



Bekkjarnámskrá 9. bekkjar

Skólaárið 2016 – 2017

Umsjónarkennari
Heiðbjört Antonsdóttir

Efnisyfirlit

Samkenndsla.....	5
Íslenska	5
Hæfniviðmið	5
Lestur og bókmenntir	5
Tjáning	5
Ritun	5
Málfræði	6
Námsefni	6
Inntak náms og kennslutilhögun	6
Námsmat	6
Stærðfræði	6
Hæfniviðmið	6
Námsefni	7
Inntak náms og kennslutilhögun	7
Námsmat	7
Enska.....	7
Hæfniviðmið	7
Hlustun	7
Lestur	7
Talað mál	8
Ritun	8
Námsefni	8
Inntak náms og kennslutilhögun	8
Námsmat	8
Danska	8
Hæfniviðmið	9
Lesskilningur	9
Samskipti	9
Frásögn	9
Ritun	9
Menningarläsi.....	9
Hlustun	9

Inntak og kennslutilhögun	10
Námsefni	10
Námsmat	10
Náttúrufræði	10
Hæfniviðmið	10
Lífvisindi – erfðafræði.....	10
Vist- og umhverfisfræði.....	11
Inntak og kennslutilhögun	11
Námsefni	11
Námsmat	12
Samfélagsfræði.....	12
Hæfniviðmið	12
Landafræði	12
Saga	12
Inntak og kennslutilhögun	13
Námsefni	13
Námsmat	13
Lífsleikni.....	13
Hæfniviðmið	13
Tillögur að viðfangsefni	14
Inntak náms og kennslutilhögun	14
Námsefni	14
Námsmat	14
Tölvu og upplýsingatækni.....	14
Hæfniviðmið	15
Vinnulag og vinnubrögð	15
Upplýsingaöflun og úrvinnsla	15
Tækni og búnaður	15
Sköpun og miðlun.....	15
Siðferði og öryggismál	15
Inntak náms og kennslutilhögun	15
Námsefni	16
Námsmat	16

Skólaípróttir	16
Hæfniviðmið	16
Líkamsvitund, leikni og afkastageta	16
Félagslegir þættir.....	16
Heilsa og efling þekkingar	16
Öryggis- og skipulagsreglur	17
Inntak náms og kennslutilhögun	17
Námsmat	17
Textílmennt - val.....	17
Hæfniviðmið	17
Handverk, aðferðir og tækni	17
Sköpun, hönnun og útfærsla	17
Menning og umhverfi.....	17
Inntak náms og kennslutilhögun	17
Námsefni	18
Námsmat	18
Smíði / Málmsmíði - val.....	18
Hæfniviðmið	18
Handverk, aðferðir og tækni	18
Sköpun, hönnun og útfærsla	18
Menning og umhverfi.....	18
Inntak náms og kennslutilhögun	18
Námsefni	19
Námsmat	19
Fluguhnýtingar - val.....	19
Hæfniviðmið	19
Handverk, aðferðir og tækni	19
Sköpun, hönnun og útfærsla	19
Menning og umhverfi.....	19
Inntak náms og kennslutilhögun	19
Námsefni	20
Námsmat	20
Heimilisfræði - val.....	20

Hæfniviðmið	20
Námsefni	20
Námsmat	20
Íþróttir - val.....	20
Hæfniviðmið	20
Körfubolti.....	20
Handbolti.....	20
Badminton	21
Inntak náms og kennslutilhögun	21
Námsmat	21

Samkennsla

Í Vopnafjarðarskóla er 9. og 10 bekkur í samkennslu tvær kennslustundir í viku í íslensku og fjórum sinnum í viku í íþróttum. Valtímar eru í samkennslu í 8. – 10. bekk.

Íslenska

Kennari: Ása Sigurðardóttir

Vikustundir: 6 X 40 mín. og þar af tvær í samkennslu.

Hæfniviðmið

Að nemandi:

Lestur og bókmenntir

Efli með sér áhuga á lestri og geri sér grein fyrir gagnsemi þess að vera læs á fjölbreyttar textagerðir. Geti lesið texta af öryggi og með góðum skilningi og beitt til þess mismunandi aðferðum. Hafi til að bera þekkingu á bókmenntum og helstu hugtökum innan bókmenntafræðinnar sem geri þeim kleift að vinna með fjölbreyttar íslenskar bókmenntir.

Tjáning

Hafi öðlast skýra framsögn og færni í að flytja talað mál fyrir framan aðra og beitt þar leikrænni tjáningu, kunnáttu á talhraða, fasi o.þ.h. sem hæfir viðfangsefni, hvort sem um er að ræða undirbúin erindi eða þátttöku í lýðræðislegum umræðum; og brugðist við á viðeigandi hátt. Geti notið upplestrar leikins efnis og tónlistar og rætt um það með rökstudum hætti og gert þar grein fyrir skoðun sinni. Geti nýtt sér fjölmiðla og rafrænt efni og tekið afstöðu til þess, auk þess að nota það á skapandi hátt.

Ritun

Hafi öðlast góða þekkingu á uppbyggingu texta og geti skrifað mismunandi textagerðir sem hæfir hverju tilfalli. Geti sett hugmyndir sínar skipulega fram og nálgast þær frá misunandi sjónarhornum, auk þess að geta rökstutt þær á skipulegan hátt. Hafi náð góðum tökum á réttitun. Hafi öðlast þekkingu í að vinna með heimildir og uppsetningu samkvæmt reglum.

Málfræði

Kunni skil á öllum meginhugtökum beygingarfræði sem tengjast fallorðum, sagnorðum og smáorðum og nái valdi á að beita þeirri þekkingu í málfræðilegri greiningu, þekki flest grunnhugtök sem tengjast merkingu máls og málnotkun, öðlist þekkingu á helstu grunnhugtökum hljóðfræðinnar sem tengjast flokkun málhljóða. Rækti með sér áhuga á móðurmáli sínu og læri að meta það að tala rétt mál. Lögð verður áhersla á sköpun nemenda í orðasmíð skv. Orði af orði og er það þáttur í að efla sköpunargáfu þeirra.

Námsefni

Mályrkja II, Finnur II, Málfinnur og Skrifinnur, Kveikjur og Logar, Lesum nú. Ipad verkefni s.s. kahoot, nearpod o.fl. Ýmis verkefni í bókum og á blöðum.

