

*Shuters*  
**TOP KLAS**  
*Lewensoriëntering*



**LEERDERSBOEK**

DALEEN CHRISTIAANS • TAMMIN BARKER  
TRACY BLUES • JANE DICKINSON



Shuter & Shooter

PIETERMARITZBURG • KAAPSTAD • JOHANNESBURG • KING WILLIAM'S TOWN

## AFDELING 1: KWARTAAL 1

<b>EENHEID 1</b> Selfontwikkeling in die samelewing .....	1
<b>Les 1</b>	
Aktiwiteit 1.1: Selfbeeld.....	1
Aktiwiteit 1.2: Identifiseer positiewe persoonlike eienskappe .....	2
<b>Les 2</b>	
Aktiwiteit 1.3: Verbetering van jou selfbeeld deur respek vir die self.....	5
Aktiwiteit 1.4: Verbetering van ander se selfbeeld .....	8
<b>EENHEID 2</b> Liggaamsopvoeding .....	9
<b>Week 1:</b> Stap.....	11
<b>Week 2:</b> Flink stap .....	12
<b>Eenheid 3</b> Selfontwikkeling in die samelewing.....	12
<b>Les 3</b>	
Aktiwiteit 3.1: Liggaamlike veranderinge in seuns en meisies.....	12
Aktiwiteit 3.2: Begrip vir liggaamlike en emosionele veranderinge gedurende puberteit.....	14
<b>Les 4</b>	
Aktiwiteit 3.3: Geslagskonstrukte .....	15
<b>Les 5</b>	
Aktiwiteit 3.4: Verstaan die veranderinge en hulle invloed op verhoudings.....	18
<b>Eenheid 4</b> Liggaamsopvoeding .....	18
<b>Week 3:</b> Draf.....	18
<b>Week 4:</b> Hardloop .....	19
<b>Week 5:</b> Rondgangoefening .....	19
<b>Formele assessering:</b> Waarneming van bewegingsuitvoering 1 .....	19
<b>Eenheid 5</b> Selfontwikkeling in die samelewing.....	22
<b>Les 6</b>	
Aktiwiteit 5.1: Effekte van portuurgroepdruk .....	23
<b>Les 7</b>	
Aktiwiteit 5.2: Selfgeldendheid .....	25
Aktiwiteit 5.3: Hanteringsvaardighede .....	26
<b>Les 8</b>	
Aktiwiteit 5.4: Onderhandelingsvaardighede .....	27
Aktiwiteit 5.5: Vra vir hulp .....	28

<b>Eenheid 6</b> Liggaamsopvoeding .....	28
<b>Week 6:</b> Rondgangoefening .....	28
<b>Week 7:</b> Rondgangoefening .....	28
<b>Week 8:</b> Rondgangoefening .....	28
<b>Formele assessering:</b> Waarneming van bewegingsuitvoering 2 .....	28
<b>Eenheid 7</b> Wêreld van werk .....	29
<b>Les 9</b>	
Aktiwiteit 7.1: Lees vir genot .....	29
Aktiwiteit 7.2: Lees met begrip.....	31
<b>Les 10</b>	
Aktiwiteit 7.3: Vaardighede om geheue te ontwikkel.....	33
Aktiwiteit 7.4: Belangrikheid van lees en vaardighede om geheue te ontwikkel .....	34
<b>Formele assessering:</b> Kwartaal 1 – Geskrewe taak.....	35
<b>Eenheid 8</b> Liggaamsopvoeding .....	38
<b>Week 9:</b> Fiksheidrondgang.....	38
<b>Week 10:</b> Fiksheidrondgang .....	39
 <b>AFDELING2: KWARTAAL 2</b>	
<b>Eenheid 9</b> Grondwetlike regte en verantwoordelikhede .....	42
<b>Les 1</b>	
Aktiwiteit 9.1: Menseregte .....	43
Aktiwiteit 9.2: Toepassing van menseregte .....	44
Aktiwiteit 9.3: Toepassing van verantwoordelikhede ten opsigte van menseregte.....	45
<b>Les 2</b>	
Aktiwiteit 9.4: Regverdige spel .....	46
Aktiwiteit 9.5: Die rol van vertroue in regverdige spel.....	48
Uitbreidingsaktiwiteit 9.6: Toepassing van die handves van regte op jou skool .....	49
<b>Eenheid 10</b> Liggaamsopvoeding .....	49
<b>Week 1:</b> Inval-oefening .....	50
<b>Week 2:</b> Mat-bal.....	51
<b>Formele assessering :</b> Waarneming van bewegingsuitvoering 1.....	51
<b>Eenheid 11</b> Grondwetlike regte en verantwoordelikhede .....	52
<b>Les 3</b>	
Aktiwiteit 11.1: Hantering van mishandeling tussen volwassenes en kinders.....	53
Aktiwiteit 11.2: Identifiseer riskante situasies.....	54

