nemendum slagorð sem þeir þekkja. Þetta gætu verið slagorð eins og:

- Hraðinn drepur
- Mjólk er góð
- Coka cola – alveg einstök tilfinning
- Veist þú hvar barnið þitt er?
- Hvernig ertu í tippinu?
- Settu öryggið á oddinn ...

Spjalla þarf við nemendur um hvað einkennir góð slagorð. Spyrja þau hvaða tilfinningar þessi slagorð vekja og hvers vegna! Eiga svona slagorð rétt á sér?

Verkefni

- Nemendur búa til tvö slagorð. Eitt þar sem maður fær „sting í magann“ og annað sem fær mann jafnvel til að brosa.

Úrvinnsla

- Slagorðin skreytt og límd á veggspjald.

Gagnlegir vefir

- www.sia.is

RUSLAHAUGURINN

Tillögur að námsmarkmiðum

Að nemandinn

- kynnist meðferð og urðun umbúða.
- þekki nokkur hugtök tengd endurvinnslu.

Innlögn

Kennari fjallar um umbúðir og hugtök tengd þeim eins og:

- endurvinnanlegt (mjólkurumbúðir/dagblöð)
- margnota (glerflöskur)
- umhverfisvænt
- óumhverfisvænt

Við undirbúning getur reynst gagnlegt að lesa yfir verkefnin *Hvað segja merkin?* og *Varnaðarmerki* sem einnig eru ætluð 7. bekk.

Verkefni

Nemendur geri töflu yfir vörur sem þeir nota daglega og flokki þær í:

- A. Margnota
B. Endurvinnanlegar
C. Hvorugt

Í hverjum flokki þurfa að vera a.m.k. fimm þættir.

Úrvinnsla

- Unnið verður sérstaklega með C-flokkinn og þá hvaða vöru er hægt að nota í staðinn.
- Í samantekt og umræðum þarf að leggja áherslu á að það er ávallt á ábyrgð okkar hvað við kaupum. Ef um sambærilega vöru er að ræða ættum við frekar að velja þá sem er í minni eða umhverfisvænni umbúðum.

Gagnlegir vefir

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

HVAÐ SEGJA MERKIN?

Tillögur að námsmarkmiðum

Að nemandinn

- viti hvað felst í því að vörur séu umhverfisvænar og og velti fyrir sér hvort þær umbúðir sem hann notar daglega séu það.
- kynnist umhverfismerkjum sem eru á vörum sem seldar eru hérlandis.
- viti hver eru algengustu hættuleg efni sem til eru á heimilum og hvar ber að geyma þau.

Innlögn

Við undirbúning er gagnlegt fyrir kennarann að lesa yfir verkefnið *Varnaðarmerki* sem einnig er ætlað 7. bekk.

Gott væri að kennari hefði meðferðis í þennan tíma umbúðir með einhverjum umhverfismerkjum og/eða varnaðarmerkjum.

Tilgangur umhverfismerkja er að auðvelda neytendum að velja umhverfisvænar vörur en þau tryggja að viðkomandi vara skaðar umhverfið minna en aðrar sambærilegar vörur. Þeir einir fá að nota umhverfismerki sem uppfylla strangar kröfur um efna- og orkunotkun ásamt takmörkun mengunar vegna framleiðslu, notkunar og eyðingar vörunnar. Til þess að umhverfismerkingar séu trúverðugar og neytendur geti treyst því að þær þjóni tilgangi sínum eru þær á vegum opinberra stofnana eða yfirvalda sem vottað geta að settar séu upp strangar kröfur um umhverfisálág vara og aðeins þeir (framleiðendur eða vöruheitendur) sem standast þessar kröfur fá að bera viðkomandi merki.

Varnaðarmerkin vara við eiturefnum og/eða hættulegum efnum.

Umhverfismerki sem algengt er að finna á vörum hérlandis eru: **Svanurinn** (norrena umhverfismerkið sem er samvinnuverkefni Norðurlandanna)

Bra Miljöval (á vegum sænsku náttúruverndarsamtakanna)

Blái engillinn (á vegum þýska umhverfisráðuneytisins)

Blómið (á vegum Evrópubandalagsins)

Kennari byrjar tímann á að skrá á töfluna t.d. orðin umhverfisvænn, vistvænn, endurvinnsla, margnota, einnota, förgun og urðun. Hann spyr nemendur hvort þeir skilji merkingu þeirra og hvers vegna þau séu stöðugt til umræðu.