Lesnar bókmenntir: *Gísla saga, Korku saga* eftir Vilborgu Davíðsdóttur, bækur að eigin vali og ýmis konar lesefni frá kennara. Nemendur lesa eina til tvær kjörbækur, yndislestur.

Í stafsetningu verða lögð fyrir nokkur verkefni og unnið á nams.is.

Ljóðavinna – efni frá kennara, ljóðabækur og internetið.

Áhersla lögð á sjálfstæð vinnubrögð.

Inntak náms og kennslutilhögun

Mikil áhersla er lögð á yndislestur sem leið til þess að efla orðaforða, tilfinningu fyrir tungumálinu og þjálfar nemendur í því að njóta ólíkra bókmennta. Auk þess verður mikið lagt upp úr umræðum, ritun og skapandi vinnu með tungumálið. Grunnþáttunum sköpun og læsi er gert sérstaklega hátt undir höfði í vinnubrögðum vetrarins en þó er einnig reynt að flétta inn jafnrétti og lýðræði og mannréttindi þegar við á.

Vinnubrögð sem notuð verða eru bein innlögn, umræður, hópavinna og einstaklingsvinna.

Mikil áhersla verður lögð á að tengja námið við líðandi stund og umræður og dæmisögur oft tengdar samtímanum og samfélagslegum umfjöllunum.

Námsmat

Símat byggt á verkefnaskilum og frammistöðu í tímum. Bókmenntaritgerðir, heimildaritgerð, framsögn og tjáning, munnleg próf, lotukannanir og annarpróf.

Stærðfræði

Kennari: Sólrún Dögg Baldursdóttir

Vikustundir: 6 X 40 mín.

Hæfniviðmið

Nemandi:

- öðlist góða tilfinningu fyrir tölum og stærðum og áhrifum reikniaðgerða á þær
- geri sér grein fyrir mikilvægi röksemdafærslna í stærðfræði og æfist í að beita þeim
- geri sér grein fyrir því hvernig beita má stærðfræðilegum aðferðum í daglegu lífi
- skilji hvernig stærðfræði er undirstaða mælinga í tíma og rúmi
- kunni góð skil á náttúrulegum, heilum og ræðum tölum
- hafi kynnst rauntalnakerfinu
- noti reiknivél til að reikna samsett dæmi með veldum og svigum

- fáist við hlutföll við samanburð á stærðum og geti notað þau í útreikningum
- hafi náð góðu valdi á prósentuhugtakinu og öðlist færni í prósentureikningi
- geri sér grein fyrir undirstöðureglum algebru og geti leyst fyrsta stigs jöfnur með einni óþekktri stærð
- kunni skil á helstu hugtökum rúmfræðinnar
- kunni skil á algengum hugtökum og aðferðum við mælingu flatarmynda og þrívíðra hluta
- kunni skil á algengustu aðferðum við að vinna úr tölulegum gögnum og setja niðurstöður fram
- kunni skil á líkindahugtakinu
- geti unnið í samvinnu við aðra og ræði um lausnaleiðir og niðurstöður
- öðlist trú á eigin hæfni til að beita stærðfræði við margvíslegar aðstæður og leysa fjölbreytt viðfangsefni
- geti valið og notað heppilegar aðferðir við útreikninga og temji sér að leggja mat á þá
- setji fram og leysi þrautir með hjálp stærðfræðinnar og geti lagt mat á eigin lausnaleiðir og annarra
- noti tungumál stærðfræðinnar til að ræða um, færa rök fyrir og útskýra eigin tilgátur og annarra, útreikninga og niðurstöður

Námsefni

Skali 1B, nemendabók og æfingahefti, *Skali 2A og 2B*, nemendabækur og æfingahefti, 8 – tíu nr. 3 og 4. Kennsluvefir, þemahefti og þjálfunarefni frá kennara.

Inntak náms og kennslutilhögun

Unnið er eftir vikuáætlunum frá kennara. Ný hugtök, tákn og nýjar aðferðir eru kynntar fyrir nemendum með beinni kennslu. Nemendur þjálfast í einstaklingsvinnu sem og para- og hópavinnu. Áhersla er lögð á sjálfstæð vinnubrögð, vandaðan frágang og uppsetningu dæma. Nemendur fylgjast að í efnispáttum en komið er til móts við mismunandi vinnuhraða nemenda m.a. með ítarefni.

Nemendur skila heimadæmum reglulega.

Námsmat

Virgni, heimadæmi, hópverkefni, paraverkefni, kaflakannanir og annarpróf.

Enska

Kennari: Svava Birna Stefánsdóttir

Vikustundir: 4 X 40 mín.

Hæfniviðmið

Hlustun

- skilji ensku af helstu málsvæðum enskrar tungu um efni sem hann þekkir þegar talað er skýrt
- skilji almennar upplýsingar og fyrirmæli, bæði aðalatriði og nákvæmar upplýsingar
- geti fylgst með aðgengilegu efni í fjöl- og myndmiðlum sér til gagns og ánægju, sagt frá og unnið úr
- geti fylgt atburðarás í sögu eða frásögn

Lestur

- geti lesið sér til gagns og ánægju smásögur ætlaðar ungu fólki
- kunni að beita mismunandi lestrarlagi eftir eðli texta og tilgangi með lestrinum og nýtt sér í verkefnavinnu

- geti dregið ályktanir, lesið á milli línanna, giskað á orð út frá samhengi og áttað sig á uppbyggingu texta

Talað mál

- geti tekið þátt í samræðum um efni sem hann þekkir og tjáð skoðanir sínar og tilfinningar
- geti byrjað samtöl og endað, lagt orð í belg, umorðað og leiðrétt sig
- geti bjargað sér við óvæntar aðstæður og sagt óundirbúið frá atviki
- kunni að nota málið við ýmsar aðstæður daglegs lífs
- geti flutt stutt undirbúið erindi um viðfangsefni sem hann hefur aflað sér heimilda um
- geti gert grein fyrir skoðun sinni á efni sem hann hefur kynnt sér
- geti veitt upplýsingar um menningu sína og umhverfi

Ritun

- geti skrifað skipulegan texta um kunnuglegt efni, skipt í efnisgreinar og beitt nokkurri nákvæmni í málfræði
- geti skrifað ýmsar gerðir af styttri textum, t.d. viðbrögð við texta og lýsingar
- geti virkjað hugarflugið og skáldað og skapað eigin texta
- geti skrifað umsögn um kvikmynd, bók eða leikrit og fylgt ákveðnu formi
- geti skrifað hálfformlegt bréf, t.d. tölvupóst, þar sem leitað er eftir almennum upplýsingum eða brugðist við fyrirspurnum

Námsefni

Spotlight 8 lesbók og vinnubók, *Spotlight 9* (að hluta til) skáldsögur, kvikmynd, vefefnið World wide English og efni frá kennara.

