

Lívfrøði 2025-2026 Pensumlisti

Tilfar: <https://livfrodi.portal.nam.fo/>

Evni	Kapittul	Undir evnið
Eukaryotar kyknur	Kap. 1 kyknan við kyknukjarna	<ul style="list-style-type: none"> • Frá prokaryotum til eukaryotar • Munir og líkleikar • Dýra- og plantukyknur
	Kap. 2 Membranir og kyknuveggir *nøkur video, ið forklára nokrum av hesum evnunum → 1. Overview of Cell transport by Nucleus Biology: https://www.youtube.com/watch?v=3k7Y6NcXe6s 2. Cell biology: Active transport by Nucleus Biology: https://www.youtube.com/watch?v=5asMngTQqxQ	<ul style="list-style-type: none"> • Kyknuveggurin • Kyknumembranin • Flutningur gjøgnum membranina • Passivur og aktivur flutningur • Eksosytosa og endosytosa
	Kap 3. Inni í kyknuni *nøkur video, ið forklára nokrum av hesum evnunum → 1. Cell structure by Nucleus Medical Media: https://www.youtube.com/watch?v=URUJD5NEXC8 2. Hvat er Ribosom? Ribosomes: structure and function by Joao's Lab: https://www.youtube.com/watch?v=USiOadeNEH0	<ul style="list-style-type: none"> • Kjarnin í øllum • DNA og kromosom • Sytoskrokkurin • Mitokondriur • Ribosom
	Kap 4. Proteinverksmiðjan Ribosomes: structure and function by Joao's Lab: https://www.youtube.com/watch?v=USiOadeNEH0 >>Proteinsyntesan Eitt annað: Protein synthesis in simple terms: https://www.youtube.com/watch?v=s7YTmaC_wvU	<ul style="list-style-type: none"> • Týðningarmesta uppgáva hjá kyknuni • Proteinsyntesan • RNA • Triplettir • Proteintillaging • Golgiapparatið • Hvat verða proteinini brúkt til?

Ílegurnar ráða	Kap 1. Uppskriftin uppá teg	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Hvørjum líkist tú?</i> • <i>Kyknan og kjarnin í øllum</i> • <i>Kromosom</i> • <i>Ílegurnar</i> • <i>Ber til at síggja kromosomini?</i> • <i>Kyknugøgn</i>
	Kap. 2 Kyknubýti	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Kyknurnar býta seg sundur</i> • <i>Ymisk kyknubýti</i> • <i>Vakstrarbýti (mitosa)</i> • <i>Kynskyknubýti (meiosa)</i> • <i>Kyknudifferentiering</i>
	Kap. 3 Arvaligir eginleikar, og hvat ber til at siga frammanundan	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Ráðandi, felagsráðandi og víkjandi ílegur</i> • <i>Gregor Mendel og ertnablómurnar</i> • <i>Kynkrossingartalvur</i> • <i>Homozygotar ella heterozygotar allellir</i> • <i>Felagsráðandi ílegur</i>
	Kap. 4 Tá alt ikki gongst eftir uppskriftini...	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Mutatióinir og mutantar</i> • <i>Tá ið ein av kubbunum er skeivur</i> • <i>Kromosommutatióinir</i>
	Kap. 5 Íleguviðgerð	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Íleguflutningur</i> • <i>Upprunakyknur</i>
Blóðrensl og andaráttur	Kap. 1 Andaleið	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Lungu og respiratióin</i> • <i>Andaleiðin</i> • <i>Roykjaralungu</i>

	Kap. 2 Hjarta og blóðæðrar	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Ein virkin pumpa</i> • <i>Blóðæðrar</i> • <i>Eitt blóðugt umfar</i> • <i>Reinsiverk kropsins</i> • <i>Blóðflokkar</i>
	Kap. 2 Fingurin á pulsin	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Rørsla gevur orku</i> • <i>Blóðtrýtið</i> • <i>æðrakálfing</i>
Immunverjan	Kap. 1 Hvussu tekur ígerð seg upp?	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Smáverurnar og tú</i> • <i>Smáverurnar leypa á</i>
	Kap. 2 Immunverjan	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Stutt um verjuskipanina hjá kroppinum</i> • <i>Kroppurin og verjuskipan hansara</i> • <i>Viðfødda immunverjan</i> • <i>Tillærda immunverjan</i> • <i>Soleiðis virkar immunverjan</i>
	Kap. 3 Fyribyrging og leking	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Tá ið sjúka rakar</i> • <i>Antibiotika</i>
	Virus vs. Bacteria (youtube)	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Viruses vs. Bacteria What's The Difference? - YouTube by Dr. Finch's Lab</i> • <i>Viral vs Bacterial Infection: What's the Difference? - Dr. Berg - YouTube by. Dr. Berg</i>
Sex, svøvnur og fagarar fyrimyndir	Kap1. Kynsbúning og kynssemi	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Kennir tú tað aftur?</i> • <i>Sveitti og feittut hár?</i> • <i>Tá ið gentur gerast kynsbúnar</i> • <i>Tái ð dreingir gerast kynsbúnir</i> • <i>Seksualitetur og kynssamleiki</i>

		<ul style="list-style-type: none"> • Sex og systri ferð • Fyribyrging og kynssjúkur
	Kap2. Sov blítt og søtt	<ul style="list-style-type: none"> • A- og B-menniskju • Svøvnur er sunnur
Tú verður tað, tú etur	Kap 1. Hvat er svongd?	<ul style="list-style-type: none"> • Svongd kemur á okkum • Tekin um mettu
	<p>Kap 2. Kolvæta</p> <p>1. How do carbohydrates impact your health? By TED-Ed: https://www.youtube.com/watch?v=wxzc_2c6GMg</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Stutt um kolvætu • Monosakkarid • Disakkarid • At kloyva disakkarid • Polysakkarid • Blóðsukur • Insulin • Diabetes • Tann skjóta og tann seina • Glykemiska indeksið
	<p>Kap. 3 Protein</p> <p>* What is protein? By RCSBProteinDataBank: https://www.youtube.com/watch?v=wwTv8TqWC48</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aminosýrur í ketum • Proteinmýl verða lögð saman • pH-virði og temperaturur
	<p>Kap 4 Fitievni</p> <p>* What is fat? By Ted-Ed: https://www.youtube.com/watch?v=QhUrc4BnPgg</p> <p>Support: What are trans fat? https://www.youtube.com/watch?v=FwyTfv9183U</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tað er feitt! • Omega-3-fitisýrur • Triglyserid • Transfítisýrur • Kolesterol • Fiti er orka
	Kap 5. Matvøruríkan og ílatingarevni	<ul style="list-style-type: none"> • Et salt afturvið ...

	<p>1. Hvat is probiotc by ISAPPScience: https://www.youtube.com/watch?v=C6j7F-JhtmQ</p> <p>2. Functional foods explained: https://www.youtube.com/watch?v=ZhpCFZLPX0k</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Ríkaðar matvørur</i> • <i>Probiotika</i> • <i>Ílatingarevni</i> • <i>Funktiónellar matvørur</i>
	<p>Kap 6 Kostráð</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Dagligt orkuát</i> • <i>Gamlu kostvarðarnir</i>