

Heiti námskeiðs: Heilsubraut
Tímasetning: Mánudagar til fimmtudags klukkan 9:30-11:30. Föstudagar klukkan 13:00-15:00.
Kennarar: Ásgerður Hauksdóttir, Guðrún Erla Þorvarðardóttir og Þorvaldur H. Guðmundsson

Viðfangsefni

Vika 1	14-18. jan	<p>Heilsufræði og matreiðsla:</p> <ul style="list-style-type: none"> Hvernig gekk í fríinu? Farið yfir hreyfingarblað og smart. Skoða markmiðsblöð. Setja ný markmið. Grænn drykkur verður búinn til. Útbúa grænmetisbakka og ídýfu. Kynna námsáætlun vorannar – afhenda blað varðandi heimamatreiðslu, aukahreyfingu o.fl. <p>Líkamsrækt:</p> <ul style="list-style-type: none"> Skrá vegalengd, stjórna tímanum sjálf.
Vika 2-3	21.jan – 1.feb	<p>Heilsufræði:</p> <ul style="list-style-type: none"> Bein og vöðvar hvernig lítur líkaminn út (upprifjun og auka þekkingu á hvernig líkaminn er uppbyggður). <p>Matreiðsla:</p> <ul style="list-style-type: none"> Upprifjun – fiskréttir. <p>Líkamsrækt:</p> <ul style="list-style-type: none"> Tengja tímann við fræðsluna. <p>Vettvangsferð:</p> <ul style="list-style-type: none"> Mjólkursamsalan.
Vika 4-5	4-15. feb	<p>Heilsufræði:</p> <ul style="list-style-type: none"> Púls (upprifjun og auka þekkingu á hjarta og æðakerfi) svefn og streita. <p>Matreiðsla:</p> <ul style="list-style-type: none"> Kjúklingaréttir. <p>Líkamsrækt:</p> <ul style="list-style-type: none"> Tengja tímann við fræðsluna.
Vika 6-7	18.feb – 1.mar	<p>Heilsufræði:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ahverju þurfum við að borða hollt og hvernig nýtir líkaminn næringuna sem við fáum úr matnum.(fæðuhringur, mismunandi næringarefni og hlutverk þeirra fyrir líkamann) <p>Matreiðsla:</p> <ul style="list-style-type: none"> Fljótlegir hollir réttir s.s píta, hollari hamborgari og grænmetisbuff. <p>Líkamsrækt:</p> <ul style="list-style-type: none"> Farið eftir prógrammi sem er afhent fyrir tímann. <p>Vettvangsferð:</p> <ul style="list-style-type: none"> ÍFR- íþróttafélag fatlaðra.
Vika 8-9	4 - 15. mars	<p>Heilsufræði:</p> <ul style="list-style-type: none"> Skoða matarumbúðir og innihald þeirra. Hvað eru hitaeyningar? <p>Matreiðsla:</p> <ul style="list-style-type: none"> Brauðbakstur – heilhveitibrauð- heilhveitibollur – gróft brauð með hveitikími.

		<p>Líkamsrækt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Farið eftir prógrammi sem er afhent fyrir tímenn.
Vika 10	18-22. mars	<p>Heilsufræði:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Skoða matarumbúðir og innihald þeirra. Hvað eru hitaeyningar? • Ræða um mikilvægi hreyfingar fyrir páska. <p>Matreiðsla:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Matarmikil salöt. <p>Líkamsrækt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Þátttakendum boðið að fara í opinn tíma í World Class.
Vika 11	3-5. apríl	<p>Heilsufræði:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Skoða matarumbúðir og innihald þeirra. Hvað eru hitaeyningar? <p>Matreiðsla:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Matarmikil salöt. <p>Líkamsrækt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Þátttakendum boðið að fara í opinn tíma í World Class. <p>Vettvangsferð:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pure Ebba
Vika 12-13	8-19.apríl	<p>Heilsufræði og matreiðsla:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Farið út í búð og lesið á umbúðir. Skoðað hvað er hollt eða óhollt. <p>Matreiðsla:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nemendur finna sér uppskrift sem þeim langar að elda í tíma. <p>Líkamsrækt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Æfingar úti.
Vika 14-15	22.aprí – 7.maí LOKAVERKEFNI	<p>Heilsufræði:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Að búa til æfingaprógramm. <p>Matreiðsla:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nemendur elda eftir uppskrift sem þeir hafa fundið sjálfir. <p>Líkamsrækt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fylgja því æfingarprógrammi sem þáttakendur bjuggu sjálfir til. <p>Vettvangsferð:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Úti-æfing.

Kennsluáætlun getur breyst.