

Shuters
TOP KLAS
Lewensoriëntering



LEERDERSBOEK

HELEN MARTINUZZI • DEBBY BIRD • JANE DICKINSON



Shuter & Shooter

PIETERMARITZBURG • KAAPSTAD • JOHANNESBURG • KING WILLIAM'S TOWN

KWARTAAL 1

Bladsy

EENHEID 1: Selfontwikkeling in die samelewing.....	1
Les 1	
Vereiste lewensvaardighede om by verandering aan te pas as deel van deurlopende gesonde leefwysekeuses: stresfaktore, veranderinge en lewenskwaliteit	
<i>Aktiwiteit 1.1:</i> Identifiseer jou stresfaktore	4
<i>Aktiwiteit 1.2:</i> Assesseer jou stresvlakke	4
<i>Aktiwiteit 1.3:</i> Streshantering.....	7
Les 2	
<i>Aktiwiteit 1.4:</i> Konflikbestuur	8
<i>Aktiwiteit 1.5:</i> Konflikoplossing	11
Les 3	
<i>Aktiwiteit 1.6:</i> Belangrikheid van kommunikasie.....	13
<i>Aktiwiteit 1.7:</i> Nieverbale faktore wat kommunikasie beïnvloed	17
<i>Aktiwiteit 1.8:</i> Verbale faktore wat kommunikasie beïnvloed.....	18
<i>Aktiwiteit 1.9:</i> Luister en empatie in aksie.....	20
Les 4	
<i>Aktiwiteit 1.10:</i> Aanpassing by groei en verandering.....	21
<i>Aktiwiteit 1.11:</i> Ondersoek tradisionele praktyke van die lewensiklus	23
Les 5	
Persoonlike leefwyseplan om kwaliteitsew te verseker	
<i>Aktiwiteit 1.12:</i> Plan om lewenskwaliteit te verseker	24
EENHEID 2: Liggaamsopvoeding.....	25
Week 1	
Deelname aan programme wat bereiking van persoonlike fiksheid en gesondheidsdoelwitte bevorder	
Veiligheidskwessies ten opsigte van fiksheidsoefeninge	
<i>Aktiwiteit 2.1:</i> Stel mikpunte vir gesondheid en fiksheid	28
<i>Aktiwiteit 2.2:</i> Aangepaste 12-minuut Cooper-draf.....	29
Week 2	
Deelname aan programme wat bereiking van persoonlike fiksheid en gesondheidsdoelwitte bevorder	
Veiligheidskwessies ten opsigte van fiksheidsoefeninge	
<i>Aktiwiteit 2.3:</i> Beweging teen verskillende tempo's	31

Week 3	
Deelname aan programme wat bereiking van persoonlike fiksheid en gesondheidsdoelwitte bevorder	
Veiligheidskwessies ten opsigte van fiksheidsoefeninge	
<i>Aktiwiteit 2.4:</i> Aerobiese watroefeninge.....	31
Alternatiewe aktiwiteit: Aerobiese oefeninge.....	32
Week 4	
Deelname aan programme wat bereiking van persoonlike fiksheid en gesondheidsdoelwitte bevorder	
<i>Aktiwiteit 2.5:</i> Aerobiese watroefeninge.....	32
Alternatiewe aktiwiteit: Aerobiese oefeninge.....	32
Week 5	
Deelname aan en uitvoering van bewegings in programme wat bereiking van persoonlike fiksheid en gesondheidsdoelwitte bevorder	
<i>Aktiwiteit 2.6:</i> Aerobiese watroefeninge.....	33
Alternatiewe aktiwiteit: Aerobiese oefeninge.....	34
Formele assessering: Waarneming van van bewegingsuitvoering 1.....	34
EENHEID 3: Studievaardighede.....	35
Les 6	
Skenk oorweging aan die assesseringsproses en eksamenskryfvaardighede en die toepassing van hierdie vaardighede: hersien eie studievaardighede, -strategieë en -style	
<i>Aktiwiteit 3.1:</i> Ontspanningstegnieke vir eksamentyd	39
<i>Aktiwiteit 3.2:</i> Oefening vir die eksamen	44
Les 7	
Belangrikheid van skoolgebaseerde assessering	
Belangrikheid van die verkryging van die Nasionale Senior Sertifikaat: ontwikkeling van 'n studieplan vir Graad 12	
<i>Aktiwiteit 3.3:</i> Ontwikkel 'n studieplan vir Graad 12.....	48
EENHEID 4: Liggaamsopvoeding.....	49
Week 6	
Deelname aan programme wat die bereiking van persoonlike fiksheid en gesondheidsdoelwitte bevorder	
<i>Aktiwiteit 4.1:</i> Massabewegingsvertoning	49
Week 7	
Deelname aan programme wat die bereiking van persoonlike fiksheid en gesondheidsdoelwitte bevorder	
<i>Aktiwiteit 4.2:</i> Massabewegingsvertoning	50

