



GRAAD 4

LEWENSVAARDIGHEID

Persoonlike en sosiale welstand



KWartaal 1
PLATINUM



GEBRUIKSVOORWAARDES DEUR DIE SAMESTELLERS:



Dankie vir u aankope van **Opwindende Opsommings**!

Die Samestellers is passievol oor die onderrig van leerders en streef daarna om studie nie net uitslag gedrewe te maak nie, maar ook genotvol en opwindend!

Opwindende Opsommings is kirrikulum gedrewe en is die Samestellers van die opinie dat u en u kind waarde sal vind, resultate sal beleef en ook baie tyd sal spaar.

Dit gese is dit belangrik dat u kind steeds hul eie studiemetodes inkorpureer, en **Opwindende Opsommings** as 'n bykomende bron gebruik vir sukses.

Met hierdie aankope stem u in dat:

- Hierdie skrywe die intellektuele eiendom van **Opwindende Opsommings** bly,
- Dat dit nie as die aankoper se eie werk ge-eis mag word nie,
- Dat die gebruik slegs vir die aankoper/leerder is.
- Die reproduksie, wysigings, verspreiding na aankope, of herdruk van hierdie produk streng verbode is en slegs vir die aankoper se gebruik is.
- Reproduksie sluit in enige elektroniese of meganiese middele (whatsapp, fotokopieering, plaat- of bandopnames, vermikrofilming of enige ander vorm van inligtings bewaring) van storing of verspreiding.
- Die herverkoop, distribusie (of enige winsmaking), uit **Opwindende Opsommings** is ook streng verbode.

Vir enige navrae:

www.opwindendeopsommings.co.za



Opwindende Opsommings / Exciting Summaries Pty-Ltd

Juf. Chanel @ 079 524 8359



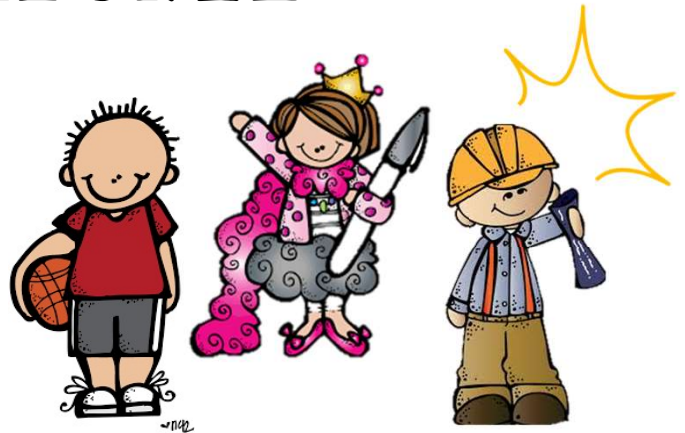
Sonja @ 071 360 5806

PERSONLIKE STERKPUNTE



WAARIN EK UITBLINK

- Almal is een of ander opsig **spesiaal**.
- Almal is **goed** in verskillende dinge.



EK WORD 'N BETER MENS DEUR WIE EK IS

- Elke persoon **blink in iets uit**, maar is nie so goed in ander dinge nie.
- Ons kan **sterk punte gebruik** om te **OEFEN** om die dinge waarin ons nog nie so goed is nie te **verbeter**.
- **OEFENING HELP!**



Nie goed met spelling nie?

- Leer elke dag 3 nuwe woorde.
- Oefen en skryf 'n toets.
- Werk hard om te verbeter



Kan jy vinnig hardloop maar nie 'n bal skop nie?

- OEFEN!
- Vra iemand om jou te help!
- Jy sal beter word!



Kan jy nie kook nie?