Kennari beinir umræðunni einnig inn á þvottaefni og hreinsiefni sem notuð eru á heimilum, ræðir um hvort þau séu hættuleg börnum og umhverfi og hvar þau eigi að geyma.

Glæra: Umhverfismerki

Kennari dreifir ljósriti af glærunni og spyr hvort nemendur hafi séð þessi merki á umbúðum og hvort þeir viti fyrir hvað merkin standa. Hann leggur áherslu á að til séu fjölmörg merki en mörg þeirra veiti takmarkaðar upplýsingar og sum fyrirtæki noti sín eigin merki, sem lítið sé vitað um hvað merkja. Önnur merki þurfi að sækja um leyfi til að mega nota.

Glæra: Önnur merki

Benda þarf nemendum á að á umbúðum eru oft fleiri merki en umhverfismerki eða varnaðarmerki eins og t.d. endurvinnslumerkið og skilagjaldsmerkið.

Verkefni

- Nemendur eiga að kynna sér m.a. neðantaldar heimasíður á Netinu og leita að upplýsingum um umhverfis- og/eða umbúðamerki.
- Þar sem ekki eru tók á að skoða vefsíður getur kennari nýtt ýmsa bæklinga og fræðsluefni frá t.d. Sorpu og Hollustuvernd.
- Nemendur eiga að kanna hvaða merki þeir finna á umbúðum á heimili sínu.

Úrvinnsla

- Nemendur gera í næsta tíma munnlega grein fyrir niðurstöðu úr leit sinni að umhverfismerkjum og koma með umbúðir með merkjum til að sýna.
- Nokkrir nemendur fá það verkefni að klippa út merkin og búa til veggspjald með upplýsingum um þau.

Gagnlegir vefir

- www.umhverfismerki.is
- www.sorpa.is
- www.hollver.is
- www.endurvinnslan.is
- www.umvefur.is
- www.ns.is

Hvað segja merkin?

Ég er það sem ég veð!

7. bekkur

UMHVERFISMERKI



BLÓMIÐ



BRA MILJÖVAL

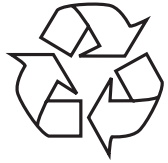


SVANURINN



BLÁI ENGILLINN

ÖNNUR MERKI



ENDURVINNSLUMERKIÐ

Segir aðeins að varan sé úr endurunnu hráefni eða hráefni sem má endurvinnna.



SKILAGLERSMERKIÐ

Glerílat með þessu merki má setja í glersöfnunargáma. Hrein glerílat, bæði lituð og ólituð, er hægt að endurvinnna. Korktappa, dósaloð og aðra tappa verður að fjarlægja. Merkimiða þarf ekki að fjarlægja.



MERKINGAR Á PLASTI

Drykkjarílat sem gerð eru úr svokölluðu PE-plasti er hægt að endurvinnna.



GRÆNI PUNKTURINN „DER GRÜNE PUNKT“

segir ekkert um hvort varan hefur áhrif á umhverfið og þýðir einungis að í Þýskalandi og nokkrum öðrum Mið-Evrópulöndum er lagt gjald á vöruna fyrir förgun umbúða. Þetta merki er ekki notað á Norðurlöndum.



POKASJÓÐUR

er merki Umhverfissjóðs Verslunarinnar sem segir ekkert um hvort varan eða umbúðirnar hafi áhrif á umhverfið. Hagnaður af sölu þessara poka rennur í sjóð sem úthlutað er úr til ýmissa verkefna í umhverfismálum.

BÓK EÐA SMÓK?

Tillögur að námsmarkmiðum

Að nemandinn

- viti af hættunni samfara neyslu tóbaks.
- geti greint jákvæðan áróður frá neikvæðum í umhverfi sínu.

Innlögn

Kennurum er bent á að nýta sér vef Krabbameinsfélagsins og reyklaus.is. Auk þess er hægt að nálgast fræðsluefni fyrir kennara, glærur og verkefni fyrir nemendur í möppum sem Krabbameinsfélagið hefur gefið út til kennslu á miðstigi. Tilvalið er að vinna þetta verkefni í samvinnu við myndmennta- og bókasafnskennara.

