



Ábyrgð



Virðing

Vellíðan

Skólanámskrá Engidalsskóla Hluti III 4. bekkur greinasvið

Skólaárið 2026-2027

Efnisyfirlit

Íslenska	3
Stærðfræði	4
Náttúrugreinar.....	6
Samfélagsgreinar	8
Enska.....	10
Myndmennt.....	12
Heimilisfræði	13
Hönnun og smíði	14
Textílmennt	15
Tónmennt.....	16
Skólaípróttir	17
Skólasund	19
Upplýsinga- og tæknimennt	20

Íslenska

Námsflokkur	Hæfniviðmið Að nemandi geti:	Kennslufyrirkomulag leiðir að viðmiðum	Námsefni	Námsmat
Talað mál, hlustun og áhorf	- nýtt sér og endursagt efni á stafrænu formi. - beitt skýrum og áheyrilegum framburði	Lesið upphátt í skóla flesta daga Yndislestur að morgni/frjáls lestur, 5 x í viku Nestislestur Innlögn Verkefnavinna Hópavinna Einstaklingsvinna Vinna í kennslubókum Skapandi starf Samvinna Gagnvirk vinna á vef Vinna á spjaldtölvum Útikennsla	Ýmsar kennslubækur sem þjálfar málfræði, lesskilning og skrift	Símat Próf að vori Lesfimiþróf (sept., jan. og maí) Lesskilningsþróf Matskvarðinn sem notaður er, er í bókstöfum: A, B+, C, C+ og D.
Lestur og Lesskilningur	skilið augljós efnisatriði valinna texta og greint og lagt mat á inntak þeirra og dregið einfaldar ályktanir.			
Bókmenntir	áttað sig á grunneinkennum ljóða og unnið með innihald þeirra.		Verkefni til að þjálfar ýmsa þætti íslenskunnar	
Ritun	- sett fram eigin hugmynd í texta, metið og lagfært með eða án hjálpargagna. - notað lyklaborð. - beitt einföldum reglum við greinarmerkjasetningu.		Ýmis verkefni tengd Byrjendalæsi	
Mál og málnotkun	- þekkt og rætt ýmis einkenni málsins. - beitt töluðu máli og rituðu af nokkru öruggi og með orðaforða og málsskilningi sem hæfir aldri. - áttað sig á mismunandi hlutverki nafnorða, lýsingarorða og sagnorða..		Rafræn verkefni Ljósrit af vef Bækur af bókasafni	

Stærðfræði

Námsflokkur	Hæfniviðmið Að nemandi geti:	Kennslufyrirkomulag leiðir að viðmiðum	Námsefni	Námsmat
Vinnulag stærðfræðinnar	- notað rétt heiti yfir stærðfræðitákn og nýtt þau rétt við útreikninga. - þróað hentugar aðferðir sem byggja á eigin skilningi við reikning með náttúrulegum tölum. - undirbúið og flutt stuttar kynningar á eigin vinnu með stærðfræði. - búið til einföld reiknirit og tjáð þau með því að nota breytur, skilyrði og lykkjur.	Innlögn Verkefnavinna Hópavinna Einstaklingsvinna Vinna í kennslubókum Skapandi starf Samvinna Gagnvirk vinna á vef Vinna á spjaldtölvum Útikennsla	Ýmsar kennslubækur Rafræn verkefni Ljósrit Ýmis verkefni frá kennurum	Próf að vori Símat (kaflapróf) Matskvarðinn sem notaður er, er í bókstöfum: A, B+, B, C+, C og D.
Tölur og reikningur	- nýtt sér grunnreikniaðgerðirnar fjórar og reiknað með náttúrulegum tölum. - unnið með einföld brot og hlutföll með flatarlíkani, á talnalínu og á brotastriki. - raða einföldum brotum eftir stærð.			
Algebra	- notað táknmál stærðfræðinnar til að meta sanngildi og lýsa sambandi milli stærða. - reiknað með óþekktum stærðum í einföldum tilvikum. - fundið eina óþekkta stærð í jöfnu með heiltölu og rökstutt lausnir sínar.			
Tölfræði og líkindi	gert einfaldar tilraunir með líkur og sett í samhengi við spil.			