EENHEID 5:	Loopbane en loopbaankeuses	51
	Les 8	
	Verbintenis tot 'n besluit: betrekking of kursusaansoek vir addisionele- of hoëronderwys, vaardighede vir finale aksie (beskikbaarheid van fondse, voltooiing van vorms, verblyf- en reisreëlings), vind van geskikte werks- of studiegeleenthede uit verskeie bronne en bepaal die vereistes vir aanvaarding en moontlike uitdagings	
	<i>Aktiwiteit 5.1:</i> My persoonlike profiel	54
	Les 9	
	<i>Aktiwiteit 5.2:</i> Stel jou persoonlike prentjie saam.....	59
	Les 10	
	Redes vir en die impak van werkloosheid	
	Innoverende oplossings om werkloosheid teen te werk: vrywillige werk, deelydse werk, samelewingswerk, selfondernemings en informele werk	
	<i>Aktiwiteit 5.3:</i> Innoverende oplossings om werkloosheid teen te werk.....	64
	<i>Aktiwiteit 5.4:</i> Die impak van korrupsie en bedrog.....	66
	Formele assessering Kwartaal 1: Geskrewe taak.....	67
EENHEID 6:	Liggaamsopvoeding.....	70
	Week 8	
	Deelname aan en uitvoering van bewegings in programme wat bereiking van persoonlike fiksheid en gesondheidsdoelwitte bevorder	
	<i>Aktiwiteit 6.1:</i> Massabewegingsvertoning	70
	Formele assessering: Waarneming van van bewegingsuitvoering 2	70
	Week 9	
	Deelname aan programme wat bereiking van persoonlike fiksheid en gesondheidsdoelwitte bevorder	
	<i>Aktiwiteit 6.2:</i> Gepaarde rondgangoefening.....	71
	Week 10	
	Deelname aan programme wat bereiking van persoonlike fiksheid en gesondheidsdoelwitte bevorder	
	<i>Aktiwiteit 6.3:</i> Assessering vir die bereiking van persoonlike fiksheid- en gesondheidsdoelwitte	74
	<i>Aktiwiteit 6.4:</i> Aangepaste 12-minuut Cooper-draf.....	75
KWARTAAL 2		
EENHEID 7:	Demokrasie en menseregte	76
	Les 1	
	Verantwoordelike burgerskap	
	<i>Aktiwiteit 7.1:</i> Die handves van menseregte teenoor die mense	77
	<i>Aktiwiteit 7.2:</i> Evaluering van jou persoonlike reaksie op diskriminasie	78
	<i>Aktiwiteit 7.3:</i> Deelname aan 'n veldtog teen Xenofobie-mini-projek (Deel 1)	80

