

CAPS

maskew miller
learning 



GRAAD

2

LEERDERBOEK

Platinum

Lewensvaardigheid

T. Barnard • C. De Vries • S. Adams • L. Shaw • C. Gleeson-Baird

Platinum Lewensvaardigheid Graad 2 Leerderboek

Maskew Miller Learning
Freedomweg 10, Milnerton, Kaapstad, 7441

© Maskew Miller Learning (Pty) Ltd 2025

Alle regte voorbehou. Geen gedeelte van hierdie boek mag gereproduseer word, in 'n inligtingstelsel bewaar word, of versend word in enige vorm of op enige manier, hetsy elektronies, meganies, deur fotokopiëring, klankopnames, of andersins, sonder vooraf skriftelike toestemming van die kopiereghouer nie.

Om aansoek te doen vir toestemming om enige deel van hierdie publikasie te reproduseer of aan te pas, kontak die Kopieregspan by 021 532 6000 of per e-pos by rightsgranting@mml.co.za. Kopieregskending kan gerapporteer word deur 'n e-pos te stuur aan copyright@mml.co.za.

Xde uitgawe 20XX

ISBN 978-1-779-83462-1
Epdf ISBN 978-1-779-89498-4

Uitgewer: Anusia Naicker-David
Redakteur: Ru Bailey
Redigering deur Ettienne van Zyl
Omslagontwerp deur MML Visual Design
Omslagfoto deur MML Visual Design
Boekontwerp deur MML Visual Design
Kunswerk en Illustrasies deur Chamique Johnson, MML Visual Design
Geset deur The Icon Agency
Gedruk deur

Erkenings

Die outeur(s) en uitgewer bedank die volgende vir die gebruik van die prente:

p0a, nadianb / 123RF; p2, happylark / 123RF; p3a, anaumenko / 123RF; p3b, rastkobelic / 123RF; p3c, marctran / 123RF; p7b, olyasolodenko / 123RF; p20d, prostooleh / 123RF; 83a, Stuart Boulton / Alamy Stock Photo; p86a-b, grgroup / 123RF; p151b, ruslan / 123RF; p155, Chronicle / Alamy Stock Photo; p166a, vanreeell / 123RF; p166b, djvstock / 123RF;

Shutterstock

p0b, Andrew Williams; p20c, Halfpoint;p21, New Africa; p24a, Motortion Films; p24b, didesign021; p24c, Roman Chazov; p24d, Halfpoint; p28, Colorfuel Studio; 29a, Teguh Mujiono; 29b, Colorfuel Studio; p30, THP Creative; p34a, Spreadthesign; 34b, sciencepics; p37a, Aonprom Photo; p37b, Cullen Macias; p37c, s.r graphics ; p42, Milya Shaykh; p46a, kapichka ; p46c, WESTOCK PRODUCTIONS; p46d, wavebreakmedia; p52a, THMorningMonday; p52b, Aninka Bongers-Sutherland; p52c, star designer; p52d, baibaz; p53a, Audrius Merfeldas; p53b, Casther; 53c, gorillaimages; p54, Kazakova Maryia; p55a, Serenity Images23; p55b, Terelyuk; p55c, PJ photography; p55d, Donna Bollenbach; p56a, patjo; p56b, Saley Yanny; 60a, acceptphoto; 60b, Animaflora PicsStock; 60c, Ramon Cliff; p60d, Courtney Jenckes; p60e, Emile E Wendling; p62a, Anna Hoychuk; p62b, New Africa; p62c, Nitr; p63a, VLADIMIR VK; p63b, Sergey Moskvitin; p63c, Loren Maring; p64, Volodymyr Burdiak; p66a, MPH Photos; p66b, Artush; p67, Jordan_Abroad; p72, puyalroyo; p78a, Benerys; p78b, Martin Blazicek; p78c, Oleksandr Smushko; p78d, nicemyphoto ; p78e, Ryan Bemben; p78f, Vladimir Turkenich; p79a, Hannes Thirion; p79b, Siahay Photo Corner; p79c, Roberto_Rossi; p80a, Platoo Studiov; p80b, Umomos; p80c, EiHeyYee; p80d, Azay photography; p80e, Emaruchi; p82, Zviozdochka; 83b, Olga Listopad; 83c, Marianne Pfeil; p85, Eric Isselee; p86c, Will Power Studio; 91a, Platoo Studiov; p91b, Hannes Thirion; p91c, Umomos; p91d, Ryan Bemben; p92, MPH Photos; p96a, imstock; p96b, loesak pakdeeto; p96c, kram-9; p103, kram-9; p107a, Abraham Overvoorde; p107b, Denis Belitsky; p109a, Pedal to the Stock; p109b, Mny-Jhee; 109c, Foto-up; p109d, Aerial-motion; p111a, Waldemar Manfred Seehagen; p111b, artmanul; p111c, Aleksandr Merkushev; p111d, NAN728; p112a, gpointstudio; p112b, freevideophotoagency; p121a, Techzila ; p121b, Millionstock; p136, Silver Spiral Arts; p140a, Aoraee; p140b, luma_art; p146a, Grobler du Preez; p146b, Grobler du Preez; p146c, Jurie Maree; p146d, Serah Polito; p146e, EcoPrint; p151a, H_Ko; p151c, yana_vinnikova ; p151d, gcafotografia ; p151e, New Africa; p156, Andrii_Malysh; p159a, RS-74 ; p159b, Red Confidential ; p159c, La Gorda; p163a, Africa Studio; p163c, Kamonkanok ; p163d, diplomedia; p163e, Ground Picture; p171, Alina Machado; p172a, IndianFaces; p172b, New Africa; p172c, Roman Samborskyj; p173, katsuba_art; p176a, Worraket; p176b, Smit; p176c, tratong; p176d, Veronica Rentoul; p177, TigerStocks; p178a, StockImageFactory.com; p178b, phive; p178c, Indian Food Images; p178d, NIKS ADS;