<b>Les 4</b>	
Aktiwiteit 11.3: Praat oor mishandeling.....	56

<b>Les 5</b>	
Aktiwiteit 11.4: Wat is afknouery?.....	56
Aktiwiteit 11.5: Om jouself teen bedreigende en gevaarlike situasies te beskerm.....	58

## **Eenheid 12** Liggaamsopvoeding ..... 59

<b>Week 3:</b> Inheemse inval-balspelvaardighede .....	59
--	----

<b>Week 4:</b> Dibeke/Skelulu inheemse inval-spel.....	59
--	----

<b>Week 5:</b> Gemeenskap-inval-balspelvaardighede .....	61
--	----

## **Eenheid 13** Wêreld van werk..... 61

<b>Les 6-8</b>	
Aktiwiteit 13.1: Loopbaanrigtings .....	62

<b>Formele assessering:</b> Kwartaal 3 – Projek .....	71
---	----

## **Eenheid 14** Liggaamsopvoeding ..... 73

<b>Week 6:</b> Gemeenskap-inval-balspelvaardighede.....	73
---	----

Aktiwiteit 14.1: Kopskiet 'n bal .....	73
--	----

Aktiwiteit 14.2: Verdedig.....	74
--------------------------------	----

Aktiwiteit 14.3: Verdedig en inval.....	74
---	----

<b>Week 7:</b> Gemeenskap-inval-balspelvaardighede.....	74
---	----

<b>Week 8:</b> Dibeke- en sokkertoernooi .....	76
--	----

<b>Formele assessering:</b> Waarneming van bewegingsuitvoering 2 .....	76
--	----

## **AFDELING 3: KWARTAAL 3**

## **Eenheid 15** Gesondheid, sosiale en omgewingsverantwoordelikhede .....77

<b>Les 1</b>	
Aktiwiteit 15.1: Waarom gebruik mense tabak en alkohol?.....	77

<b>Les 2</b>	
Aktiwiteit 15.2: Dwelmmisbruik – Soorte/vorme van middelmisbruik en hulle simptome .....	80

<b>Les 3</b>	
Aktiwiteit 15.3: Intrapersoonlike en interpersoonlike faktore wat dwelmmisbruik beïnvloed .....	82



<b>Les 4</b>	
Beskermende faktore wat die waarskynlikheid van dwelmmisbruik verminder .....	82
Voorkomingsmaatreëls: Vroë bespeuring .....	83
Hoe jy kan help .....	83
Vier redes om nee te sê vir dwelms .....	84
<b>Eenheid 16 Liggaamsopvoeding</b> .....	<b>85</b>
<b>Week 1:</b> Rotasie .....	86
<b>Week 2:</b> Balans .....	88
<b>Week 3:</b> Elevasie .....	89
<b>Week 4:</b> Ritmiese reekse – Rotasie- balans- en elevasiereeks .....	90
<b>Eenheid 17 Gesondheids-, sosiale en omgewingsverantwoordelikheid</b> .....	<b>91</b>
<b>Les 5</b>	
Aktiwiteit 17.1: Omgewingsgesondheid .....	91
Aktiwiteit 17.2: Bereken hoeveel water jy gebruik .....	93
<b>Les 6</b>	
Aktiwiteit 17.3: Plaaslike omgewingsgesondheidsprobleme .....	97
Aktiwiteit 17.4: Voorkoming en oplossing van 'n omgewingsgesondheidskwessie .....	100
<b>Les 7</b>	
Aktiwiteit 17.5: Hoeveel impak het jy met die keuses wat jy maak? .....	104
Aktiwiteit 17.6: Formuleer omgewingsvriendelike keuses en-aksies .....	104
<b>Eenheid 18 Liggaamsopvoeding</b> .....	<b>105</b>
<b>Week 5:</b> Rotasie-, balans- en elevasiereekse .....	105
<b>Week 6:</b> Rotasie-, balans- en elevasiereekse .....	106
<b>Formele assessering:</b> Waarneming van bewegingsuitvoering 1 .....	106
<b>Week 7:</b> Ritmiese bewegings .....	106
<b>Eenheid 19 Wêreld van werk</b> .....	<b>107</b>
<b>Les 8</b>	
Aktiwiteit 19.1: Waarde en belangrikheid van werk om jou persoonlike behoeftes en potensiaal te vervul .....	107
Aktiwiteit 19.2: Die belangrikheid van werk in die vervulling van jou potensiaal .....	109
Aktiwiteit 19.3: Persoonlike eienskappe .....	110