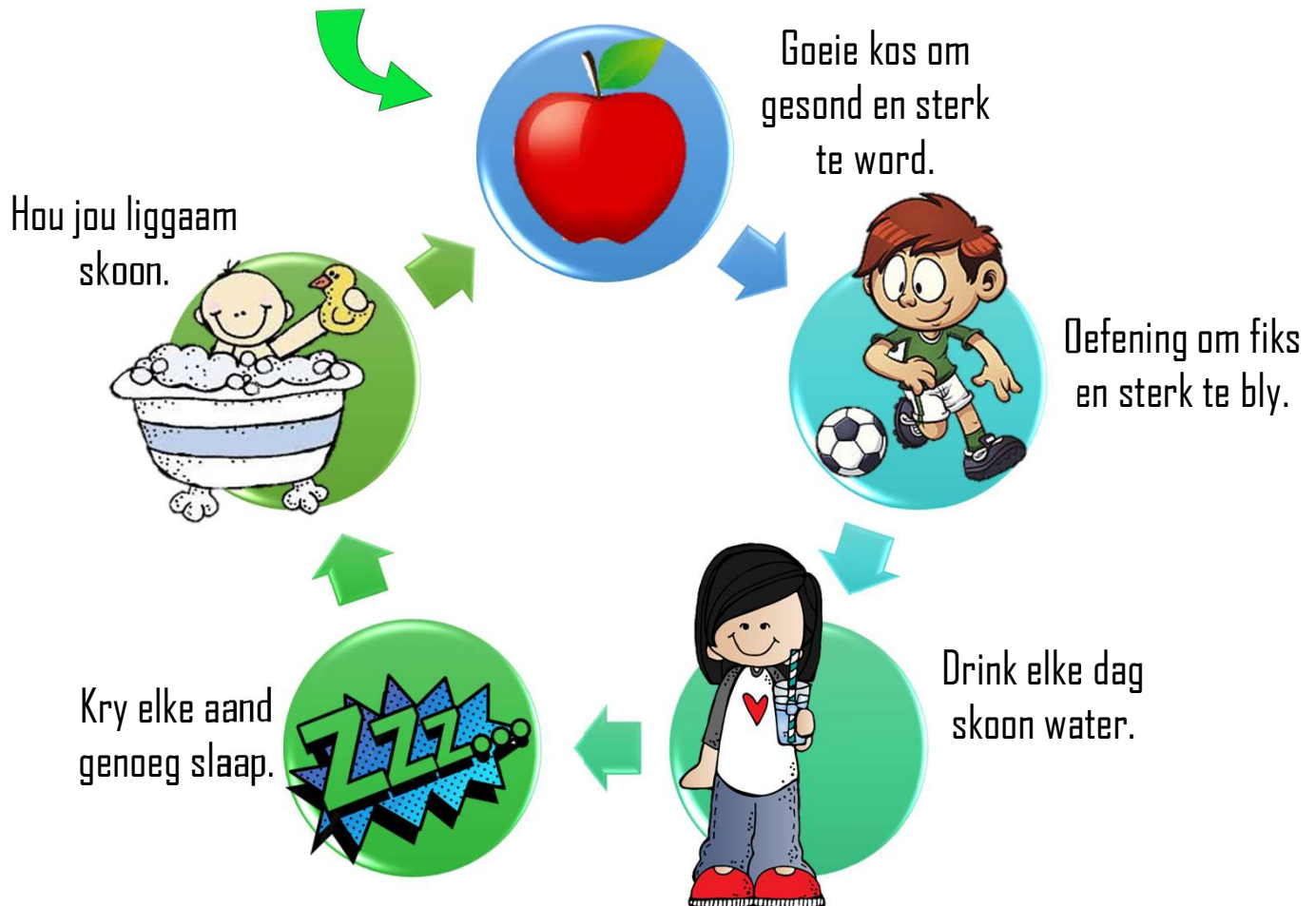
- Vra iemand om jou te leer!
- Jy kan daarin uitblink!



RESPEK VIR JOU EIE LIGGAAM EN ANDER MENSE S'N

VERSORGING VAN JOU LIGGAAM

- Jy moet jou eie liggaam **versorg**.
- Jy versorg jou liggaam **op verskillende maniere.**



RESPEKTEER JOU LIGGAAM

- As jy jou liggaam **respekteer**, help dit jou om dit reg te versorg.
- Almal moet hulle **eie liggame respekteer**.



Het jy geweet?

ROOK IS SLEG VIR JOU!

DIT KAN JOU SIEK MAAK!!



MOENIE!!