Les 2		
<i>Aktiwiteit 7.4:</i>	Deelname aan 'n veldtog teen Xenofobie – mini-projek (Deel 2)..	81
<i>Aktiwiteit 7.5:</i>	Evaluering van uitkomste van veldtogte en gebeure.....	85
	Formele assessering: Kwartaal 2- Projek	86
Les 3		
	Die rol van die media in 'n demokratiese samelewing: elektroniese en gedrukte media	
<i>Aktiwiteit 7.6:</i>	Media wat 'n demokratiese samelewing weerspieel	96
Les 4		
<i>Aktiwiteit 7.7:</i>	Media-advertering.....	98
	Ideologieë, religie en wêrelduitgangspunte ten opsigte van rekreasie en fisiese aktiwiteit oor kulture en geslagte heen	
<i>Aktiwiteit 7.8:</i>	Ideologieë, religie en werelduitgangspunte ten opsigte van rekreasie en fisiese aktiwiteit oor kulture en geslagte heen	104
EENHEID 8:	Liggaamsopvoeding.....	108
	Week 1	
	Deelname aan programme met 'n langtermynverbintenis wat fisiese aktiwiteit in die samelewing- en/of speelgrond- en/of inheemse spele of tradisionele en/of uitheemse sport bevorder	
	Veiligheidskwessies ten opsigte van deelname wat fisiese aktiwiteit in die samelewing- en/of speelgrond- en/of inheemse spele of tradisionele en/of uitheemse sport bevorder	
<i>Aktiwiteit 8.1:</i>	Aangepaste Kho-Kho	109
	Week 2	
	Deelname aan en uitvoering van bewegings in programme met 'n langtermynverbintenis wat fisiese aktiwiteit in die samelewing- en/of speelgrond- en/of inheemse spele of tradisionele en/of uitheemse sport bevorder	
	Veiligheidskwessies ten opsigte van deelname wat fisiese aktiwiteit in die samelewing- en/of speelgrond- en/of inheemse spele of tradisionele en/of uitheemse sport bevorder	
<i>Aktiwiteit 8.2:</i>	Aangepaste Jukskei	111
	Formele assessering: Waarneming van bewegingsuitvoering 1	111
	Week 3	
	Deelname aan programme met 'n langtermynverbintenis wat fisiese aktiwiteit in die samelewing- en/of speelgrond- en/of inheemse spele of tradisionele en/of uitheemse sport bevorder	
	Veiligheidskwessies ten opsigte van deelname wat fisiese aktiwiteit in die samelewing- en/of speelgrond- en/of inheemse spele of tradisionele en/of uitheemse sport bevorder	
<i>Aktiwiteit 8.3:</i>	Drie blikke	114
	Week 4	
	Deelname aan programme met 'n langtermynverbintenis wat fisiese aktiwiteit	

in die samelewing- en/of speelgrond- en/of inheemse spele of tradisionele en/of uitheemse sport bevorder

Veiligheidskwessies ten opsigte van deelname wat fisiese aktiwiteit in die samelewing- en/of speelgrond- en/of inheemse spele of tradisionele en/of uitheemse sport bevorder

Aktiwiteit 8.4: Pare-aflosresies met jukskei en drie blikke..... 115

EENHEID 9: Sosiale en omgewingsverantwoordelikheid 117

Les 5

Samelewingsverantwoordelikheid om omgewings en dienste te voorsien wat veilige en gesonde leefwyse bevorder

Aktiwiteit 9.1: Samelewingsverantwoordelikheid om omgewings en dienste te voorsien wat 'n veilige en gesonde lewenswyse bevorder..... 119

Les 6

Aktiwiteit 9.2: Ingrypingsprogramme 125

Les 7

Formulering van 'n persoonlike missieverklaring vir die lewe

Die impak van die visie op: Lewensaksies/-gedrag en onmiddellike samelewing en samelewing as 'n geheel

Aktiwiteit 9.3: Skep 'n missieverklaring..... 126

Formele assessering: Voorbeeld Halfjaareksamen 129

EENHEID 10: Liggaamsopvoeding..... 134

Week 5

Deelname aan programme met 'n langtermynverbintenis wat fisiese aktiwiteit in die samelewing- en/of speelgrond- en/of inheemse spele of tradisionele en/of uitheemse sport bevorder

