

Haustönn 2012

Heiti brautar: Heilsubraut
Tímasetning: mánudagar til fimmtudaga 10:00-12:00. Einnig þrjá föstudaga 10:00-12:00 (nánari dagsetningar síðar)
Kennarar: Ásgerður Hauksdóttir, Guðrún Erla Þorvarðardóttir og Þorvaldur Heiðar Guðmundsson
Markmið: Heilsubraut er fyrir alla sem vilja stuðla að heilbrigðu lífni. Eldaður verður hollur og næringarríkur matur, fræðst um líkamann og stunduð heilsurækt á almennri líkamsræktarstöð.

Viðfangsefni

1.vika	1.-5. okt.	Kynning á Heilsubraut og markmiðssetning.
2-3.vika	8.-19. okt.	Fræðsla: Vöðvar og bein. Matreiðsla: Hreinlæti í eldhúsi. Morgunmatur. Vettvangsferð verður 12.október
4-5.vika	22.okt-2. nóv.	Fræðsla: Þol (hjarta og lungu) Matreiðsla: Millibitar
6-7.vika	5.-16.nóv.	Fræðsla: Hvers vegna er mikilvægt að hreyfa sig? Hvers vegna er mikilvægt að borða hollt? Matreiðsla: Hádegis-matur. Hvers vegna er mikilvægt að borða hollt? Vettvangsferð: dagsetning kemur seinna
8-9. vika	19.-30. nóv.	Fræðsla: Svefn og streita. Upprifjun frá fyrri tímum. Matreiðsla: Kvöldmatur Vettvangsferð: dagsetning kemur seinna
10-11.vika	3.-13.des	Fræðsla: samantekt Matreiðsla: Jóla-hollt Lokaverkefni

Fyrirkomulag námsmats: Lokaverkefni og viðurkenningarskjal.

Kennari áskilur sér rétt til frávika frá kennsluáætlun.