Kennari rifjar í upphafi tímans upp með nemendum ýmis slagorð sem hafa verið í gangi gegn reykingum og nemandi skráir nokkur þeirra á töfluna. Umræður um hvað sé áróður, til hvers eru slagorð hugsuð, eru þau jákvæður áróður? Einnig má ræða að landslög banna auglýsingar á tóbaki. Sjáum við einhvers staðar auglýsingar eða annan áróður fyrir reykingum?

Hugstormun um neikvæðar hliðar reykinga, kennari skráir atriði sem nemendur telja upp á töfluna.

Verkefni

- Nemendur vinna einir sér eða í smáum hópum.
- Nemendur eiga að hanna og útbúa bókamerki með áróðri/slagorðum gegn reykingum. Þeir eru hvattir til að láta hugarflugið njóta sín og vanda vinnubrögð á allan hátt. Bókamerkin eru útbúin á stífan mislitan pappír og plöstuð.

Úrvinnsla

- Ákveða má fyrir fram að bókamerkið eigi að vera gjöf, t.d. jólagjöf eða gjöf til vinar/leynivinar til að tryggja að nemendur leggi sig fram.
- Setja má upp samkeppni í skólanum um best hannaða bókamerkið og skólinn getur látið prenta merkið/merkin sem valin verða til gjafar handa öllum nemendum skólans eða gestum sem heimsækja skólann.
- Bekkur getur nýtt sér þetta verkefni í fjáröflunarskyni og selt merki til skólans og ættingja.
- Einnig mætti fá nemendum það verkefni að hanna veggspjöld með áróðri gegn reykingum, útbúa stutt myndband o.fl.

Gagnlegir vefir

- www.krabb.is
- www.reyklaus.is
- www.netdoktor.is
- www.forvarnir.is

HEIMUR ÁN HOLLS MATAR

Tillögur að námsmarkmiðum

Að nemandinn

- geri sér grein fyrir því að ekki er sama framboð á matvælum alls staðar í heiminum.
- kynnist næringarskorti og hvað hann getur haft í för með sér.
- þekki einkenni járnskorts.

Innlögn

Á Íslandi fá flestir nóg að borða og fæðuval er fjölbreytt.

En það búa ekki allir í heiminum við sömu kjör. Í mörgum löndum er framboð matar mjög takmarkað og úrvalið einhæft. Það getur auðveldlega leitt til þess að fólk líður næringarskort.

Glæra: Nokkrar tegundir næringarskorts

Hér eru taldar fimm tegundir næringarefna og hörgulsjúkdómar sem verða vegna skorts á þessum efnum. Benda þarf nemendum sérstaklega á að Ísland telst til Vesturlanda; það eru ríki sem búa m.a. við velsæld og góða næringu.

Glæra: Járn er lífnauðsynlegt

Járnskortur er algengasta tegund næringarskorts á Vesturlöndum. Járn er hluti blóðrauða (hemóglóbín), en blóðrauðinn er sá hluti af blóðinu sem flytur súrefni úr lungunum út í líkamann!

Ráðlagður dagskammtur af járnri er 15 mg fyrir unglingsstúlkur og konur á barneignaa aldri, 12 mg fyrir unglingsstráka en 10 mg fyrir fullorðna karla. Það getur verið erfitt að fá svona mikið járn úr matnum – þess vegna þarf að vanda fæðuvalið.

Stelpur þurfa meira járn en strákar eftir að þær ná unglingsaldri. Það er vegna þess að járn tapast úr líkamnum við tíðablæðingar. Stelpur þurfa því að vera vel meðvitaðar um einkenni járnskorts og vanda fæðuvalið enn betur.

Þeir sem hreyfa sig mikið og stunda íþróttir þurfa meiri mat en aðrir. Auk þess þurfa þeir að fá meira af sumum bætiefnum, t.d. járnri!

Úr hverju fáum við mest af járnri?

Mest er af járnri í blóðmör, lifur, kjöti (sérstaklega rauðu kjöti), einnig í sojabáunum og öðrum báunum og ertum, t.d. grænum báunum, dökkgrænu grænmeti, kræklingi, sardínum, járnþettu morgunkorni, hveitiklíði, heilhveiti og rúgbrauði.