Welkom by ons Leer Avonture



Liewe Leerder,

Welkom by hierdie opwindende handboek! Jy gaan oulike karakters ontmoet. Elkeen van hulle is net so spesiaal soos jy!



Thabo



Snoepietannie



Lily



Sahil



Tebogo



Amina



Zara



Lulama



Liam



Aiden




Khaya

Ons het afdelings in die handboek gesit wat jou sal help om te leer en te ontdek. Ons hoop dis vir jou lekker om saam met ons te leer.

Kom ons begin: Elke onderwerp begin met belangrike inligting oor wat jy gaan leer.

Tyd om te ontdek: Die aktiwiteite sal jou help om nuwe idees te ontdek. Jy gaan ook nuwe feite leer en raaisels oplos.

Nuwe woorde: Ons verduidelik die nuwe woorde in elke les.

Liggaamsopvoeding: Wanneer jy hierdie ikoon  sien, weet jy dis tyd om jou lyf te beweeg.

Skeppende kunste: Hierdie ikoon  sê dis tyd om jou verbeelding te gebruik.

Wat het jy geleer? Aan die einde van elke onderwerp kan jy hierdie aktiwiteite voltooi. Jy sal sien wat jy alles geleer het!

Formele assessering: Hierdie vrae toets of jy al die werk verstaan wat jy hierdie kwartaal geleer het.

Partykeer sal jy alleen werk, ander kere sal jy saam met jou maats in 'n groep werk. Julle gaan saam sing, dans en leer. Let mooi op in die klas. Vra jou juffrou as jy iets nie verstaan nie of meer wil weet.

Saam met jou maats gaan jy lekker leer, speel en nuwe goed maak.

Lekker leer!

Inhoudsopgawe

Kwartaal 1

Onderwerp 1	Wat het ons nodig om te leef? 1
	Kossoorte vir groei, energie en gesondheid..... 2-3
	Hoekom het ons water nodig? .. 4
	Skoon lug 5
	Sonlig 6
	Wat het ons geleer? 7
Onderwerp 2	Ek en ander 8
	Wat maak van iemand 'n goeie maat? 10-12
	Mense by die skool en by die huis..... 13
	Toon respek en help ander ... 14-16
	Boeliegedrag en selfbeeld .. 17-18
	Wat het ons geleer? 19
Onderwerp 3	Almal is spesiaal 20
	Mense is eenders en mense is verskillend 22-23
	Goed wat mense help 24-25
	Sorg vir mense met gestremdhede 26-27
	Ek kan 'n held wees 28-30
	Wat het ons geleer? 31
Onderwerp 4	Gesonde leefwyse 32
	Hoe om gesond te bly 34-35
	Wat maak ons ongesond? 36
	Goed wat vir ons skadelik kan wees 37
	Beskerm die kos wat ons eet 38
	Eenvoudige maniere om water te suiwer 39-40
	Godsdienstige en ander spesiale dae..... 41-42
	Wat het ons geleer? 43

Formele Assessering: Kwartaal 1 44-45

Kwartaal 2

Onderwerp 5	Seisoene..... 46
	Die vier seisoene 48-49
	Hoe seisoene ons affekteer 50-52
	Hoe die seisoene groei affekteer 53
	Die lewensiklus van 'n boontjieplant 54
	Hoe seisoene diere affekteer 55-56
	Wat het ons geleer? 57
Onderwerp 6	Diere 58
	Plaasdiere..... 60-61
	Hoe plaasdiere gebruik word 62-63
	Wilde diere 64-65
	Gekamoefleerde diere 66
	Bedreigde diere 67-68
	Wat het ons geleer? 69
Onderwerp 7	Diere en kreature wat in water leef 70
	Wat woon in vars water? .. 70-74
	Wat woon in soutwater? .. 75-76
	Wat het ons geleer? 77
Onderwerp 8	Diereskuilings 78
	Diere wat hulle skuilings maak 80-82
	Diere wat hulle skuilings vind 83-84
	Diere wat hulle skuilings saamdra 85-88
	Godsdienstige en ander spesiale dae..... 89-90
	Wat het ons geleer? 91