Inntak náms og kennslutilhögun

Nemendur fá þjálfun í færnipáttum tungumálsins þ.e. lestur, ritun, hlustun og talað mál. Lögð er áhersla á að nemendur vinni sjálfstætt, með öðrum og undir leiðsögn. Nokkur áhersla verður lögð á ýmskonar verkefnavinnu – bæði einstaklings- og hópavinnu. Kennslan fer að hluta til fram á ensku svo að nemendur venjist því að nota tungumálið á sem eðlilegastan hátt og með viðeigandi málfræði.

Leitast verður við að tengja grunnþætti Aðalnámskrár grunnskóla sem mest inn í viðfangsefni og sem dæmi um slíka nálgun má nefna:

- *Læsi* tengist allri vinnu nemenda með texta, orðaforða og hugtaka vinnu.
- *Lýðræði, mannréttindi og jafnrétti* tengjast samvinnu nemenda. Í enskukennslunni er lögð mikil áhersla á þessa og hópavinnu. Nemendur þurfa að geta unnið með öllum og taka tillit til þess að hæfni nemenda er misjöfn.
- *Sjálfbærni* tengist því að nemendur þurfa að sýna sjálfstæð vinnubrögð og hafa frumkvæði í hópum og paravinnu.
- *Heilbrigði og velferð* tengist félagslegri vellíðan og tjáningu nemenda. Í enskukennslunni eru nemendur þjálfaðir markvisst í tjáningu og unnið er að því að styrkja sjálfstraust nemenda til að efla færni í munnlegri tjáningu í ensku.
- *Sköpun* tengist sögu- og ritunarverkefnum nemenda sem og þegar nemendur hafa frjálst val um verkefnaskil og er það á ábyrgð nemenda að útbúa veglegt verkefni.

Námsmat

Kaflakannanir, verkefni, virkni og próf.

Danska

Kennari: Aðalbjörn Björnsson

Vikustundir: 4 X 40 mín.

Hæfniviðmið

Stefnt er að því að nemandi geti:

Lesskilningur

- skilið aðalatriði venjulegs talmáls í samtölum tveggja og frásögnum þegar fjallað er um málefni úr daglegu lífi hans eða í viðfangsefni sem fjallað er um í öðrum þáttum dönskunámsins
- við lestur fundið tiltekna upplýsingar, t.d. á neti, í blöðum og bæklingum
- skilið fyrirmæli, leiðbeiningar og valda stutta texta þar sem nákvæmnisskilnings er þörf

Samskipti

- skilið fyrirhafnarlítið þegar talað er beint við hann um málefni sem hann þekkir og hefur fengist við
- geti fylgt nokkuð auðveldlega atburðarás í frásögn þar sem hann getur sett sig inn í aðstæður
- skilið fyrirmæli, leiðbeiningar og valda stutta texta þar sem nákvæmnisskilnings er þörf

Frásögn

- tileinkað sér réttan framburð á **e** og **a**
- notað grunnorðaforða úr þekktum efnisflokkum til að tjá sig munnlega á dönsku
- tjáð sig munnlega um ýmislegt sem tengist daglegu lífi, s.s. biðja um aðstoð, afsaka sig, sýna þakklæti, byrja og enda samtál o.s.frv
- átt í einföldum orðaskiptum við aðra og haldið samræðum gangandi
- með einföldum hætti lýst útliti, persónuleika og lifnaðarhátum fólks auk atburða og fyrirætlana í daglegu lífi

Ritun

- skrifað stutta texta (80–100 orð) frá eigin brjósti og notað orðaforða sem hann hefur tileinkað sér
- skrifað ritunaræfingar þar sem notaður er ákveðinn orðaforði og orðasambönd, t.d. út frá myndum, fyrirmælum eða lýsingu á aðstæðum
- tjáð hugsanir sínar og skoðanir á skiljanlegu rituðu máli
- skrifað einfaldar endursagnir, t.d. út frá hlustun eða lestri

Menningarläsi

- áttað sig á hvað er líkt og ólíkt með danskri og íslenskri menningu
- þekki til ytri umgjarðar menningarsvæðisins og landfræðilega legu
- sýnt fram á að þeir þekki til og skilji vel ákveðin lykileinkenni í danskri menningu sem snúa að daglegu lífi og aðstæðum íbúanna, einkum ungs fólks, og geti sett sig í þeirra spor
- sýnt fram á að þeir þekki til siða og hefða
- áttað sig á skyldleika dönskunnar við íslensku
- greint á milli sænsku, dönsku, norsku og færeysku

Hlustun

- skilið það mál sem notað er í kennslustofunni og brugðist við með orðum eða athöfnum
- tileinkað sér aðalatriði úr kynningum og frásögnum sem eru innan áhuga-, náms- og þekkingarsviðs

Inntak og kennslutilhögun

Nemendur fá þjálfun í færniþáttum tungumálsins þ.e. lestur, ritun, hlustun og talað mál. Nokkur áhersla verður lögð á ýmskonar verkefnavinnu. Nemendur fylgjast að í gegnum námsefnið en leitast er við að sníða hverjum nemanda um sig stakk eftir vexti með mismikilli áherslu í verkefnavinnu og hraða. Nemendur vinna einstaklingslega, í pörum og hópum eftir því hvernig verkefnin liggja fyrir. Mikil áhersla verður lögð á að nemendur tileinki sér framburð og áherslur og unnið að því að þeir geti tjáð sig á dönsku. Leitast verður við að tengja grunnþætti Aðalnámskrár grunnskóla sem mest inn í viðfangsefni og sem dæmi um slíka nálgun má nefna:

- *Læsi* tengist allri vinnu nemenda með texta, orðaforða og hugtakavinnu.
- *Lýðræði og mannréttindi og jafnrétti* tengjast samvinnu nemenda. Í dönskukennslunni er lögð nokkur áhersla á þá og hópavinnu og þurfa nemendur að geta unnið með öllum og tekið tillit til þess að hæfni nemenda er misjöfn.
- *Sjálfbærni* tengist því að nemendur þurfa að sýna sjálfstæð vinnubrögð og hafa frumkvæði í hópa- og paravinnu.
- *Heilbrigði og velferð* tengist félagslegri vellíðan og tjáningu nemenda. Í dönskukennslunni verða nemendur þjálfaðir í tjáningu og unnið að því að styrkja sjálfstraust nemenda til að efla færni í munnlegri tjáningu á dönsku.
- *Sköpun* tengist sérstaklega inn í dönskukennsluna í gegnum munnlega þáttinn. Nemendur vinna einnig ýmis verkefni þar sem sköpunarhæfileikar þeirra koma við sögu.