Aktiwiteit 10.1: 'n Koesspeletjie..... 134

Week 6

Deelname aan programme met 'n langtermynverbintenis wat fisiese aktiwiteit in die samelewing- en/of speelgrond- en/of inheemse spele of tradisionele en/of uitheemse sport bevorder

Aktiwiteit 10.2: Kgadi 135

Week 7

Deelname aan en uitvoering van bewegings in programme met 'n langtermynverbintenis wat fisiese aktiwiteit in die samelewing- en/of speelgrond- en/of inheemse spele of tradisionele en/of uitheemse sport bevorder

Aktiwiteit 10.3: 'n Aangepaste speleljie 137

Formele assessering: Waarneming van bewegingsuitvoering 2 137

KWARTAAL 3

EENHEID 11: Selfontwikkeling in die samelewing..... 138

Les 1	
Menslike faktore wat gesondheidsrisiko's inhou, ongelukke, krisis en rampe: sielkundige-, sosiale-, religieuse-, kulturele praktyke en verskillende kennisperspektiewe	
<i>Aktiwiteit 11.1:</i>	Menslike faktore wat swak gesondheid, ongelukke, krisis en rampe veroorsaak 143
Les 2	
<i>Aktiwiteit 11.2:</i>	Bydraende faktore 148
Les 3	
<i>Aktiwiteit 11.3:</i>	Leefwysesiektes 151
Les 4	
Verbintenis om aan langtermyn fisiese aktiwiteite deel te neem: ontwikkeling van 'n aksieplan	
<i>Aktiwiteit 11.4:</i>	Aksieplan vir fisiese aktiwiteit 154
EENHEID 12: Liggaamsopvoeding.....	155
Week 1	
Veiligheidskwessies met betrekking tot deelname aan ontspanning en rekreasie-aktiwiteite	
<i>Aktiwiteit 12.1:</i>	Verbind 'n verstuiting..... 156
<i>Aktiwiteit 12.2:</i>	Sit die arm in 'n slinger 157
<i>Aktiwiteit 12.3:</i>	Kardio-pulmonêre resussitasie 158
Week 2	
Deelname aan programme wat langtermyn verbintenis ten opsigte van ontspanning en rekreasie-aktiwiteite bevorder	
Veiligheidskwessies met betrekking tot deelname aan ontspanning en rekreasie-aktiwiteite	
<i>Aktiwiteit 12.4:</i>	Die wingerdstok 161
<i>Aktiwiteit 12.5:</i>	Oop jazz boks 162
<i>Aktiwiteit 12.6:</i>	Oorkruis 163
<i>Aktiwiteit 12.7:</i>	Gly na links en regs..... 165
<i>Aktiwiteit 12.8:</i>	Drie-treëpassie en kombinasies 166
Week 3	
Deelname aan programme wat langtermyn verbintenis ten opsigte van ontspanning en rekreasie-aktiwiteite bevorder	
Veiligheidskwessies met betrekking tot deelname aan ontspanning en rekreasie-aktiwiteite	
<i>Aktiwiteit 12.9:</i>	Die Wals 168
Week 4	
Deelname aan en uitvoering van bewegings in programme wat langtermyn verbintenis ten opsigte van ontspanning en rekreasie-aktiwiteite bevorder	