Formele Assessering: Kwartaal 2..... 92-93

Kwartaal 3

Onderwerp 9 Grond	94
Soorte grond	96
Diere wat in die grond woon	97-98
Grond waarin plante kan groei	99-102
Wat het ons geleer?	103
Onderwerp 10 Vervoer	104
Wat is vervoer?	106
Spoorvervoer	107-108
Lugvervoer	108-110
Watervervoer.....	111-112
Gebruik vir verskillende soorte vervoer	113-114
Wat het ons geleer?	115
Onderwerp 11 Padveiligheid	116
Padveiligheid vir voetgangers	118
Padveiligheid vir fietsryers ..	119
Padveiligheid vir passasiers ..	120
Padtekens vir voetgangers en fietsryers	121-122
Die skolierpatrollie.....	123
Hoe verkeersbeamptes ons help	124-126
Wat het ons geleer?	127
Onderwerp 12 Mense wat ons help	128
Hoe verskillende mense my help	132-133
Hoe ek vir inligting en hulp vra	134
Hoe om in 'n noodgeval vir hulp te vra	135
Godsdienstige en ander spesiale dae	136
Wat het ons geleer?	137

Formele Assessering: Kwartaal 3..... **138-139**

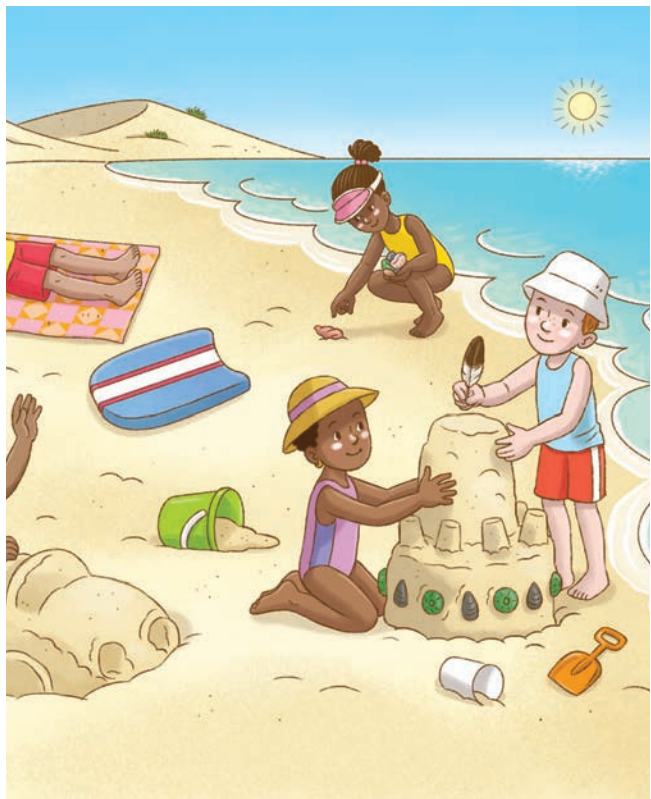
Kwartaal 4

Onderwerp 13 Ons land	140
Kaart van Suid-Afrika ..	142-143
Die Suid-Afrikaanse vlag en waar ons dit kan sien	144
Suid-Afrikaanse volkslied ...	145
Nasionale simbole van Suid- Afrika	146
Wat het ons geleer?	147
Onderwerp 14 Maniere waarop ons kommunikeer	148
Praat om te kommunikeer	150-154
Lees om te kommunikeer	155-156
Gebruik advertensies om te kommunikeer.....	157
Luister vir inligting.....	158-162
Belangrikheid van kommunikasie	163-164
Wat het ons geleer?	165
Onderwerp 15 Dag en nag	166
Goed wat ek saans doen	168-171
Mense wat in die nag werk.....	172-175
Nagdiere.....	176-177
Godsdienstige en ander spesiale dae	178
Wat het ons geleer?	179

Formele Assessering: Kwartaal 4..... **180-181**

Nuwe woorde..... **182-186**

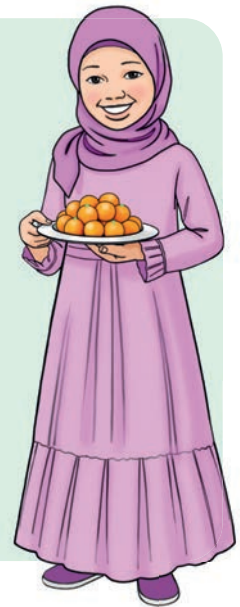
Onderwerp 1 Wat het ons nodig om te leef?



Onderwerp 1 Wat het ons nodig om te leef?

Kom ons begin

1. Wat is die kos waarvan jy die meeste hou?
2. Is hierdie kosse **gesond** of **ongesond**?
3. Geniet jy dit om buite te speel?
4. Watter speletjies speel jy graag?



Nuwe
woorde

gesond – dinge wat ons liggame sterk hou

ongesond – dinge wat ons liggame siek maak

Kossoorte vir groei, energie en gesondheid



Aktiwiteit 1

Sahil koop lekkers, tjips en 'n pasteitjie by die skool se snoepie.

Werk in pare.