Rúmfræði og mælingar	• valið viðeigandi mælieiningu fyrir lengd, massa og rúmmál og þekkt tengsl á milli algengra mælieininga metrakerfisins innbyrðis. • áætlað og mælt massa, lengd, rúmmál, tíma og hitastig með stöðluðum og óstöðluðum mælitækjum. • áætlað og mælt ummál og flatarmál með stöðluðum og óstöðluðum mælitækjum. • lesið og notað mismunandi framsetningu á tíma, notað skífu- og stafræna klukku og lesið tímatöflur.			
---------------------------------	---	--	--	--

Náttúrugreinar

Námsflokkur	Hæfniviðmið Að nemandi geti:	Kennslufyrirkomulag leiðir að viðmiðum	Námsefni	Námsmat
Vinnulag náttúruvísinda	- rætt hvort tiltekið atriði í samræðu eða texta sé staðreynd eða skoðun í tengslum við náttúruvísindi. - sett fram spurningar, leitað svara um náttúruleg fyrirbæri og útskýrt valið viðfangsefni.	Innlögn Verkefnavinna Hópavinna Einstaklingsvinna í kennslubókum Skapandi starf Samvinna Gagnvirk vinna á vef á spjaldtölvum Útikennsla Vettvangsferðir	Ýmsar kennslubækur Rafræn verkefni Heimildir af veraldarvefnum Ljósrit Bækur af bókasafni Dagblöð og tímarit	Símat Sjálfsmat Matskvarðinn sem notaður er, er í bókstöfum: A, B+, C, C+ og D.
Umhverfið	- gengið vel um umhverfið og átti sig á mikilvægi þess. - komið með hugmyndir að aðgerðum sem tengjast náttúruvernd og tekið þátt í verkefnum í nærumhverfi sínu.			
Lífið	- gert sér grein fyrir tilvist örvera í umhverfinu sem geta ýmist verið gagnlegar eða skaðlegar. - rætt mikilvægi hreyfingar, hreinlætis, hollrar fæðu, hvíldar og svefns.			
Efnin	- þekkt og flokkað algeng efni og lýst helstu eiginleikum þeirra. - bent á algegnustu frumefni og efnasambönd. - framkvæmt og útskýrt einfaldar tilraunir um efabreytingar og hamskipti. - rannsakað leysni algengara efna á heimilinu.			
Orkan	- nefnt dæmi um uppruna orku og tekið þátt í umræðu um orkusparnað. - sagt frá þróun algengar rafmagnstækja. - áttað sig á að efni hafa massa og stærð.			

<i>Alheimurinn</i>	• nefnt dæmi um hvernig land verður til og mótast. • nefnt dæmi um náttúruhamfarir sem búast má við á Íslandi og hvernig viðbrögð við þeim eru skipulögð.			
---------------------------	--	--	--	--

Samfélagsgreinar

Lífsleikni og umferðarfræðsla

Námsflokkur	Hæfniviðmið Að nemandi geti:	Kennslufyrirkomulag leiðir að viðmiðum	Námsefni	Námsmat
Vinnulag samfélagsgreina	- greint upplýsingar og ólíkar skoðanir úr völdum heimildum og myndað sér eigin skoðanir. - miðlað þekkingu sinni og skoðunum tengdum samfélaginu.	Innlögn Verkefnavinna Hópavinna Einstaklingsvinna í kennslubókum Skapandi starf Samvinna Gagnvirk vinna á vef á spjaldtölvum Útikennsla Vettvangsferðir	Ýmsar kennslubækur Rafræn verkefni Heimildir af veraldarvefnum Ljósrit Bækur af bókasafni Dagblöð og tímarit	Símat Sjálfsmat Matskvarðinn sem notaður er, er í bókstöfum: A, B+, B, C+, C og D.
Sjálfsmýnd	- bent á dæmi um fjölbreytni kynhlutverka og áhrif þeirra á sjálfsmýndina. - áttað sig á kostnaði við eigin neyslu og muninum á þörfum og löngunum.			
Siðferði og trú	- velt fyrir sér nærtækum spurningum sem tengjast trú, lífsviðhorfi og breytni - áttað sig á að trúar- og lífsviðhorf fólks birtast í mismunandi viðhorfum, siðum og venjum.			
Borgaravitund	- rætt um réttindi sín og skyldur og þekki til Barnasáttmála Sameinuðu þjóðanna. - tekið þátt í samfélagsmálum.			
Saga	áttað sig á að ólíkar heimildir segja ólíka sögu.			
Jörðin okkar	- áttað sig á hlutverki og notagildi landakorta og ratað með hjálp einfaldra korta. - bent á dæmi um áhrif tækni og framkvæmda á mannlíf og umhverfi.			