Íslensk börn og unglingar fá um þriðjung af daglegu járnri úr járnþettu morgunkorni.

C-vítamín eykur nýtingu á járnri úr sumum mat. Þess vegna getur verið gott að drekka stundum hreinan safa með mat eða fá sér ávexti í eftirrétt og á milli mála!

Verkefni

- Nemendur vinna saman í litlum hópum og nota næringarefnatöflur, t.d. af Netinu (www.manneldi.is) til að finna matvæli sem eru rík á þeim vítamínum sem þarf til að koma í veg fyrir hörgulsjúkdómanna sem talað er um á glærunni. Hver hópur tekur fyrir einn hörgulsjúkdóm og leitar upplýsinga um sjúkdóminn.
- Hver nemandi vinnur verkefnablað um járn (sem heitir: Það stendur í járnum!) eftir að búið er að kynna járnglæru.
- Unglingar hafa oft lítinn tíma til að borða og gleyma þá oft að hugsa um fæðuvalið. Hvernig mynduð þið kynna öðrum unglingum nauðsyn þess að borða fjölbreytta fæðu og fá nóg járn? Til dæmis með því að útbúa myndband, bækling, hafa fræðsludag. Bekkurinn ræðir möguleikana og ef upp kemur góð hugmynd þá getur bekkurinn hugleitt leiðir til að koma henni í sameiningu í framkvæmd.

Úrvinnsla

- Hver hópur kynnir sínar niðurstöður um sjúkdómanna.
- Farið er yfir hugmyndir nemenda um hvernig megi hvetja ungt fólk til að borða fjölbreytta fæðu og fá nóg járn.

Gagnlegir vefir

- www.manneldi.is
- www.netdoktor.is
- www.visindavefur.hi.is

NOKKRAR TEGUNDIR NÆRINGARSKORTS



EFNI SEM SKORTIR	HÖRGULSJÚKDÓMAR	EINKENNI	EINSTAKLINGAR SEM HELST LÍÐA SKORT
C-vítamín	skyrbjúgur	marblettir, sár í munni og tannholdi	Var áður fyrr algengur hjá sæförum í löngum siglingum.
D-vítamín	beinkröm í börnum, beinmeyra í fullorðnum	beinin verða óeðlileg	Fólk sem býr þar sem ekki skín sól eða ef sól fær ekki að skína á húðina, t.d. þar sem fólk þarf að klæðast höfuðklút og kirtli, og ekki er tekið lýsi eða vítamíntöflur með D-vítamíni.
B1-vítamín	beri-beri	eirðarleysi, lömun, hjartabilun	Sjúkdómurinn varð algengur þegar farið var að hýða hrísgrjón í Asíulöndum svo þau yrðu hvít en vítamínið er í hýðinu á grjónunum.
Níásín	pellagra	bólgur í húð og tungu, taugaspenna	Sjúkdómurinn var mjög algengur á svæðum þar sem meginuppistaða fæðis var maís.
járn	smákornótt blóðleysi	þreyta og slappleiki	Eini algengi næringarskorturinn á Vesturlöndum

Miklu fleiri hörgulsjúkdómar af völdum einhæfs mataræðis eða fæðuskorts eru til!

JÁRN ER LÍFSNAUÐSYNLEGT

JÁRNSKORTUR VELÐUR:

BLÓÐLEYSI



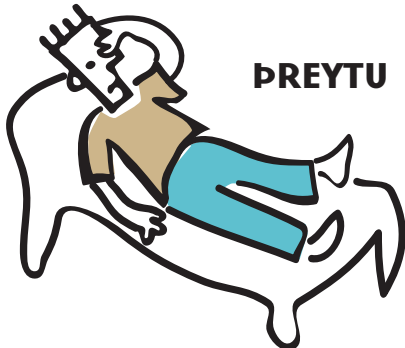
HÖFUÐVERK



TRUFLUN Á HITASTJÓRNUN LÍKAMANS
MANNI VERÐUR MJÖG KALT



ÞREYTU



MÁTTLEYSI

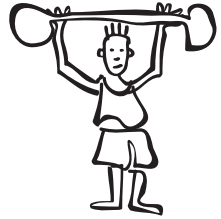


ATHYGLISSKORTI

ÞAÐ ER ERFIÐARA AÐ STANDA SIG
SEM SKYLDI Í SKÓLA, ÍÞRÓTTUM OG TÓMSTUNDUM



ÞAÐ STENDUR Í JÁRNUM!