1. Wat gee ons **energie**?
2. Wat kan Sahil doen om meer energie te kry?
3. Hoekom dink jy word Sahil moeg?

energie – wat ons nodig het vir ons liggame om werk te kan doen of speletjies te speel

Nuwe
woord

Aktiwiteit 2

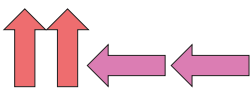
Werk op jou eie.

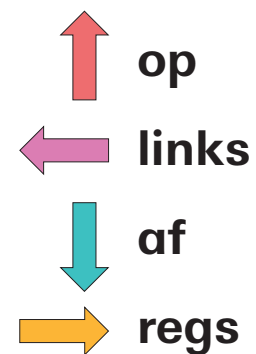
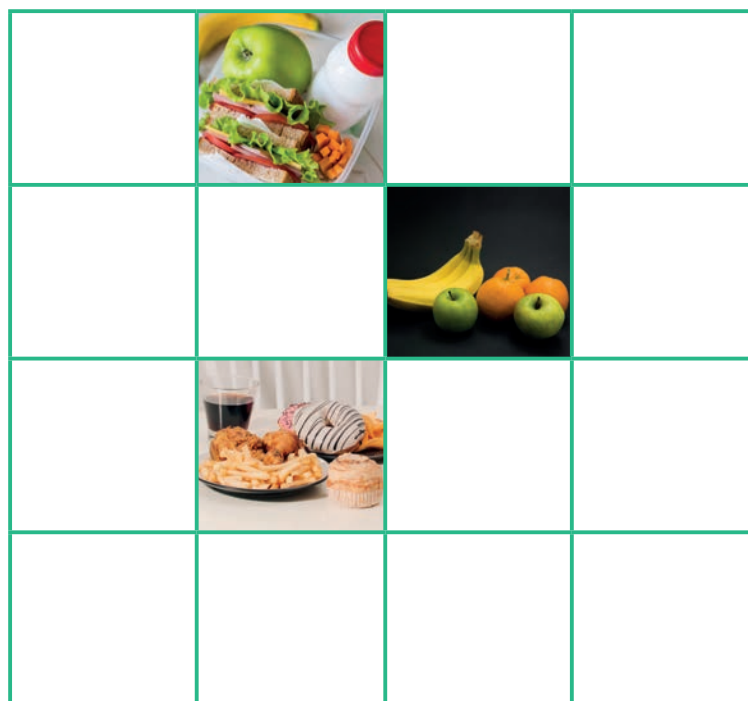
Sahil kan een blokkie op 'n slag beweeg. Hy kan op, links, af en regs beweeg. Begin by die geel driehoek.

Volg elke stel pyle en sien waarheen dit Sahil lei.

a. 

b. 

c. 



Hoekom het ons water nodig?

Aktiwiteit 3

Werk op jou eie.

1. Maak 'n lys van al die maniere waarop Mbali water gebruik.
2. Skryf twee ander maniere neer waarop ons water gebruik.



Tyd om te ontdek

Werk in pare.

Waar kom water vandaan?

1. Maak 'n plakkaat wat vyf plekke wys waar ons water vind.
2. Gebruik boeke en die internet om jou te help.
3. Sê vir die klas wat jy geleer het.

Skoon lug

Mense het skoon lug nodig om te leef. Sonder skoon lug sal mense siek word.



Aktiwiteit 4

Werk in pare.

1. Wat gebeur in elke prentjie?
2. Hoekom druk die seuntjie sy neus toe?
3. Hoekom het jy skoon lug nodig?
5. Dink jy plante en diere het skoon lug nodig? Hoekom?

Sonlig

Vitamiën D
sonbrand



sonbrand – seer vel wat veroorsaak word deur te veel tyd in die son

beskerm – om iemand of iets veilig te hou



gesonde bene

Aktiwiteit 5

Werk op jou eie.

Kyk na die prent en lees die byskrifte.

1. Hoekom is die son goed vir ons?

Begin jou sin met: Die son is goed vir ons, want _____.

2. Hoekom kan die son sleg wees vir ons?

Begin jou sin met: Die son kan sleg wees vir ons, wanneer _____.

3. Hoe moet jy jou vel teen die son **beskerm**?

Begin jou sin met: Ek moet my vel teen die son beskerm deur _____.

Wat het ons geleer?

1. Watter kosblik is gesond?



2. Kies die regte woord in die sin:

Ons moet (**water/sonroom**) gebruik wanneer ons in die son gaan wees.

3. Is hierdie sin **reg** of **verkeerd**?

Motoruitlaatgasse help diere, plante en mense om skoon lug in te asem.

4. Teken 'n prent van hoe jy water by die huis gebruik.



Onderwerp 2 Ek en ander



Kom ons begin

1. Hoe kan ons vriendelik wees met ander mense?
2. Hoe troos jy 'n maat wat hartseer voel?
3. Lys drie dinge wat jy kan doen om 'n nuwe kind in jou klas welkom te laat voel.



Tyd om te ontdek

Werk op jou eie.