	• nefnt dæmi um hvernig athafnir okkar hafa afleiðingar til framtíðar.			
<i>Umferðarfræðsla</i>	Að nemandi hafi: • lært helstu umferðarmerki. • áttað sig á mikilvægi þess að nota viðeigandi öryggisbúnað á reiðhjólum, línuskautum, hlaupahjólum, hjólabrettum og þess háttar tækjum.			Lokið/ólokið

Enska

Námsflokkur	Hæfniviðmið Að nemandi geti:	Kennslufyrirkomulag leiðir að viðmiðum	Námsefni	Námsmat
Hlustun og áhorf	- skilið algeng orð, einföld fyrirmæli og frásagnir og brugðist við þeim. - fylgt meginþræði í einföldu efni sem höfðar til barna og unglinga. - hlustað eftir einföldum upplýsingum og nýtt sér í námi sínu.	Innlögn. Verkefnavinna. Hópavinna. Einstaklingsvinna. Vinna í kennslubókum. Skapandi starf. Samvinna. Gagnvirk vinna á vef. Vinna á spjaldtölvum.	Ýmsar kennslubækur. Rafræn verkefni. Heimildir af veraldarvefnum. Ljósrit. Bækur af bókasafni. Dagblöð og tímarit.	Símat. Sjálfsmat. Matskvarðinn sem notaður er, er í bókstöfum: A, B+, B, C+, C og D
Lestur og Lesskilningur	- fundið afmarkaðar upplýsingar í einföldum texta og nýtt sér í verkefnavinnu. - skilið megininntak einfaldra rauntexa með stuðningi ef þarf. - lesið stuttar sögur og bækur á einföldu máli sér til ánægju. - lesið stutt og auðlesið efni tengt öðrum námsgreinum. - lesið og skilið stutta texta með grunnorðaforða daglegs lífs.			
Samskipti	- spurt og svarað á einfaldan hátt um það sem stendur honum næst. - tekist á við aðstæður í skólastofunni í einföldum samskiptum. - tekið þátt í einföldum samræðum í skólastofunni.			
Frásögn	- tjáð sig á einfaldan hátt um sjálfan sig og líf sitt. - undirbúið og flutt einfalda frásögn eða kynningu um efni sem hann þekkir vel. - flutt einfalt atriði sem hann hefur haft tækifæri til að æfa. - tjáð sig nokkuð skiljanlega hvað varðar framburð og áherslur.			
Ritun	- skrifað einfaldan texta með orðaforða úr efnisflokkum sem fengist er við. - byggt upp einfaldar setningar, stafsett algeng orð og notað algeng greinarmerki. - skrifað einfalda texta um efni sem tengist námi hans. - skrifað á einföldu máli um efni sem hann þekkir vel.			

<i>Menningarlæsi</i>	sýnt að hann áttar sig á að mörg algeng orð í erlenda tungumálinu eru lík og skyld öðrum sem hann þekkir.			
-----------------------------	---	--	--	--

Myndmennt

Verklegr tímar.

Kennt er í lotum. Verkefnin eru endurtekin með hverjum hóp.

Námsflokkur	Hæfniviðmið Að nemandi geti:	Kennslu fyrirkomulag leiðir að viðmiðum	Námsefni	Námsmat
Sköpun	• skapað myndverk í ýmsum tilgangi með margvíslegum aðferðum og tækni. • nýtt sér í eigin sköpun einfaldar útfærslur sem byggja á færni í meðferð lita- og formfræði og myndbyggingar. • útskýrt og sýnt vinnuferli sem felur í sér þróun frá hugmynd að myndverki. • unnið út frá kveikju við eigin listsköpun, bæði í tví – og þrívíðuformi.	Innlögn og kynning. Jafningjafræðsla. Fyrirlestur. Myndbönd. Umræður. Tilraunir. Uppgötvunarnám. Hugmyndavinna.	Sýnishorn ýmis konar. Netið, myndir og fróðleikur. Ýmis konar. tæki og tól.	Frammistaða og virkni í tímum er metin. Myndræn verkefni metin. Verkefni nemenda, ástundun, vinnubrögð og umgengni er lögð til grundvallar mati.
Greining og úrvinnsla	• fjallað um eigin verk og annarra. • greint á einfaldan hátt listaverk og myndmál í því. • þekkt hugtök og heiti sem tengjast frumpáttum og lögmálum myndlistar við vinnu verkefna hverju sinni. • tjáð tilfinningar, skoðanir og hugmyndaheim sinn í myndverki á einfaldan hátt.			
Menning og umhverfi	• greint að einhverju leyti á milli mismunandi aðferða við gerð listaverka. • skilið mismunandi tilgang myndlistar og hönnunar. • þekkt og gert grein fyrir völdum verkum íslenskra listamanna, lýst þeim og greint á einfaldan hátt yrkisefnið og þær aðferðir sem beitt var við sköpun verksins.			