Námsefni

Smil, lesbók og vinnubók. Grammatik – málfræðiverkefni. Auk ýmissa fleiri verkefna frá kennara.

Námsmat

Kafلاكannanir, verkefni, gilda 50% af lokaeinkunn. Annarpróf gildir 40%. Vinnusemi í tímum gildir 10%.

Náttúrufræði

Kennari: Kristín Jónsdóttir

Vikustundir: 3X 40 mín

Hæfniviðmið

Stefnt er að því að nemendur:

- temji sér gott skipulag, öguð og vönduð vinnubrögð
- geti unnið verkefni upp á eigin spýtur
- geti unnið með öðrum
- verði færir um að afla heimilda og geti miðlað þeim til annarra
- sýni frumkvæði og seiglu
- tileinki sér gagnrýna hugsun
- tileinki sér vísindaleg vinnubrögð og aðferðir
- tileinki sér hugtakið sjálfbærni og temji sér hugsun og vinnubrögð með sjálfbærni að leiðarljósi

Lífvisindi – erfðafræði

- læri um helstu hugtök og lögmál erfðafræðinnar

- læri um algenga erfðsjúkdóma og -galla
- kynni sér helstu aðferðir í erfðatækni og geti fjallað um þau siðferðilegu vandamál sem upp geta komið í tengslum við erfðatækni

Vist- og umhverfisfræði

- geti skilgreint hugtakið líffræðilegur fjölbreytileiki og geri sér grein fyrir mikilvægi varðveislu hans
- kynnist helstu hugtökum vistfræðinnar
- geti skilgreint hugtakið vistkerfi og átti sig á mikilvægi þess að líta á hvert vistkerfi sem eina heild
- þekki ferla og áhrifaþætti í þróun vistkerfa s.s. ljóstillífun, bruna, orkuflutning, hringrásir efna og náttúrulegt rask og rask af mannavöldum
- kynni sér hvað felst í vistkerfisþjónustu
- læri að líta á jarðveg sem auðlind
- læri um helstu gróðurlendi Íslands, þróun þeirra og þekki helstu einkennislífverur þeirra
- geri sér grein fyrir þeim vanda sem að okkur steðjar í umhverfismálum og kynni sér hugsanlegar umbætur í þeim málum

Inntak og kennslutilhögun

Við lestur námsefnis verða notaðar aðferðir eins og samlestur, gagnvirkur lestur og heimalestur. Orð-af-orði kennsluhugmyndir/-aðferðir (KVL, hugtakagreininng, hugtakakort, Vennkort o.fl.) verða notaðar til að efla hugtakaskilning og orðaforða í greininni. Í verkefniavinnu nota nemendur ýmsar leiðir til lausna, s.s. leitarnám, þemavinnu, vattvangsathugthuganir, eintklingsvinnu sem og para- og hópavinnu. Nemendur vinna ýmis verkefni í vinnubók auk veggspjalda, bæklinga, ritgerða, glærusýninga og leikþátta allt eftir því hvað best hentar hverju viðfangsefni. Umræður miða að því að efla skoðanaskipti nemenda og tjáningu.

Leitast verður við að tengja grunnþætti Aðalnámskrár grunnskóla sem mest inn í viðfangsefni og sem dæmi um slíka nálgun má nefna:

- *Læsi* tengist allri vinnu nemenda með texta, orðaforða og hugtök.
- *Lýðræði og mannréttindi og jafnrétti* tengjast samvinnu nemenda, para- og hópavinnu. Nemendur þurfa að geta unnið með öllum og tekið tillit til þess að hæfni nemenda er misjöfn.
- *Sjálfbærni* tengist því að nemendur fá tækifæri til að takast á við ágreiningsefni og álitamál og beri sameiginlega ábyrgð á verkefnum sem unnin eru í samvinnu.
- *Heilbrigði og velferð* tengist félagslegri vellíðan og tjáningu nemenda. Í náttúrufræðikennslu verða nemendur þjálfaðir í tjáningu og unnið að því að styrkja sjálfstraust þeirra.
- *Sköpun* tengist verkefnavinnu af ýmsum toga. Nemendur vinna verkefni þar sem sköpunarhæfileikar þeirra fá að njóta sín.

Námsefni

- *Maður og náttúra*
- *Að lesa og lækna landið*
- *Myndbönd sem tengjast erfða-, vist- og umhverfisfræði*
- Annað efni frá kennara

Námsmat

Símat, leiðsagnarmat, jafningjamat og sjálfsmat. **Matsþættir:** Kaflakannanir, vinnubók, önnur verkefni, frágangur og vandvirkni, vinnusemi, þrautseigja, sjálfstæði í vinnubrögðum, samstarfsvilji og þátttaka í umræðum.

Samfélagsfræði

Kennari: Kristín Jónsdóttir

Vikustundir: 2 X 40 mín.