1. Hoe voel jy wanneer jy ander help?
2. Hoe voel jy wanneer ander mense jou help?

Wat maak van iemand 'n goeie maat?

Aktiwiteit 1

Werk op jou eie.

Watter **eienskappe** maak van iemand 'n goeie maat?

1. Skryf vier eienskappe neer wat van iemand 'n goeie maat maak.
2. Skryf vier eienskappe neer wat jou 'n goeie maat vir ander kinders maak.

'n goeie
maat

'n goeie
maat

'n goeie
maat

'n goeie
maat

Nuwe
woorde

eienskappe – die goeie dinge aan 'n persoon wat hulle spesiaal maak

vriendskap – hoe mense voel wat saam tyd deurbring omdat hulle van dieselfde soort goed hou

Aktiwiteit 2

Werk in pare.

Voltooi die **vriendskaps**gedig deur die eienskappe en gedrag neer te skryf wat jy dink goeie maats moet hê.

Gebruik die woorde in die blokkie om jou te help

My maat

My maat _____ is die beste mens wat daar is,
(maat se naam)

Hy/sy is _____ en _____, ja, gewis.
(eienskap) (eienskap)

My maat laat my voel dat ek hulle nooit verveel.

Dit laat my _____ voel wanneer ons saam speel.
(gevoel)

Hulle is altyd bereid om te _____ en te troos,
(aksie)

Hulle geduld is regtig eindeloos.

Het ek genoem hulle is _____ daarby?
(eienskap)

Hulle is regtig die heel beste maat vir my.

Eienskappe: eerlik, pret, vriendelik, geduldig,
simpatiek, aanvaardend, bedagsaam

Gevoelens: gelukkig, geliefd

Aksies: praat, luister, speel, help

Aktiwiteit 3

Kyk na die prente.

1. Wat gebeur in elke prent?
2. Watter prent wys 'n goeie eienskap vir 'n maat om te hê?



Mense by die skool en by die huis

Mnr. Anwar is 'n onderwyser by 'n skool in Limpopo. Hy is die onderwyser waarvan die leerders die meeste hou, want hy is altyd vriendelik, hy gee om en hy luister na hulle. Almal het altyd pret in mnr. Anwar se klas.

respek – om vriendelik te wees met mense en die reëls te volg

oneerbiedigheid – om ongeskik en onvriendelik te wees met mense

Aktiviteit 4

Werk in pare.

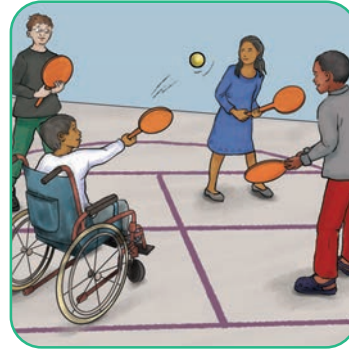
1. Watter kaarte wys **respek** vir die onderwyser en die skool?
2. Watter kaarte wys **oneerbiedigheid** teenoor onderwysers en die skool?



Toon respek en help ander



Ons toon respek deur mense te help



Ons respekteer mense wat anders as ons is



Ons toon respek deur ons klaskamer en huise netjies te hou



Ons toon respek deur om te gee vir ouer mense

Aktiwiteit 5

Werk in pare.

1. Hoe toon die kinders respek teenoor ander mense?
2. Maak 'n plakkaat met verf om respek uit te beeld. Kies een van die idees van hierdie prente of gebruik jou eie idee.
3. Vertel die klas van jou plakkaat.

Partykeer toon ons nie respek teenoor mense nie.

Wanneer ons dit doen, moet ons vir die mense jammer sê.

Aktiwiteit 6

Werk op jou eie.

1. Toon Jaco respek of is hy oneerbiedig teenoor mnr. Anwar?
2. As jy mnr. Anwar was, sou jy tevrede gewees het met Jaco se antwoord?
3. Wat behoort Jaco volgende te doen?
4. Verbeel jou jy is Jaco en maak 'n kaartjie vir mnr. Anwar.

Wat om by jou kaartjie in te sluit:

- Sê jammer vir mnr. Anwar
- Belowe mnr. Anwar dat jy nie weer so met hom sal praat nie
- Teken 'n prentjie wat mnr. Anwar sal laat glimlag



Aktiwiteit 7

Werk op jou eie.

1. Trek jou hand in jou boek af.
2. Skryf vyf dinge neer wat jy kan doen wat hulpvaardig sal wees en respek teenoor ander sal toon.
3. Skryf een daad op elke vinger.



boeliegedrag – om gemene dinge vir ander te sê of aan hulle te doen

selfbeeld – hoe jy oor jouself voel



Tyd om te ontdek

As jy 'n maat gehelp het, moet jy iets terug verwag?

Boeliegedrag en selfbeeld

Boeliegedrag is wanneer iemand sonder rede gemeen is met 'n ander persoon.

Wanneer mense geboelie word, laat dit hulle sleg voel oor hulself.

Hoe ons oor onself voel, word ons **selfbeeld** genoem.

Aktiwiteit 8

Werk in pare.