Heimilisfræði

Námsflokkur	Hæfniviðmið Að nemandi geti:	Kennslufyrirkomulag leiðir að viðmiðum	Námsefni	Námsmat
Verklag	- útbúið einfaldar og hollar máltíðir með aðstoð. - notað einföld mæli- og eldhúsáhöld - sinnt viðeigandi frágangi. - gert sér grein fyrir helstu hættum sem fylgja vinnu í eldhúsi.	Verkleg kennsla ásamt því að vinna verkefni í vinnubók. Sýnikennsla í upphafi kennslustunda. Ýmsar mælingar eru teknar fyrir í sambandi við uppskriftir. Farið er yfir dagsetningar og umbúðamerkingar um leið og vörur eru notaðar. Nemendur og kennari tala saman um hollustu, lífshætti, afurðir, menningu, líðan og fleira sem tengist heimilishaldi almennt.	Heimilisfræði 4 og ýmis verkefni úr eldra námsefni og efni af neti.	Námsmat fer eftir frammistöðu í tímum, virkni, áhuga, umgengni og vinnubrögðum. Matskvarðinn sem notaður er, er í bókstöfum: A, B, C og D
Lífshættir	- valið hollan mat og útskýrt áhrif hans á líkama og líðan. - farið eftir einföldum leiðbeiningum um hreinlæti og þrif. - tjáð sig á einfaldan hátt um kostnað við máltíð eða nesti. - tjáð sig á einfaldan hátt um heilbrigða lífshætti.			
Menning og umhverfi	- sett viðfangsefni heimilisfræðinnar í einfalt samhengi við sjálfbærni. - skilið einfaldar umbúðamerkingar. - tjáð sig á einfaldan hátt um jákvæð samskipti við borðhald. - þekki þjóðlegan mat. - gert sér grein fyrir mismunandi kolefnisspori matvæla.			

Hönnun og smíði

Námsflokkur	Hæfniviðmið Að nemandi geti:	Kennslufyrirkomulag leiðir að viðmiðum	Námsefni	Námsmat
Sköpun, hönnun og tækni	- sagt frá orkugjöfum sem nota má í smíðaverkefnum og nýtt virknipætti í smíðisgripum, svo sem vogarafl, gorma og teygjur. - greint einfaldar þarfir í umhverfi sínu og rætt nokkrar lausnir. - hannað einfaldan hlut í því viðmiðum hugbúnaði.	Innlögn frá kennara í byrjun lotu. Farið yfir reglur í stofu, öryggi og umgengni. Stuttar innlagnir og eða sýnikennsla í byrjun hvers tíma. Þá tekur við einstaklings- eða hópavinna þar sem kennari gengur á milli og aðstoðar eftir þörfum.	Smíðastofan. Verkfæri í smíðastofu. Öryggisbúnaður og gögn frá kennara. Umræður út frá innlögn kennara.	Einstaklingsmiðað símat þar sem hver hlutur sem nemandi lýkur er metinn með sköpun, vinnusemi, þrautseigju, samstarf/sjálfstæði og hegðun að leiðarljósi.
Menning og umhverfi	greint og sagt frá nokkrum einkennum íslensks handverks.			Matskvarðinn sem notaður er, er í bókstöfum: A, B, C og D.

