

Kennsluáætlun



Fjölbrautaskóli Snæfellinga

Grundargötu 44 - 350 Grundarfjörður - Sími: 430 8400

Áfangi:	NÆRI2NÆ05-H25
Kennari:	Gísli Pálsson
Önn:	Haustönn 2025
Áætlun unnin:	Desember 2024

Markmið:	
Þekkingarmarkmið:	
<i>Að nemendur hafi aflað sér þekkingar og skilnings á:</i> <ul style="list-style-type: none">• grundvallaratriðum næringarfræðinnar, einkum varðandi orkuefnin og helstu næringarefni• orkubúskap líkamans og tengslum heilsu og holdafars• ráðleggingum Embættis landlæknis um mataræði og næringarefni• helstu ráðleggingum um næringu í tengslum við íþróttir/hreyfingu	
Leiknimarkmið:	
<i>Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:</i> <ul style="list-style-type: none">• lesa á matvælaumbúðir og meta upplýsingar á merkingum matvæla• velja fæðu í samræmi við ráðleggingar Embættis landlæknis• velja hollari valkostinn þegar kemur að næringu• skrá og fylgjast með mataræði sínu og setja sér raunhæf markmið þar að lútandi	
Hæfnimarkmið:	
<i>Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:</i> <ul style="list-style-type: none">• átta sig á gildi næringar fyrir almennt heilsufar og holdafar• mynda sér rökstuddar skoðanir á mikilvægi hollrar næringar• bæta mataræði sitt (einkum hvað varðar fæðuval og máltíðaskipan) og huga þannig betur að eigin heilsu• meta þær upplýsingar um næringu og heilsu sem eru á markaðnum í dag á gagnrýninn hátt og afla sér áreiðanlegra upplýsinga	
sem metið er með:	

Námsefni:	Lífspróttur næringarfræði fróðleiksfúsra eftir Ólaf Gunnar Sæmundsson
-----------	---

Námsmat:		
Prófseinkunn (%):	Hlutapróf =	30%
	Þrjú hlutapróf verða á önninni og gildir hvert þeirra	10%
Verkefnaeinkunn (%):	Verkefnavinna =	70%
	Einstaklingsverkefni um eigið mataræði =	20%
	Önnur verkefnavinna s.s. hópverkefni, umræðuverkefni, skýrslugerð og ígrundanir	40%

Skipulag náms:
Námstilhögun: 60 klst í kennslustundir + 50 klst í heimavinnu = Alls 110 klst
Um skilafrest og vanskil:
Nemendur skulu virða skilafresti verkefna. Ekki er hægt að vinna upp verkefni annarinnar í annarlok. Einkunnir miðast ætíð við 100% verkefnaskil (þ.e. ef nemandi sleppir verkefni fær hann 0,0 í einkunn fyrir það).
Um próf:
Hlutapróf – sjúkrapróf: Nemendur skulu taka öll hlutapróf á prófdegi. Ekki er í boði að taka hlutapróf síðar á bókasafninu. Sjúkrapróf vegna hlutaprófa eru aðeins í boði fyrir þá sem eru löglega afsakaðir (tilkynnt og skráð veikindi/leyfi í INNU).

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð	Skil á verkefnum/kannanir
Vika 1 1. - 4. janúar	3. janúar – stundatafla birt	
Vika 2 5. – 11. janúar	6. janúar – kennsla hefst	Tímaverkefni Umræður
Vika 3	13. janúar – framhaldsdeild í FSN	Viðfangsefni 1

12. – 18. janúar		
Vika 4 19. – 25. janúar		Viðfangsefni 2
Vika 5 26. janúar – 1. febrúar		Viðfangsefni 3
Vika 6 2. – 8. febrúar		Viðfangsefni 4
Vika 7 9. – 15. febrúar		Viðfangsefni 5
Vika 8 16. – 22. febrúar	17. – 18. febrúar - Námsmatsdagar	Próf 1
Vika 9 23. febrúar – 1. mars		Viðfangsefni 7
Vika 10 2. – 8. mars	2. mars – Valtímabil hefst 7. mars – Valtímabil lýkur	Viðfangsefni 8
Vika 11 9. – 15. mars	Þemavika 10. mars - Framhaldsdeild í FSN	Viðfangsefni 9
Vika 12 16. – 22. mars		Viðfangsefni 10
Vika 13 23. – 29. mars		Viðfangsefni 11
Vika 14 30. mars – 5. apríl		Viðfangsefni 12
Vika 15 6. – 12. apríl		Viðfangsefni 13 Próf 2

Vika 16 13. – 19. apríl	Páskafrí hefst	
Vika 17 20. – 26. apríl	Páskafrí Námsmatsdagar og sumardagurinn fyrsti.	
Vika 18 27. apríl – 3. maí	1. maí - Verkalýðsdagurinn	Viðfangsefni 14
Vika 19 4. – 10. maí	6. maí – Framhaldsdeild í FSN	Viðfangsefni 15
Vika 20 11. – 17. maí	15. maí – síðasti kennsludagur	Viðfangsefni 16 Próf 3

*Birt með fyrirvara um breytingar
Gísli Pálsson*