1. Wat gebeur in die prent?
2. Hoe sal jy voel as ander kinders dit aan jou doen?
3. Wie kan ons help as ons geboelie word?
4. Hoe kan ons mense laat beter voel oor hulleself?



Aktiwiteit 9



Werk in groepe.

Maak 'n kettingboodskap.

Jy benodig:

- Verskillende kleure A4-grootte papier
- Kleurpenne
- Skêr
- Krammasjien

Instruksies:

1. Sny die gekleurde papier in 5 stroke.
2. Gee een strook aan elke leerder.
3. Elke leerder moet een van die volgende neerskryf:
 - Een manier om boeliegedrag te voorkom.
 - Een manier om teenoor ander respek te toon.
4. Buig elke strook om 'n skakel te maak. Gebruik 'n krammasjien om al die skakels aan mekaar vas te sit om 'n ketting te maak.
5. Versier die klas met die boodskapkettings.



Wat het ons geleer?

1. Noem drie eienskappe wat 'n goeie maat moet hê.
2. Hoe kan jy teenoor ander respek betoon?
3. Kies die regte woord: Boeliegedrag laat mense (gelukkig/hartseer) voel oor hulself.
4. Hoe kan jy 'n boelie op die speelgrond keer?
5. Werk saam met 'n maat om op een been te balanseer.
6. Balanseer op jou eie op een been. Balanseer eers op jou regterbeen en balanseer dan op jou linkerbeen. Tel hoe lank jy op elke been kan staan.



Onderwerp 3 Almal is spesiaal



Kom ons begin

Kyk na die prente.

1. Wat maak die mense in die prente **spesiaal**?
2. Wat maak jou spesiaal?
3. Wat maak jou maats spesiaal?



Tyd om te ontdek

Niemand het dieselfde **vingerafdrukke** as jy nie.

Werk in pare.

1. Verf jou vingerpunt met waterverf en druk dit op 'n papier.
2. Kyk mooi na jou vingerafdruk en jou maat se vingerafdruk.
3. Lyk hulle dieselfde?



Nuwe
woorde

spesiaal – iets wat ons anders maak as ander mense

vingerafdruk – 'n patroon van merke wat deur jou vingerpunte gemaak word

Mense is eenders en mense is verskillend

Aktiwiteit 1

Werk op jou eie.

Loop deur die klaskamer en vind goed wat **eenders** en **verskillend** is by jou en jou klasmaats.

1. Vind iemand wat dieselfde haarstyl as jy het.
2. Vind iemand wat ander sport as jy doen.
3. Vind iemand wat 'n bril dra.
4. Vind iemand wat net so lank soos jy is.

eenders – dinge wat dieselfde is

verskillend – dinge wat nie dieselfde is nie

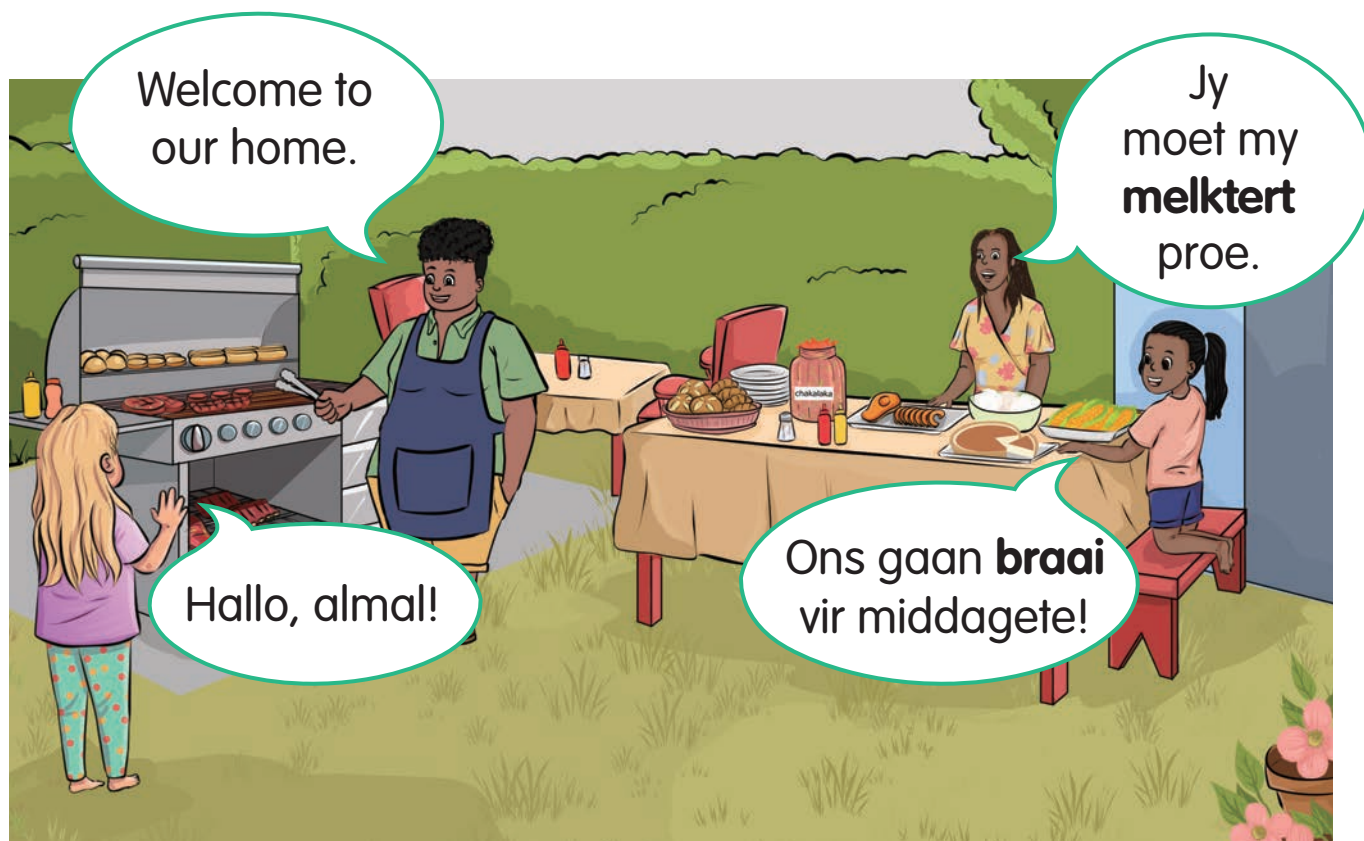
braai – om vleis oor oop kole gaar te maak