Hæfniviðmið

Stefnt er að því að nemendur:

- temji sér gott skipulag, öguð og vönduð vinnubrögð
- geti unnið verkefni upp á eigin spýtur
- geti unnið með öðrum
- verði færir um að afla heimilda og geti miðlað þeim til annarra á skýran og skilmerkilegan hátt
- sýni frumkvæði og seiglu
- tileinki sér gagnrýna hugsun
- tileinki sér hugtakið sjálfbærni og temji sér hugsun og vinnubrögð með sjálfbærni að leiðarljósi

Landafræði

- átti sig á efnahagslegri og félagslegri þróun ólíkra svæða í heiminum
- fræðist um gróðurbelti og loftslag ólíkra svæða
- fræðist um helstu auðlindir heimsins
- fræðist um hvernig maðurinn byggir jörðina og nýtir auðalindir hennar
- fræðist um ólíka lifnarðarhætti manna eftir því hvar á jörðinni þeir búa
- læri um mismunandi landslag og náttúrufar heimsálfa og landa
- læri um auðlindir hafsins og hvernig hafssvæðum er skipt milli ríkja

Saga

- kunni skil á helstu átökum sem mannkynið tókst á við á 20. öldinni
- kunni skil á einstaklingum og hugmyndum sem settu svip á þróun sögunnar
- þekki vel til heimsstyrjaldanna tveggja, vöxt verkalýðshreyfingar, byltingarinnar í Rússlandi og þróun Sovétríkjanna
- kunni skil á velmegun, lífsstíl og framförum á þriðja áratug aldarinnar, efnahagskreppu á hinum fjórða og valdatöku nasista í Þýskalandi
- geti leitað að heimildum, valið úr þeim, metið þær gagnrýnið og sýnt hvernig ólíkar heimildir geta sagt söguna á ólíkan hátt
- finni dæmi um atburði sem hafa átt þátt í því að móta Ísland og umheiminn í nútímanum og hvernig samfélagið hefði getað þróast í aðra átt ef atburðarrásin hefði verið önnur
- geti séð hvernig sagan hefur mótast af samfélagsskipulagi, þjóðfélagsshreyfingum og hugmyndastefnum, viljaverkum og tilviljunum

Inntak og kennslutilhögun

Við lestur námsefnis verða notaðar aðferðir eins og samlestur, gagnvirkur lestur og heimalestur. Orð-af-orði kennsluhugmyndir/-aðferðir (KVL, hugtakagreinng, hugtakakort, Vennkort o.fl.) verða notaðar til að efla hugtakaskilning og orðaforða í greininni. Í verkefnavinnu nota nemendur ýmsar leiðir til lausna, s.s. leitarnám, þemavinnu, vattvangsathugthuganir, eintklingsvinnu sem og para- og hópvinnu. Nemendur vinna ýmis verkefni í vinnubók upp ú námsbókinni eða frá kennara auk veggspjalda, bæklinga, ritgerða, glærusýninga og leikpátta allt eftir því hvað best hentar hverju viðfangsefni. Umræður miða að því að efla skoðanaskipti nemenda og tjáningu. Leitast verður við að tengja grunnþætti Aðalnámskrár grunnskóla sem mest inn í viðfangsefni og sem dæmi um slíka nálgun má nefna:

- *Læsi* tengist allri vinnu nemenda með texta, orðaforða og hugtök.
- *Lýðræði og mannréttindi og jafnrétti* tengjast samvinnu nemenda, para- og hópavinnu. Nemendur þurfa að geta unnið með öllum og tekið tillit til þess að hæfni nemenda er misjöfn.
- *Sjálfbærni* tengist því að nemendur fá tækifæri til að takast á við ágreiningsefni og álitamál og beri sameiginlega ábyrgð á verkefnum sem unnin eru í samvinnu.
- *Heilbrigði og velferð* tengist félagslegri vellíðan og tjáningu nemenda. Í náttúrufræðikennslu verða nemendur þjálfaðir í tjáningu og unnið að því að styrkja sjálfstraust þeirra.
- *Sköpun* tengist verkefnavinnu af ýmsum toga. Nemendur vinna verkefni þar sem sköpunarhæfileikar þeirra fá að njóta sín.

Námsefni

- *Um víða veröld – Heimsálfur*
- *Styrjaldir og kreppa – Saga 20. aldar*
- Annað efni frá kennara

Námsmat

Símat, leiðsagnarmat, jafningjamat og sjálfsmat. **Matsþættir:** Kaflapróf, vinnubók, önnur verkefni, frágangur og vandvirkni, vinnusemi, þrautseigja, sjálfstæði í vinnubrögðum, samstarfsvilji og þátttaka í umræðum.

Lífsleikni

Kennari: Heiðbjört Antonsdóttir

Vikustundir: 1 X 40 mín.

Bekkjarfundi er nauðsynlegt að hafa reglulega og meðvitað með nemendum. Tillögur að fyrirkomulagi fyrir slíka fundi má finna í bókinni Olweusaráætlunin gegn einelti og andfélagslegu atferli eftir Dan Olweus.

Hæfniviðmið

Stefnt er að því að nemendur geti:

- sé meðvitaður um persónurétt og jafnrétti og læri að bera virðingu fyrir viðhorfum og tilfinningum annarra
- geti sett sér raunhæf markmið
- læri að skipuleggja sig
- rækti með sér ábyrgðartilfinningu gagnvart sjálfum sér og öðrum

- tileinki sér ábyrg sjónarmið og umgengni við umhverfi sitt
- tileinki sér að horfa með gagnrýni á auglýsingar og fjölmiðla
- íhugi gildi innihaldsríkrar tómstundaiðju
- sé meðvitaður um ábyrgð og leiðsögn foreldra í uppeldi og mótun barna sinna
- geri sér grein fyrir skaðsemi ávana- og vímuvaldandi efna

Tillögur að viðfangsefni

Vinna þarf að forvörnum en þær felast í þáttum eins og:

- heilbrigður lífsstíll hreyfing, svefn, mataræði og tannvernd
- geðrækt, kynfræðsla og sjálfsmynd
- að standast neikvæðan þrýsting, jafnrétti og einelti
- mismunandi fjölskyldugerðir /hinsegin fólk
- fordómar /minnihlutahópar /útlendingar, fatlaðir
- tóbaksvarnir, áfengi og fíkniefni
- umferðarfræðsla og hjálmanotkun
- uppeldi til ábyrgðar og fjármálafræðsla

Inntak náms og kennslutilhögun

Unnið meðal annars með bætt samskipti, vináttu, tilfinningar og málefni líðandi stundar, m.a með bekkjafundum. Lífsleiknin verður samþætt *Orð af orði* og öðrum námsgreinum eftir því sem við á. Kennslan verður byggð upp á umræðum, hlustun og frásögnum, leikrænni tjáningu og myndsköpun. Umræður, efni af netinu, einstaklingsviðtöl og bekkjafundir. Grunnþættir menntunar eru hafðir að leiðarljósi þegar verkefnin eru skipulögð:

- *Læsi* fellst í því að nemendur geti aflað sér og nýtt vitneskju um samfélagsmálefni í námsgögnum og miðlum.
- *Sjálfbærni* kemur inn á að nemendur læra að taka afstöðu með eða á móti hinum ýmsu álitamálum og ágreiningsefnum bæði með ritun og framsögn.
- *Heilbrigði og velferð* tengist sjálfstæði sem nemendur öðlast til að standast neikvæðan þrýsting. Sýni frumkvæði og öðlist sterka sjálfsmynd. Sýni samkennd og góð samskipti sín á milli.
- *Lýðræði og mannréttindi* tengjast samvinnu og stuðningi nemenda hvert við annað. Fá þjálfun í að bera virðingu fyrir sjálfum sér og öðrum með því að fást við efni sem tengjast jafnrétti og jafngildi og kjarki til að fylgja sannfæringu sinni. Geti sett hugtakið jafnrétti í margbreytilegt samhengi.
- *Sköpun* er ríkur þáttur í allri verkefnavinnu og að leita lausna við vinnu sína. Beita ímyndunarafli og fá tækifæri til að tjá sig á skapandi hátt.