Hvert er hlutverk blóðrauðans (hemóglóbíns) í líkamanum? _____

Nefndu nokkur einkenni járnskorts _____

Konur þurfa meira járn en karlar.

Ráðlagður dagskammtur er _____ mg fyrir unglingsstúlkur en _____ mg fyrir unglingsstráka.

Þeir sem stunda _____ þurfa meiri mat en aðrir.

Auk þess þurfa þeir líka að fá meira af _____

Nokkur dæmi um járnrík matvæli eru _____

Hvaða vítamín eykur nýtingu járns úr mörgum tegundum matvæla? _____

Nefndu bæði drykk og matvæli sem við fáum þetta vítamín úr: _____

AUGLÝSING FYRIR MIG

Tillögur að námsmarkmiðum

Að nemandinn

- geti greint hvaða auglýsingar eigi að höfða til hans og hvaða auglýsingar eiga að höfða til annarra.

Innlögn

Kennari tekur upp tvo eða þrjá auglýsingatíma í sjónvarpi eða í útvarpi. Stoppað er við hverja auglýsingu og spurt:

Átti þessi auglýsing að höfða til ykkar?

Hvers vegna?

Hvað var verið að auglýsa?

Hvers vegna er þessari auglýsingu ekki beint til ykkar?

Verkefni:

- Hvaða auglýsing vakti sérstaklega áhuga ykkar og hvers vegna?
- Var einhver auglýsing sem vakti athygli ykkar en var samt ekki beint til ykkar?
- Hvers vegna var hún áhugaverð?
Var hún fyndin?
Var hún furðuleg?
Var hún einföld?
Kom skýrt fram hvað var verið að auglýsa?
Hvernig var tónlistin?
Hvernig rödd var notuð?

Úrvinnsla

- Nemendur koma með hugmynd að auglýsingu sem myndi höfða til þeirra, hvort heldur hún er fyrir útvarp eða sjónvarp.
- Hvers vegna var hún áhugaverð? Var hún fyndin? Var hún frumleg? Var hún einföld? Kom skýrt fram hvað var verið að auglýsa?

Gagnlegir vefir

- www.sia.is

SPILAÐU ÚT!

Tillögur að námsmarkmiðum

Að nemandinn

- þjálfist í að leita að fræðsluefni og vinna úr því.
- dýpki skilning sinn og þekkingu á málefnum um heilbrigða lífshætti.

Innlögn

Mikilvægt er að velja tryggja upplýsingamiðla í þessu verkefni, gjarnan kennslubækur, sem og vefi frá stofnunum, en síður tímarit eða sölubæklinga. Fræðsla og upplýsingaefni um mataræði, hreyfingu og hollustu getur verið breytilegt og misjafnt að gæðum. Því þarf að fara yfir upplýsingaveitur og velja úr efni sem nemendurnir hafa til afnota við úrlausn verkefnisins áður en hafist er handa.

Verkefni

- Nemendur eiga að búa til teningaspil um heilbrigða lífshætti. Formið má vera eftir þeirra eigin hugmynd, til dæmis eins og slönguspil, spurningaspil (trivial pursuit), matador eða stokkaspil eða ef kennari vill má nota auða formið sem fylgir.
- Nemendur vinni í litlum hópum og eiga að leita að efni um heilbrigða lífshætti og hollustu í kennslubókum, á bókasafni og Netinu. Efnið skal sett inn sem jákvæður eða neikvæður þáttur á heilsufarið og hefur á sambærilegan hátt áhrif á framvindu spilsins, þ.e.a.s. jákvæðar upplýsingar fleyta þátttakendum áfram, en neikvæðar draga úr framgöngu í spílinu.