melkert – 'n Suid-Afrikaanse nagereg met 'n soet kors en 'n vlavulsel



Nuwe woorde

Lilanie en Entle se gesinne hou daarvan om tyd saam met mekaar deur te bring. Hulle het geleer dat hulle gesinne dalk verskillend is, maar hulle is op baie maniere dieselfde ook.



Aktiwiteit 2

Werk in pare.

1. Watter taal praat Entle se ma?
2. Watter taal praat jy by die huis?
3. Watter kos op die tafel hou jy van om te eet?

Goed wat mense help

Aktiwiteit 3

Werk in pare.

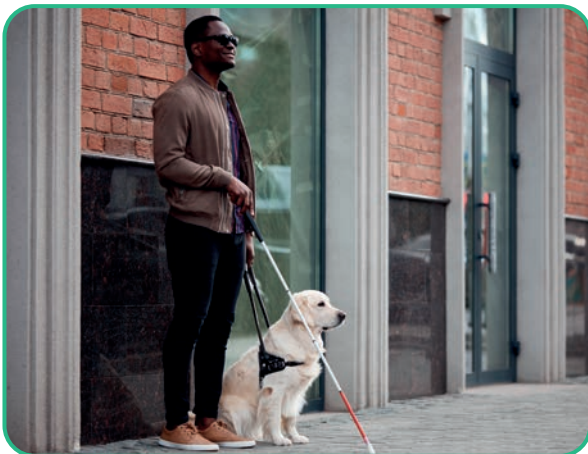
Hoe help hierdie dinge mense?



Bril vir lees en om dinge te sien wat ver weg is.



'n Loopraam wat gebruik word om mee te loop.



'n Gidshond en wit stok.



Gehooraapparaat.



Tyd om te ontdek

Vind uit oor suksesvolle Suid-Afrikaners wat 'n gestremdheid het. Gebruik koerante, tydskrifte of die internet om jou te help.

Deel dit wat jy uitgevind het met jou klas.

Aktiwiteit 4

Werk in pare.

Blinddoekspeletjie

Jy benodig:

- 'n Blinddoek
- 'n Tennisbal of 'n stok

1. Blinddoek jou maat. Maak seker hulle kan niks sien nie.
2. Sit die tennisbal of stok iewers neer waar jou maat dit moet vind.
3. Staan by jou geblinddoekte maat.
4. Sê vir jou maat hoe om die tennisbal of stok te kry. Gee hulle aanwysings.

Sorg vir mense met gestremdhede

Lees Lina se storie.

Lina is 'n 8-jarige meisie wat 'n rolstoel gebruik omdat sy nie kan loop nie. Sy het na 'n nuwe skool geskuif omdat sy **opritte** moet gebruik om by die klas uit te kom. Lina moet pouses in die klas bly omdat sy te moeg is om die opritte te gebruik. Dit is moeilik vir Lina om maats te maak, want sy bly pouses alleen in die klas.



Nuwe
woord

gestremdhede

– wanneer jy 'n deel van jou liggaam nie kan gebruik nie

oprit – 'n skuins deel van die vloer wat dit makliker maak vir iemand om 'n rolstoel te stoot in plaas van om die trappe te gebruik

Aktiwiteit 5

Werk op jou eie.

1. As Lina in jou klas was, hoe sou jy haar help?
2. Moet Lina pouses alleen bly? Hoekom?
3. Hoe sal jy voel as jy pouses alleen in die klas bly?