## Les 9

Aktiwiteit 19.4: Die naam van jou beroep en verwante beroepe ..... 111

Aktiwiteit 19.5: Aktiwiteite wat met die werksomgewing verband hou ..... 114

## Les 10

Aktiwiteit 19.6: Gereedskap of werkstoerusting vir jou loopbaan ..... 116

Aktiwiteit 19.7: Studeer ..... 117

## **Eenheid 20** Liggaamsopvoeding ..... 118

**Week 8:** Ritmiese bewegings – terugbonse en swaibewegings ..... 118

**Week 9:** Ritmiese bewegings – terugbonse en swaibewegings ..... 119

**Formele assessering:** Waarneming van bewegingsuitvoering 2 ..... 119

**Week 10:** Ritmiese bewegingsreeks ..... 120

## **AFDELING 4: KWARTAAL 4**

## **Eenheid 21** Selfontwikkeling in die samelewing ..... 121

### Les 1

Aktiwiteit 21.1: Faktore wat jou keuse van 'n persoonlike dieet beïnvloed ..... 125

Aktiwiteit 21.2: Sosiale en kulturele faktore wat jou dieet beïnvloed ..... 127

### Les 2

Aktiwiteit 21.3: Kosse wat jou die voedingstowwe bied wat jy benodig ..... 130

Aktiwiteit 21.4: Plan vir gesonde eetgewoontes ..... 131

## **Eenheid 22** Liggaamsopvoeding ..... 132

**Week 1:** 'n Pretwandeling in die natuur ..... 133

**Week 2:** Pretdraf ..... 133

## **Eenheid 23** Gesondheids-, sosiale en omgewingsverantwoordelikheid ..... 134

### Les 3

Aktiwiteit 23.1: Besmetlike siektes ..... 137

Aktiwiteit 23.2: Behandeling van diabetes ..... 139

### Les 4

Epilepsie ..... 139

Eetversteurings ..... 140

### Les 5

Aktiwiteit 23.3: Oorsake van siektes ..... 146

<b>Eenheid 24</b>	<b>Liggaamsopvoeding</b> .....	146
	<b>Week 3:</b> Avontuurwandeling.....	147
	<b>Week 4:</b> Hindernisbaan .....	147
	<b>Formele assessering:</b> Waarneming van bewegingsuitvoering 1 .....	147
	<b>Week 5:</b> Oriëntering .....	149
<b>Eenheid 25</b>	<b>Grondwetlike regte en verantwoordelikhede</b> .....	150
	<b>Les 6</b>	
	Die rol van mondelinge tradisies en geskrifte in hoofgodsdienste in Suid-Afrika .....	150
	Tradisionele Afrika-godsdiens.....	151
	Boeddhisme.....	152
	Christendom.....	153
	Hindoeïsme.....	153
	<b>Les 7</b>	
	Islam .....	154
	Judaïsme .....	155
	Die Bahá'í-geloof.....	155
	Aktiwiteit 25.1: Orale tradisies in godsdienste.....	157
<b>Eenheid 26</b>	<b>Liggaamsopvoeding</b> .....	157
	<b>Week 6:</b> Oriëntering – Vind 'n teiken .....	157
	<b>Formele assessering:</b> Waarneming van bewegingsuitvoering 2 .....	157
	<b>Week 7:</b> Oriëntering – Volg aanwysings .....	158
	<b>Woordelys</b> .....	159