Textílmennt

Námsflokkur	Hæfniviðmið Að nemandi geti:	Kennslufyrirkomulag leiðir að viðmiðum	Námsefni	Námsmat
Verklag	• notað einfaldar aðferðir og beitt viðeigandi áhöldum. • unnið úr nokkrum gerðum textílefna. • beitt líkamanum rétt við vinnu sína.	Nemendum kennt að ganga frá og tileinka sér góða umgengni. Nemendur setja upp verkefni á verkefnablaði og sýna þar skissur og hugmyndavinnu. Saumavélin, þjálfa nemendur í beinum saum, vixlsaum og að bakka. Einnig að spóla. Sauma einfaldan bútasaum.	Bækur, tímarit og fræðsla af interneti. Hugmyndir úr smiðju kennara. Ýmis áhöld og efni textílstofu.	Metið eftir hæfniviðmiðum í Mentor. Matskvarðinn sem notaður er, er í bókstöfum: A,B,C og D
Sköpun, hönnun og tækni	• skreytt textílvinnu á einfaldan og skapandi hátt. • notað nokkur hugtök sem tengjast greininni. • nýtt ýmsa miðla til að afla einfaldra hugmynda.	Útsaumur, þjálfa nokkur útsaumsspor í java og léreft einnig frjáls spor, s.s. leggsaum, þræðispor, krosssaum og aftursting.		
Menning og umhverfi	• greint nokkur einkenni íslensks handverks í textílvinnu. • fjallað um íslenskt hráefni og unnið með það á einfaldan hátt.	Nálin, nemendur æfa sig að nota bæði beitta og óbeitta nál. Fá frekari kynningu á íslensku ullinni. Fræðslumynd um fatnað fyrri tíma á Íslandi.		

Tónmennt

Tónlist er leið til sköpunar og tjáningar. Í tónmennt fá nemendur að spila á ýmis hljóðfæri og fá tækifæri til að tjá tilfinningar sínar og skoðanir í gegnum tónlist, með hlustun, söng og samspili.

Námsflokkur	Hæfniviðmið Að nemandi geti:	Kennslufyrirkomulag leiðir að viðmiðum	Námsefni	Námsmat
Söngur og hljóðfæraleikur	leikið þrástef og einfaldar laglínur á skólahljóðfæri eða annað hljóðfæri í samspili.	Tónlist og hreyfing. Söngur. Hlustun. Sköpun. Spuni. Hljóðfæravinna. Skrifleg verkefni. Leikir.	Handbækur. Hljóðfærin í stofunni. Hlustunarefni. Verkefnablöð. Veraldarvefurinn.	Frammistaða og virkni í tímum. Frumkvæði og samvinna. Verkefni vetrarins.
Sköpun og skráning	- samið eigið verk og skráð með grafískri nótnaskrift. - notað upptöku- eða tónlistarforrit til að taka upp hljóð og unnið með það á einfaldan hátt.			
Hlustun og greining	- greint ólíkar raddir og einföld stílbrigði í tónlist. - rætt um eigin tónlist og samnemenda út frá smekk og upplifun.			

Skólaíþróttir

Námsflokkur	Hæfniviðmið Að nemandi geti:	Kennslufyrirkomulag leiðir að viðmiðum	Námsefni	Námsmat
Líkamsvitund, leikni og afkastageta	- gert æfingar sem reyna á þol í íþróttum. - gert æfingar sem styrkja hreyfifærni líkamans. - tekið þátt í stöðluðum prófum.	Í náminu er eftirfarandi námsaðlögun beitt til að styðja við nemendur að læra út frá eigin forsendum og að námið komi þeim að sem mestu gagni: Sýnikennsla, endurtekningaræfingar, stöðvapjálfun, stöðugt þjálfunarálag, þrautaleikir og þrautabrautir, hermileikir, hópleikir o.fl.	Þau námsgögn sem helst er stuðst við í kennslunni og nemandi þarf að nýta sér við námið eru:	Námsmat er fært inn á mentor eftir hverja lotu.
Félagslegir þættir	skilið þær tilfinningar sem fylgja því að vinna og tapa í leik.		Áhöld í íþróttasal	
Heilsa og heilsuefling.	- sett sér einföld markmið í íþróttum. - sett sér einföld markmið í heilsuræk. - nýtt sér niðurstöður úr stöðluðum prófum til að vinna að bættri hreyfifærni. - þekkt hvað felst í heilsueflandi líferni. - tekið þátt í heilsurækt í nærumhverfi.		Minni áhöld: Boltar, gjarðir, sippubönd, snú-snú bönd, teygjur, léttar dýnur, liðabönd, vesti, mjúkir boltar, badminton flugur og spaðar, bandý boltar og kylfur, keilur, spilastokkur, mottur. Stærri áhöld: Kistur, kubbar, hestar, kaðlar, slár, badminton uppistöður, mörk, körfur, bekkir, stærri dýnur, stökkbretti, boltagrindur, boltanet.	
Öryggis- og skipulagsreglur	skilið mikilvægi hreinlætis í tengslum allar við íþróttir.			