Námsefni

Ýmis verkefni frá kennara, *Orð af orði*, myndbönd og verkefni tengd *Uppeldi til ábyrgðar*.

Námsmat

Ekki er um formlegt námsmat að ræða heldur fá nemendur endurgjöf eftir því sem við á.

Tölvu og upplýsingatækni

Kennari: Heiðbjört Antonsdóttir

Vikustundir: 1 X 40 mín.

Hæfniviðmið

Stefnt er að því að nemendur geti:

Vinnulag og vinnubrögð

- nýtt fartölvur og spjaldtölvur til gagns bæði í stýrðu námi og á eigin forsendum
- nýtt rafrænt námsefni á einföldu formi til stuðnings við vinnutækni, vinnulag og annað nám
- sýnt sjálfstæði í vinnubrögðum undir leiðsögn og í samvinnu með öðrum
- nýtt sér mismunandi tæknibúnað á hagkvæman og fjölbreyttan hátt
- beitt réttri fingrasetningu

Upplýsingaöflun og úrvinnsla

- nýtt rafrænt og gagnvirk tækni námsefni á fjölbreyttan hátt
- nýtt fjölbreyttar leiðir og leitarvélar við markvissa öflun upplýsinga við hæfi
- verið færir um að leita upplýsinga og nýta við verkefnavinnu
- verið gagnrýnir á gæði ýmissa upplýsinga
- unnið með heimildir og sett fram heimildaskrá
- nýtt hugbúnað og forrit við einfalda uppbyggingu og uppsetningu ritsmíða, s.s. efnisyfirlit
- nýtt hugbúnað og forrit við einfalda framsetningu á tölulegum gögnum

Tækni og búnaður

- nýtt hugbúnað og forrit við gerð ritunarverkefna og framsetningu tölulegra gagna
- nýtt hugbúnað og forrit við myndvinnslu, gerð stuttmynda og hljóð og tónvinnslu

Sköpun og miðlun

- rætt og útskýrt á gagnrýninn hátt eigið upplýsinga- og miðlalæsi
- notað hugbúnað og forrit við miðlun þekkingar á skapandi og skýran hátt
- sýnt ábyrgð í meðferð í upplýsinga

Siðferði og öryggismál

- sýnt ábyrgð í meðferð upplýsinga við heimildarvinnu
- farið eftir reglum um ábyrga netnotkun, verið meðvitaðir um siðferðislegt gildi þeirra og tekið ábyrgð á eigin samskiptum og gögnum á Neti og netmiðlum

Inntak náms og kennslutilhögun

Kennari leggur fyrir verkefni í upphafi tímans og hvernig skal vinna það, einnig skiptir hann í hópa ef það þarf. Innlögn fer fram munlega, á blöðum eða á skjá þar sem allir nemendur sjá til hvers er ætlast af þeim. Markmiðið er að kenna þeim hvernig nýta má forrit sem fylgja Microsoft Office á sem bestan hátt. Ef vinnan í tímunum gengur vel er nemendum stundum boðið frjást tölvuval í lok tímans.

Tímarnir verða samþættir með íslensku, stærðfræði og samfélagsgreinum. Grunnþættir menntunar eru hafðir að leiðarljósi þegar verkefnin eru skipulögð:

- *Læsi* nemenda byggist á því að geta lesið rétt út úr upplýsingum af veraldarvefnum sem og að lesa verkefnalýsingar. Nemendur geti ritað og notað sér læsi til gagns.
- *Sjálfbærni* sem kemur fram í að nemendur ráða sínum vinnuhraða sem og að þeir velja sér viðfangsefni innan verkefnisins.
- *Lýðræði og mannréttindi* nemenda felst í því að gera þá sjálfstæða í verki, stuðla að vinnugleði hjá þeim og að þeir verði færir til þess að takast á við upplýsingatækni í nútíma samfélagi.

- *Sköpun* er ríkur þáttur í allri verkefnavinnu, teikningum og útfærslu verkefna. Nemendur fá frjálsar hendur innan verkefna að setja sínar hugmyndir í það og að hver og einn fái að setja sitt mark á verkefni innan hóps.
- *Heilbrigði og velferð* tengist því að nemendur geri sér grein fyrir hættum internetsins og geti lesið út úr miðlum á réttan hátt með miðlalæsi.
- *Jafnrétti* þar sem nemendur fá verkefni sem höfða til þeirra og eru við hæfi ásamt því að tekið er tillit til mismunandi menningarheima og að það komi fram í verkum þeirra.

Námsefni

Forritin í Microsoft Office s. s. Word, Exel, Publisher, Power Point.

Námsmat

Verkefnamappa nemenda í tölvu.

Skólaípróttir

Kennari: Bjartur Aðalbjörnsson

Vikustundir: 4 X 40 mín.

