






# Rannsóknarverkefni - skipulag

<b>Nafn verkefnis:</b>	Hollir valkostir = betra líf		
<b>Aðalnámsgrein/ar:</b>	Náttúrugreinar		
<b>Aðrar námsgreinar:</b>	Íslenska, list- og verkgreinar, íþróttir og samfélagsgreinar.		
<b>Tímabil:</b>	4-6 vikur	<b>Bekkur:</b>	5.-7. bekkur
<b>Kennari/ar:</b>			
<b>Rannsóknarspurning:</b>	Hvers vegna er mikilvægt að skapa sér venjur sem ýta undir heilbrigðan lífsstíl?		
<b>Lykilþekking og skilningur:</b> (Hæfniviðmið sem á að kenna og meta).	<b>Sjá hæfniviðmið í íslensku við lok 7. bekkjar:</b> Talað mál, hlustun og áhorf bls. 101. Lestur og bókmenntir bls. 102-103. Ritun bls. 104-105. <b>Sjá hæfniviðmið í heimilisfræði við lok 7. bekkjar:</b> Matur og umhverfi bls. 155. <b>Sjá hæfniviðmið í náttúrugreinum við lok 7. bekkjar:</b> Lífsskilyrði manna - tengsl milli heilbrigðis og þess sem borðað er, bls. 170. <b>Sjá hæfniviðmið í íþróttum við lok 7. bekkjar:</b> Heilsa og efling þekkingar bls. 185. <b>Sjá hæfniviðmið í samfélagsgreinum við lok 7. bekkjar:</b> Hugarheimur bls. 201.		

# Rannsóknarverkefni - skipulag

<p><b>Persónuhæfni</b> (Lykilhæfni sem á að kenna og meta).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li> Skapandi og gagnrýnin hugsun X</li> <li> Tjáning og miðlun X</li> <li> Sjálfstæði og samvinna X</li> <li> Ábyrgð og mat á eigin námi X</li> <li> Nýting miðla og upplýsinga X</li> </ul>	
<p><b>Kveikja að verkefni:</b> (Hvernig á að kveikja áhuga nemenda?)</p>	<p>Skýrsla frá Heilbrigðisráðuneytinu lesin fyrir hópinn: <a href="http://heilbrigdisraduneyti.is/islendeitir/">http://heilbrigdisraduneyti.is/islendeitir/</a>, Íslendingar feitir. Umræður í kjölfarið um hver sé orsök og hvað sé til ráða. Næsta dag: Hópnum berst bréf frá heilbrigðisstarfsmanni sem óskar eftir aðstoð nemenda við að vinna átaksverkefni í að upplýsa fólk í samfélaginu um góðar venjur í mataræði og mikilvægi hreyfingar.</p>	
<p><b>Samantekt á verkefni:</b> (Hlutverk nemenda, rannsóknarefni, helstu viðfangsefni eða áskoranir, hvað var gert og tilgangur/nýting).</p>	<p>Nemendur vinna saman í fjögurra manna hópum í að þróa verkefni til að rannsaka hættuna sem fylgir slæmum venjum í mataræði og hreyfingu auk þess að fræðast um lífstílsbreytingar sem geta valdið skaðlegum áhrifum á heilsu. Nemendur rannsaka með fjölbreyttum hætti áhættuþætti, s.s. offitu og lystarstol. Auk þess kynnast þeir samtökum sem vinna að því að upplýsa almenning um þessi heilsuvandamál og hættuna sem af þeim stafar.</p>	
<p><b>Viðfangsefni og afrakstur:</b> (Afmarkað efni og hæfni sem á að meta).</p>	<p><b>Einstaklings:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dagbók um verkefnavinnu þar sem nemendur íhuga hvern tíma, skrifa matardagbók.</li> <li>• Vinna T skjal, þar sem slæmar og góðar matar- og hreyfivenjur eru skráðar.</li> <li>• Nemendur velja ritunarverkefni sem tengist verkefninu.</li> <li>• Útbúa kynningu fyrir hópinn sinn.</li> <li>• Nemendur beita gagnrýninni hugsun við að greina og meta upplýsingar.</li> <li>• Vinna með innihaldsefni í matvælum, setja saman rétt samsetta máltíð.</li> </ul>	<p><b>Hóps:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hópurinn rannsakar áhrif mataræðis og hreyfingar.</li> <li>• Hópurinn hlustar á kynningar hópfélaga og gefur uppbyggjandi jafningjamat.</li> <li>• Margmiðlunarkynning um góðar venjur í mataræði og mikilvægi hreyfingar.</li> <li>• Framsógn og framkoma.</li> </ul>
<p><b>Kynning á verkefni:</b> (Hvernig verður verkefnið kynnt, og verða gestir á kynningu, hverjir njóta góðs)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kynningar á verkefni fyrir heilbrigðisstarfsmann (sérfræðing) þegar verkefnatímabilið er hálfnað, fá nemendur endurgjöf frá sérfræðingi sem hjálpar þeim áfram í vinnu.</li> <li>• Gestir og sérfræðingur boðaðir á lokakynningu, sérfræðingur spyr nemendur spurninga og gefur þeim endurgjöf á verkefni.</li> </ul>	