**Veiligheidskwessies met betrekking tot deelname aan ontspanning en
rekreasië-aktiwiteite**

Aktiwiteit 12.10: Cha-chagly 170

Formele assessering: Waarneming van bewegingsuitvoering 1 170

EENHEID 13: Loopbane en loopbaankeuses 172

Les 5

Kernelemente van 'n werkskontrak: werkerregte en verpligtinge; diensvoorwaardes

Aktiwiteit 13.1: 'n Werkkontrak 173

Aktiwiteit 13.2: Die kernelemente van 'n werkskontrak 173

Aktiwiteit 13.3: Gelykheid en regstelling..... 177

Les 6

Aktiwiteit 13.4: Werketiek en gemeenskapsverwagtinge 181

Les 7

Die waarde van werk: hoe werk lewensbetekenis gee

Aktiwiteit 13.5: Betekenisvolle werk 185

Formele assessering: Voorbeeld Jaareindeksamen 186

EENHEID 14: Liggaamsopvoeding..... 191

Week 5

**Deelname aan programme wat langtermyn verbintenis ten opsigte van
ontspanning en rekreasië-aktiwiteite bevorder**

Aktiwiteit 14.1: Die Cha-cha 191

Week 6

**Deelname aan programme wat langtermyn verbintenis ten opsigte van
ontspanning en rekreasië-aktiwiteite bevorder**

Aktiwiteit 14.2: Kreatiewe dans..... 193

Week 7

**Deelname aan en uitvoering van bewegings in programme wat langtermyn
verbintenis ten opsigte van ontspanning en rekreasië-aktiwiteite bevorder**

Aktiwiteit 14.3: Kreatiewe dans..... 193

Formele assessering: Waarneming van bewegingsuitvoering 2 193

KWARTAAL 4

EENHEID 15: Studievaardighede..... 195

Les 1

**Gereedmaking vir sukses: strategieë wat gevolg kan word om suksesvol te
wees in die graad 12-eksamen**

Aktiwiteit 15.1: Strategieë om suksesvol in eksamens te wees 196

Aktiwiteit 15.2: Hersiening van eie studievaardighede 197

Les 2	
<i>Aktiwiteit 15.3:</i> Diagram met aantekeninge	199
<i>Aktiwiteit 15.4:</i> Wenkkaarte	200
EENHEID 16: Liggaamsopvoeding.....	202
Week 1	
Deelname aan 'n verskeidenheid aktiwiteite wat lewenslange deelname aan fisiese aktiwiteit bevorder	
Veiligheidskwessies met betrekking tot deelname aan fisiese aktiwiteite	
<i>Aktiwiteit 16.1:</i> Ritmiese gimnastiese springtou-aktiwiteite	203
Week 2	
Deelname aan 'n verskeidenheid aktiwiteite wat lewenslange deelname aan fisiese aktiwiteit bevorder	
Veiligheidskwessies met betrekking tot deelname aan fisiese aktiwiteite	
<i>Aktiwiteit 16.2:</i> Touspring vorentoe en agtertoe	208
<i>Aktiwiteit 16.3:</i> Touspringroetine	209
EENHEID 17: Loopbane en loopbaankeuses	210
Les 3	
Verfyning van 'n portefeulje van planne vir lewe na skool: rekord van planne en vordering na die bereiking van daardie planne	
<i>Aktiwiteit 17.1:</i> Moontlike betrekkingsgeleenthede	214
Les 4	
<i>Aktiwiteit 17.2:</i> Aansoek om betrekking 'n studie beurs	219
EENHEID 18: Liggaamsopvoeding.....	220
Week 3	
Deelname aan 'n verskeidenheid aktiwiteite wat lewenslange deelname aan fisiese aktiwiteite bevorder	
<i>Aktiwiteit 18.1:</i> Hoelahoepeltegnieke	220
Week 4	
<i>Aktiwiteit 18.2:</i> Hoelahoepeltegnieke	226
BYLAAG	
Jaarbepanner	229
Aktiwiteite benodig vir Die Groot Prentplakkaat.....	230
Loopbaangroepe.....	236
'n Keuse van Suid-Afrikaanse Universiteitstoelatingsvereistes	244
Opsomming van die Suid-Afrikaanse Handves van Regte.....	265
Lys van Suid-Afrikaanse-organisasies en maatskappye wat befondsing voorsien	276
Woordelys.....	288