Hæfniviðmið

Líkamsvitund, leikni og afkastageta

- gert æfingar sem reyna á loftháð og loftfirrt þol
- sýnt og framkvæmt styrktaræfingar sem reyna á hámarksgetu og úthald í kyrrstöðu og hreyfingu
- gert liðleikaæfingar sem reyna á hreyfividd og hreyfigetu
- tekið þátt í hópíþróttum, einstaklingsíþróttum og heilsurækt innan og utan skólans
- nýtt sér stöðluð próf til að meta þrek og hreysti, lipurð og samhæfingu

Félagslegir þættir

- skilið mikilvægi virðingar og góðrar framkomu til að efla liðsandann og skilið mikilvægi góðrar ástundunar, sjálfsaga, sjálfstæðra vinnubragða, samvinnu og tillitsemi í tengslum við góðan árangur í íþróttum
- þekkt mismunandi tegundir leikreglna, farið eftir þeim og sýnt háttvísi í leik, bæði í hóp- og einstaklingsíþrótt
- rökrætt kynheilbrigði, kyn- og staðalímyndir, afleiðingar eineltis og tekið virka afstöðu gegn ofbeldi

Heilsa og efling þekkingar

- skýrt helstu áhrif heyfingar á líkamlega og andlegan líðan og mikilvægi góðrar næringar fyrir vöxt og viðahald líkamans
- rætt eigin ábyrgð á líkamlegu og andlegu heildbrigði bæði sínu eigin og annarra
- útskýrt þjálfunaraðferðir og notað hugtök sem tengjast sundiðkun og ýmsum íþróttum
- vitað hvaða hlutverk helstu vöðvahópar líkamans hafa í tengslum við þjálfun líkamans
- sett sér skammtíma- og langtíamarkmið í íþróttum og heilsurækt, gert og framkvæmt eigin þjálfunaráætlun á grundvelli niðurstaðna prófa
- sótt og nýtt sér upplýsingar við alhliða heilsurækt og mat á eigin heilsu
- notað mælingar með mismunandi mælinákæmni við mat á afkastgetu

- tekið þátt í leikjum af margvíslegu tagi
- sýnt ábyrgð í útivist. Skýrt tákni korta, tekið stefnu með áttavita og ratað um landsvæði með korti

Öryggis- og skipulagsreglur

- tekið ákvarðanir á grundvelli öryggis- og umgengnisreglna og brugðist við óvæntum aðstæðum

Inntak náms og kennslutilhögun

Námið fer að miklu leyti fram með þrek- og styrktaræfingum þar sem nemendur læra að efla þol og styrk með einföldum en árangursríkum hætti. Auk þess spila stöðvaþjálfun, leikir, boltaæfingar, hlaup og keppni stóran þátt. Grunnatriði í flestum íþróttagreinum eru þjálfuð.

Námsmat

Virkni, viðhorf, hæfni og hegðun eru matsþættir sem íþróttakennari metur jafnt og þétt yfir önnina. Nemandi fær einkunn sem er reiknuð út úr matsþáttunum.

Textílmennt - val

Kennari: Heiðbjört Antonsdóttir

Vikustundir: 2 X 40 mín.

Hæfniviðið

Stefnt er að því að nemendur geti:

Handverk, aðferðir og tækni

- unnið tilraunavinnu út frá eigin hugmynd að textílverki, nytjahlut flík o.þ.h.
- unnið sjálfstætt að eigin textílverki og beitt áunninni þekkingu
- beitt helstu áhöldum, verkfærum og tækjum sem notuð eru við textílvinnu

Sköpun, hönnun og útfærsla

- notað fagbækur og upplýsingatækni og tileinkað sér orðaforða textílgreinarinnar
- þjálfast í að velja verkefni í textílmennt í samræmi við langanir og þarfir
- gert sér grein fyrir að öguð vinnubrögð eru mikilvægur þáttur í handverki
- vandað frágang verkefna, meti vinnu sína og kynni eða sýni verk sín
- notað orðaforða greinarinnar

Menning og umhverfi

- vitað í grófum dráttum hvernig fjöldaframleiddar flíkur eru unnar miðað við tækni og kunnáttu hvers tíma
- unnið með eigin tilfinningar og upplifun sem grundvöll að fagurfræðilegri túlkun sinni í textílefniviði
- gert sér grein fyrir áhrifamætti tísku á daglegt líf
- lært um sögu unglingatísku á 20. öld og geti útskýrt hvaða áhrif markaðshyggja, auglýsingar, kvikmyndir, tónlist o.fl. hafa á tísku

Inntak náms og kennslutilhögun

Megin tilgangur list- og verkgreina er að allir nemendur kynnist fjölbreyttum vinnuaðferðum þar sem reynir á verkfærni, sköpunarkraft, samhæfingu hugar og handar og ólíkra tjáningarleiða. Nemendur taka upp snið úr blöðum eða hanna sjálfir sín eigin snið með hjálp kennara. Grunnþættir menntunar eru hafðir að leiðarljósi þegar verkefnin eru skipulögð:

- *Læsi* fellst í því að sjá fyrir um framvindu verkefna og hvaða tækifæri eru í umhverfinu.
- *Sjálfbærni* kemur inn á nýtingu efnis sem aflað er í umhverfinu og endurnýtingu.
- *Lýðræði og mannréttindi* tengjast samvinnu og stuðningi nemenda hvert við annað.
- *Sköpun* er ríkur þáttur í allri verkefnavinnu, teikningum og útfærslu verkefna.
- *Heilbrigði og velferð* tengist sjálfstæði sem nemendur öðlast í verkefnagerð og ánægju með vel heppnaða afurð.

Námsefni

Nemendur læra að taka mál og sníða og flíkin saumuð. Þrjónað, heklað og saumað út eftri því sem tími vinnst til. Læra að gera við eða breyta fötum sem þeir eiga. Leiðbeiningar frá kennara, blöð, *Stóra saumabókin* og *Saumahandbókin*.

Námsmat

Símat, byggir á vandvirkni, áhuga og virkni í tímum.

Smíði / Málmsmíði - val

Kennari: Baldur Hallgrímsson

Hæfniviðmið

Stefnt er að því að nemendur geti:

Handverk, aðferðir og tækni

- þjálfað sjálfstæð vinnubrögð og einnig samvinnu við aðra nemendur
- unnið sjálfstætt eftir vinnulýsingu
- tileinkað sér vandvirkni, góða umgengni og rétta meðferð áhalda og véla

Sköpun, hönnun og útfærsla

- samið gróflega vinnuáætlun áður en byrjað er á viðfangsefni
- nýtt vel efni og garn sem unnið er með
- eftir þekkingu sína á verkmennt sem stuðlar að hagkvæmum vinnubrögðum og færni til að verða sjálfbjarga í verki
- notað fagbækur og upplýsingatækni og tileinkað sér orðaforða greinarinnar
- þjálfast í að velja verkefni í smíði í samræmi við langanir og þarfir

Menning og umhverfi

- upplifað sköpunargleði við útfærslu eigin hugmynda
- notað handbækur greinarinnar og hugtök og heiti greinarinnar
- tekið þátt í umræðum um umgengni, starfshætti og vinnufrið

Inntak náms og kennslutilhögun

Megin tilgangur list- og verkgreina er að allir nemendur kynnist fjölbreyttum vinnuaðferðum þar sem reynir á verkfærni, sköpunarkraft, samhæfingu huga og handa og ólíkra tjáningarleiða. Grunnþættir menntunar eru hafðir að leiðarljósi þegar verkefni eru skipulögð:

- *Læsi* fellst í því að sjá fyrir um framvindu verkefna og hvaða tækifæri eru í umhverfinu.
- *Sjálfbærni* kemur inn á nýtingu efnis sem aflað er í umhverfinu og endurnýtingu.
- *Lýðræði og mannréttindi* tengjast samvinnu og stuðningi nemenda hvert við annað.
- *Sköpun* er ríkur þáttur í allri verkefnavinnu, teikningum og útfærslu verkefna.