			Úti áhöld: Klifurbrautir,rólur, mörk, gervigrasvöllur, körfusþjöld, yfir veggur.	
--	--	--	--	--

Skólasund

Námsflokkur	Hæfniviðmið Að nemandi geti:	Kennslufyrirkomulag leiðir að viðmiðum	Námsefni	Námsmat
sund	• gert æfingar sem reyna á loftfírrt þol í 8 metra sundi. • synt 5 metra kafsund viðstöðulaust. • gert æfingar sem reyna á þol í 100 metra sundi. • synt 12 metra skriðsund með eða án hjálpartækja. • bjargað sér í vatni..	Í náminu er eftirfarandi námsaðlögun beitt til að styðja við nemendur að læra út frá eigin forsendum og að námið komi þeim að sem mestu gagni: Sýnikennsla, endurtekning, leikir, þolþjálfun, samvinna.	Þau námsgögn sem helst stuðst er við í kennslunni og nemandi þarf að nýta sér við námið eru: Kútar, korkur, stungupallar, stökkbretti, sundfit, flotholt af ýmsum gerðum (t.d. núðlur), kafhringir, gjarðir, boltar.	Námsmat er fært inn á mentor eftir hverja lotu.

Upplýsinga- og tæknimennt

Námsflokkur	Hæfniviðmið Að nemandi geti:	Kennslufyrirkomulag leiðir að viðmiðum	Námsefni	Námsmat
Upplýsinga og miðlalæsi	- leitað að og valið viðeigandi upplýsingar og stafrænt efni. - greint muninn á fræðilegu efni og skáldskap.	Hægt að nýta spjöldin og eins fartölvur. Námsforrit á mms.is. Ýmis þjálfunar- og kennsluforrit/öpp, s.s. Orðagull og Osmó.	Nám í upplýsinga- og tæknimennt er samþætt öðrum námsgreinum s.s. íslensku og stærðfræði.	Námsmat tengist þeim námsgreinum sem unnið er með hverju sinni.
Sköpun og miðlun	- nýtt hugbúnað við gerð einfaldra kynninga. - nýtt hugbúnað við uppsetningu einfaldra ritunarverkefna. - nýtt hugbúnað við framsetningu á einföldum tölulegum gögnum. - þekkt að höfundarréttur gildir um fjölbreytt efni og unnið með heimildir á einfaldan hátt.			
Stafræn borgaravitund	- beitt góðri líkamsstöðu við notkun stafrænnar tækni og útskýrt muninn á jákvæðum og neikvæðum skjátíma og sagt frá hvernig notkun stafrænna miðla getur haft áhrif á líðan. - útskýrt á einfaldan hátt hvað persónuupplýsingar eru og hverju má og má ekki deila í stafrænu umhverfi. - útskýrt á einfaldan hátt hvað persónuupplýsingar eru og hverju má og má ekki deila í stafrænu umhverfi. - lýst á einfaldan hátt hugtakinu stafrænt fótspor, skilið hvernig það verður til og hvert sé samspil þess og netnotkunar. - þekkt hugtakið neteinelti og einfaldar reglur í samskiptum og myndbirtingum á netinu og þekkt leiðir til að vernda sig og aðra fyrir neteinelti.			

Lausnaleit	• nefnt dæmi um einfaldan stafrænan stuðning í námi. • gert sér grein fyrir því að í sumum hugbúnaði þarf að vista gögn til að varðveita vinnuna. • þekkt mismunandi tegundir tölva, snjalltækja og helstu jaðartæki og nýtt til menntunar. • þekkt ýmsan hugbúnað og tæki og nýtt þau til að leysa einfaldar þrautir.			
-------------------	---	--	--	--