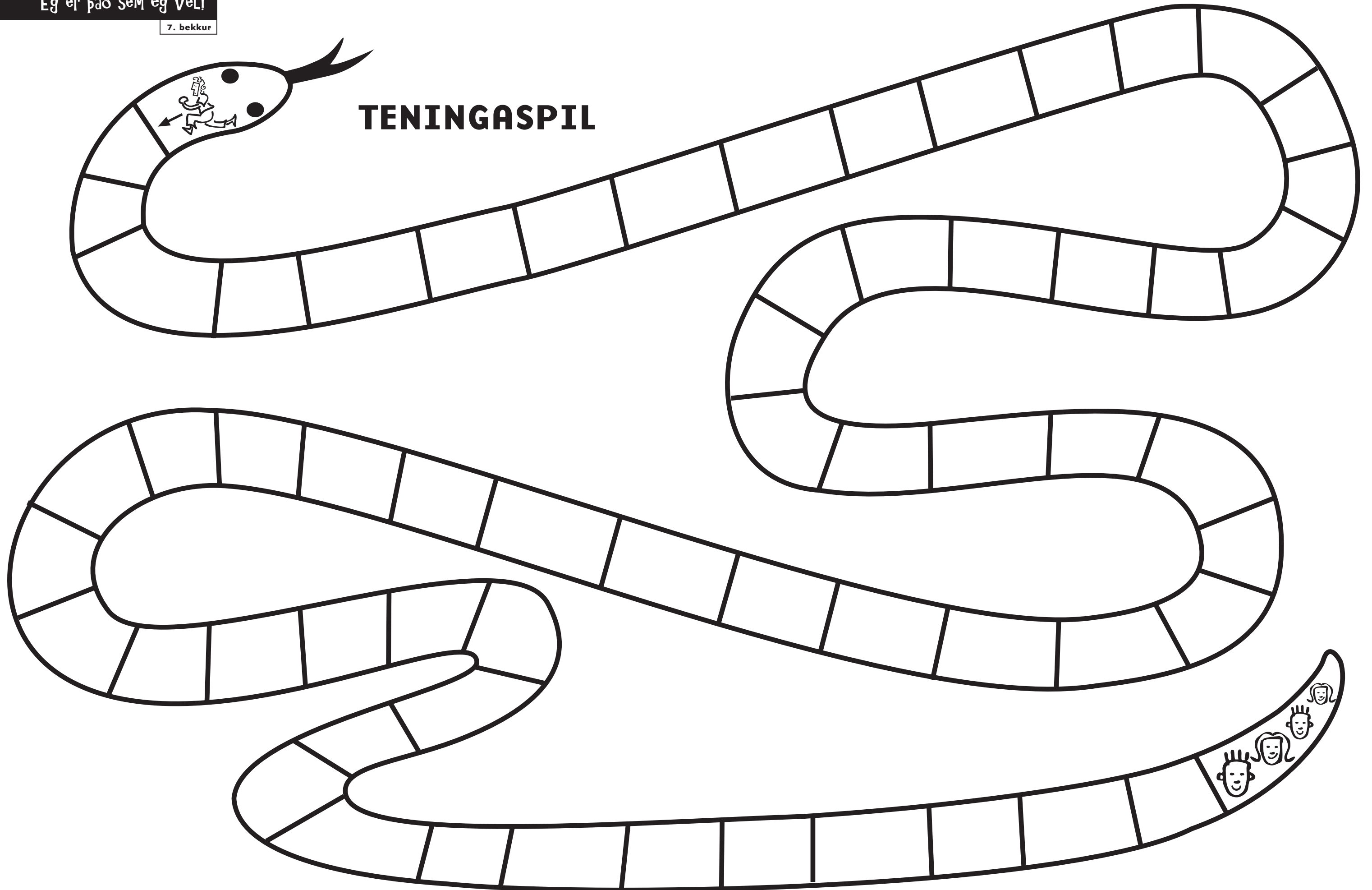
Úrvinnsla

- Hóparnir skiptast á spilum og prófa að spila þau og miðla þannig fræðslunni á milli hópanna.

Gagnlegir vefir

- www.manneldi.is
- www.netdoktor.is
- www.krabb.is
- www.hjarta.is
- www.beinvernd.is
- www.tannheilsa.is
- www.landlæknir.is
- www.reyklaus.is
- <http://leikir.ismennt.is>
- www.forvarnir.is
- www.hollver.is
- www.umhverfismerki.is

TENINGASPIL



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

Kennslufnið er einnig að finna á vef Námsgagnastofnunar **www.namsgagnastofnun.is**