- Moenie dat iemand jou terg of dwing om 'n sigaret te rook nie.
- Moenie iets gebruik waaraan jy verslaaf kan raak nie soos:

Die **rook** van sigarette



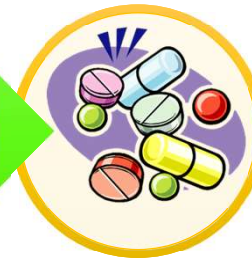
Die **snuif** van gom



Die **drink** van alkohol



Die **gebruik** van tik of enige ander dwelmiddel



- **ROOK** laat jou niet volwasse lyk nie.
- As jy **NEE** sê, tree jy eerder soos 'n volwassene op.



WAAROM JY JOU EIE LIGGAAM EN DIE VAN ANDER MOET RESPEKTEER?

- Jou liggaam moet **versorg** en **gerespekteer** word.
- Jou liggaam groei nog en **benodig goeie**:

- **kos**



- **water**

- **oefening**



- **genoeg slaap**



- **moet skoon gehou word sodat dit kan groei.**



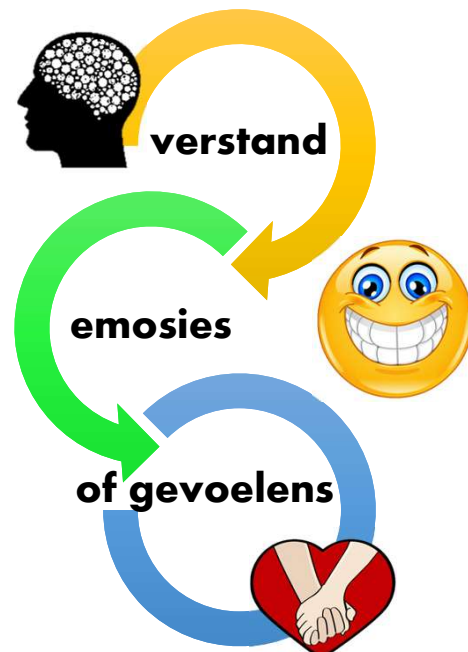
Jou liggaam moet **BESKERM** word teen skade wat ander mense aanrig en giftige stowwe waaraan jy **VERSLAAF** kan raak.



- Ander mense se liggame is **PRIVAAT**.
- Jy moet hulle respekteer en hulle **nie skade** aan doen nie.
- Jy moet:



voel sodat jou,

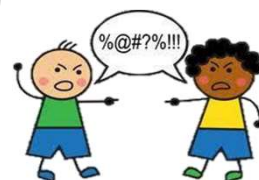


goed kan ontwikkel.



HANTERING VAN KONFLIK

WAT LEI TOT KONFLIK?



- Mense wat **dieselfde ding** op **verskillende maniere** wil doen.
- Mense wat **verskillend oor iets dink**.



Los eers die situasie as iemand ontsteld of kwaad is – kalmeer.
BLY KALM!
Moenie praat terwyl jy kwaad of ontstel is nie, dit sal sake vererger.

KEER DAT DIE KONFLIK VERERGER

PRAAT DAAROO



HOE OM KONFLIK TE HANTEER?

Sê hoe jy voel vir persoon met wie konflik ontstaan het.

Praat met:

- 'n Maat
- Iemand in jou gesin of
- 'n Volwassene



ERKEN VERSKILLE

Niemand is dieselfde nie en doen dinge verskillend.
Jy kan kies om iets op 'n sekere manier te doen.
Leer ook dat daar ander manier is.

SLEUTELWOORDE

SPESIAAL	Om beter of anders as ander te wees.
STERK PUNT	Waar in ek uitblink. 
OEFFEN	Om dieselfde ding 'n paar keer oor te doen om beter te word in iets. 
VERBETER	Om beter te word in iets.
COLLAGE	'n Versameling prente of woorde oor een onderwerp of idee wat op papier of karton geplak is.
RANGSKIK	Om goed in 'n netjiese, mooi of vereiste volgorde te plaas. 
VERSLAAF	Afhanklik van of misbruik. 
KONFLIK	Wanneer iemand ons kwaad of hartseer maak en ons iets terug wil doen. 



ONTHOU!

Geen **AKTIWITEITE** of **LEES VIR GENOT** word opgesom nie!