## Rannsóknarverkefni - skipulag

af verkefninu?)		
<b>Bjargir verkefnis:</b> (Hvað þarf að vera til staðar, hvaða efniviður, fólk, tæki og tól, fyrirtæki/stofnanir?)	<b>Fólk, aðstaða:</b> Samstarf kennara í íslensku, samfélagsfræði, heimilisfræði, íþróttum, náttúrufræði og skólahjúkrunarfræðings.	<b>Búnaður:</b> Tæknibúnaður fyrir margmiðlunarkynningu.
	<b>Efniviður:</b> Bækur og efni af vef um heilsu og lífsstíl.	<b>Samfélagið:</b> Samstarf við heilbrigðisstofnun, skólahjúkrunarfræðing. Samstarf/heimsókn í samtök sem vinna með heilsuvandamál og heilsuefningu.
<b>Ígrundunaraðferðir:</b> (Hvernig einstaklingar, vinnuhópurinn, og/eða allur bekkurinn ígrundar verkefnið í lokin).	Dagbók/leiðarbók      X Rýnihópur                X Bekkjárfundur          X	Fiskabúrsumræður Könnun Önnur: Sjálfsmat
<b>Minnispunktur:</b>		

# Rannsóknarverkefni - skipulag

Rannsóknaráætlun nemenda	
<b>Verkefni:</b>	Hollir valkostir = betra líf
<b>Rannsóknarspurning:</b>	Hvers vegna er mikilvægt að skapa sér venjur sem ýta undir heilbrigðan lífsstíl?
<b>Námsárangur/markmið einstaklings</b> þekking, skilningur og önnur hæfni sem nemendur þurfa á að halda til að ljúka verkefni.	Dagbók, ritunarverkefni. Hæfniviðmið í íslensku, lestur, ritun, tjáning, hlustun. Nemendur þjálfast í að draga ályktanir, spá fyrir um, álykta út frá samhengi í texta og draga saman. Auk þess að beita gagnrýninni hugsun við upplýsingaöflun. Nemendur undirbúa kynningu með sannfærandi rökum um hvernig fæðuval og næring hefur áhrif á heilsu. Nemendur geta greint helstu innihaldsefni í matvælum og gert grein fyrir þeim.
<b>Námsárangur/markmið hópvinnu</b> þekking, skilningur og önnur hæfni sem nemendur þurfa á að halda til að ljúka verkefni.	Nemendur öðlast hæfni í að greina aðalatriði í upplýsingatextum og koma í eigin orð. Geta sett fram sannfærandi og rökstudda kynningu á upplýsingum. Nemendur gera grein fyrir heimildum sínum. Nemendur gera sér grein fyrir jákvæðum áhrifum mataræðis og hreyfingar. Nemendur geta nýtt sér þekkingu á næringargildi matvæla við að skipuleggja næringarríka máltíð.
<b>Vörður/leiðsagnarmat</b> til að athuga námsframvindu og tryggja að nemendur séu á réttri leið.	Hópumræður um efnið. Sjálfsmat á stöðu gagnvart hæfniviðmiðum. Jafningjamat á stöðu gagnvart hæfniviðmiðum. Far-miðamat reglulega yfir verkefnatímabilið. Matardagbók Bekkjarumræður eða fiskabúrsumræður. Vinna með fæðuhringinn. Dagbókarskrif lýsa stöðu nemanda í verkefninu. Könnun á þekkingu, leiðsögn frá kennara í framhaldinu. Umræður í litlum og stórum hópum.

## Rannsóknarverkefni - skipulag

### Leiðsögn fyrir nemendur:

frá kennara, öðru starfsfólki, sérfræðingum;  
þar með talið stuðningur, efni, kennsla tengd  
lykilhæfni og hæfniviðmiðum.

Kennsla í að draga ályktanir, spá fyrir um framhald, álykta út frá samhengi og draga saman.  
Kennari hvetur nemendur til gagnrýninnar hugsunar og kennir þeim að meta réttmæti upplýsinga.  
Kennsla um heimildaöflun og meðferð heimilda fyrir kynningu.  
Kennsla í grunnþekkingu um næringu og heilsu.