- *Heilbrigði og velferð* tengist sjálfstæði sem nemendur öðlast í verkefnagerð og ánægju með vel heppnaða afurð.

Námsefni

Frjáls verkefni og efni frá kennara.

Námsmat

Símat, byggir á vandvirkni, áhuga og virkni í tímum.

Fluguhnýtingar - val

Kennari: Hafþór Róbertsson

Hæfniviðmið

Stefnt er að því að nemendur geti:

Handverk, aðferðir og tækni

- þjálfað sjálfstæð vinnubrögð
- læra heiti og meðferð efnis
- unnið sjálfstætt eftir uppskriftum
- tileinkað sér vandvirkni, og rétta meðferð efnis og áhalda
- lært að hnýta flugur eftir leiðbeiningum úr bókum og kennsluvefum

Sköpun, hönnun og útfærsla

- gera sér grein fyrir efnisnotkun áður en byrjað er á viðfangsefni
- nýtt vel efni sem unnið er með
- eftt þekkingu sína á hnýtingum sem stuðlar að færni til að verða sjálfbjarga í verki
- notað fagbækur og upplýsingatækni
- þjálfast í að velja verkefni í hnýtingum í samræmi við langanir og þarfir

Menning og umhverfi

- upplifað sköpunargleði við útfærslu eigin hugmynda
- notað handbækur greinarinnar og hugtök og heiti á flugunum
- gert sér grein fyrir ánægjunni við að hnýta sínar eigin flugur og nota þær
- vitað í grófum dráttum munin á laxaflugum, straumflugum, púpum og þurrflugum
- tekið þátt í umræðum um veiðar og veiðimennsku

Inntak náms og kennslutilhögun

Megin tilgangur list- og verkgreina er að allir nemendur kynnist fjölbreyttum vinnuaðferðum þar sem reynir á verkfærni, sköpunarkraft, samhæfingu hugar og handar og ólíkra tjáningarleiða. Nemendur læra að hnýta flugur eftir uppskriftum svo sem straumflugur, silungaflugur, laxaflugur, púpur og þurrflugur. Þegar þau hafa náð ákveðinni færni geta þau hnýtt flugur að eigin vali. Alltaf skal haft að leiðarljósi að byggja ofan á þá færni sem þau hafa þegar öðlast. Grunnþættir menntunar eru hafðir að leiðarljósi þegar verkefnin eru skipulögð:

- *Læsi* fellst í því að sjá fyrir um framvindu verkefna og hvaða tækifæri eru í umhverfinu.
- *Sjálfbærni* kemur inn á nýtingu efnis sem afað er í umhverfinu og endurnýtingu.
- *Lýðræði og mannréttindi* tengjast samvinnu og stuðningi nemenda hvert við annað.
- *Sköpun* er ríkur þáttur í allri verkefnavinnu og útfærslu verkefna.
- *Heilbrigði og velferð* tengist sjálfstæði sem nemendur öðlast í fluguhnýtingum og ánægju með vel heppnaða afurð.

Námsefni

Nemendur læra að hnýta flugur með tilsöng frá kennara og eftir bókum. Byrjað er að kenna lokahnúttinn, meðferð efnisins og þekkja mismundandi gerðir öngla svo sem einkrækjur, tvíkrækjur, þríkrækjur og púpuöngla.

Námsmat

Símat, byggir á vandvirkni, áhuga og virkni í tímum.

Heimilisfræði - val

Kennari: Berglind Wíium Árnadóttir

Vikustundir: 2 X 40 mín.

Hæfniviðmið

Nemandi:

- þjálfist í að setja saman fjölbreyttar máltíðir
- fái þjálfun í að beita helstu matreiðsluaðferðum
- geti framreitt máltíð sjálfstætt
- þekki helstu dreifingarleiðir örvera og hvaða skaða þær geta valdið
- þjálfist í að halda hóbólum hreinum og temji sér að nota hreinlætisvörur í hófi
- þjálfist í að vinna með öðrum

Námsefni

Efni frá kennara, áhöld í eldhúsi og uppskriftir úr ýmsum áttum.

Námsmat

Símat, gefið fyrir hegðun, virkni, hvort fyrirmælum er fylgt og frágangur í lok hvers tíma. Nemendur vinna uppskriftabók sem er hluti af námsmati.

Íþróttir - val

Kennari: Bjartur Aðalbjörnsson

Hæfniviðmið

Körfubolti

Nemandi:

- þjálfist í knattraki
- þjálfist í skottækni
- þjálfist í sendingum
- öðlist skilning á reglum leiksins
- öðlist skilning á skipulagi leiksins í vörn og sókn

Handbolti

Nemandi:

- þjálfist í knattraki
- þjálfist í skottækni
- þjálfist í sendingum
- öðlist skilning á reglum leiksins
- öðlist skilning á skipulagi leiksins í vörn og sókn

Badminton

Nemandi:

- læri rétta beitingu spaða
- þjálfist í uppgjöfum og sendingum
- öðlist skilning á reglum leiksins
- öðlist leikskilning

Inntak náms og kennslutilhögun

Höfðuáherslur íþróttavals verða körfubolti, handbolti og badminton. Þessar þrjár íþróttagreinar skiptast jafnt á niður á kennslustundir annarinnar. Íþróttirnar verða þjálfaðar með einföldum æfingum og spili.

Námsmat

Virkni, viðhorf, hæfni og hegðun eru matsþættir sem íþróttakennari metur jafnt og þétt yfir önnina. Nemandi fær einkunn sem er reiknuð út úr matsþáttunum.