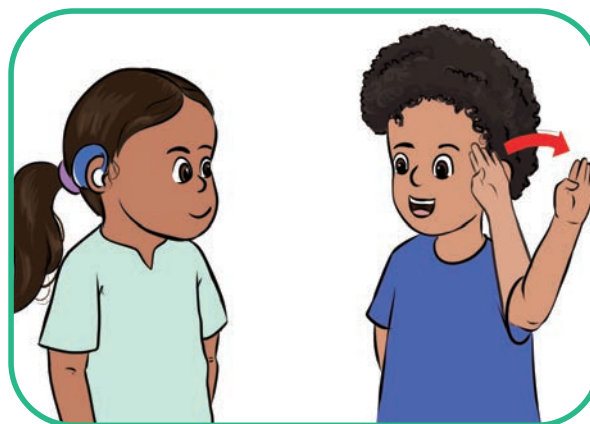
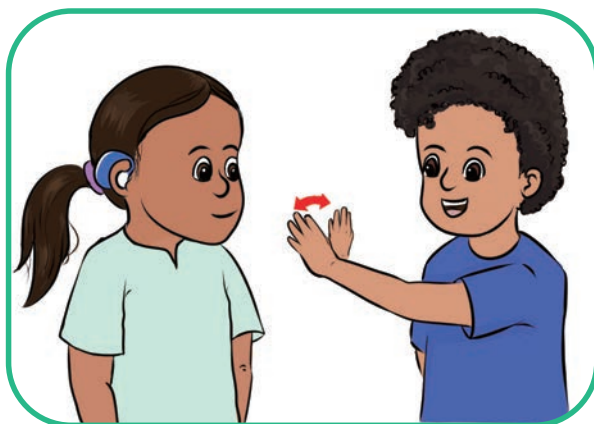
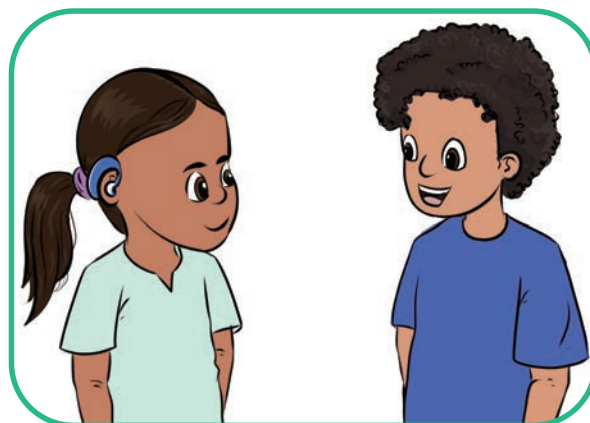
Aktiwiteit 6

Jayden het 'n maat, Kiara, wat nie goed kan hoor nie. Kiara kan hoor as mense praat wanneer sy 'n **gehoorapparaat** gebruik. Partykeer gebruik Kiara **gebaretaal** om met mense te praat.

Werk op jou eie.

Kyk na die prente hier onder.

Hoe praat Jayden met Kiara?



gehoorapparaat – iets wat jy in of agter jou oor dra om jou te help om te hoor

gebaretaal – gebruik jou hande en ander dele van jou lyf om te praat

Nuwe
woorde

Ek kan 'n held wees

Aktiwiteit 7

Werk in pare.

1. Wat is 'n held?
2. Moet jy ouer wees om 'n held te wees?
3. Hoe kan jy nou 'n held wees?

Aktiwiteit 8

Werk op jou eie.

Kyk na die prente.

Hoe kan jy 'n held wees?



Ek kan 'n held wees deur _____.



Ek kan 'n held wees deur _____.



Ek kan 'n held wees deur _____.

held – iemand wat dinge doen of sê wat ander mense help

Nuwe
woord

Aktiwiteit 9

Werk op jou eie.

1. Teken 'n prent van jou en jou held.
2. Voltooi die sinne oor jou held.

My held is _____.

Hulle is my held, want _____.

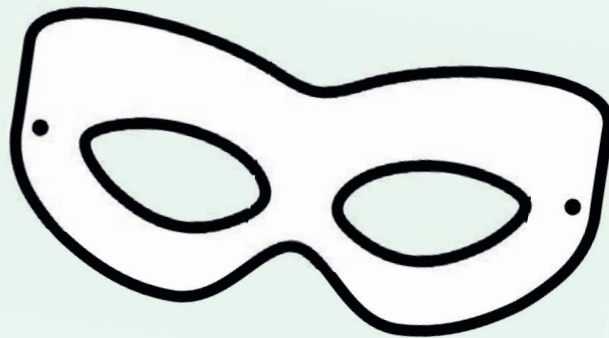
3. Maak jou eie heldemasker.

Jy benodig:

- Dun karton
- Potlood, kryte, koki's
- Skêr
- Rekkie of tou

Instruksies:

1. Teken die vorm van die masker op die karton.
2. Knip die masker uit.
3. Vra jou onderwyser om jou te help om klein gaatjies aan elke kant van die masker te maak.
4. Steek rekkies of tou deur elke gaatjie en maak 'n knoop.
5. Gebruik kleur om jou masker te versier.

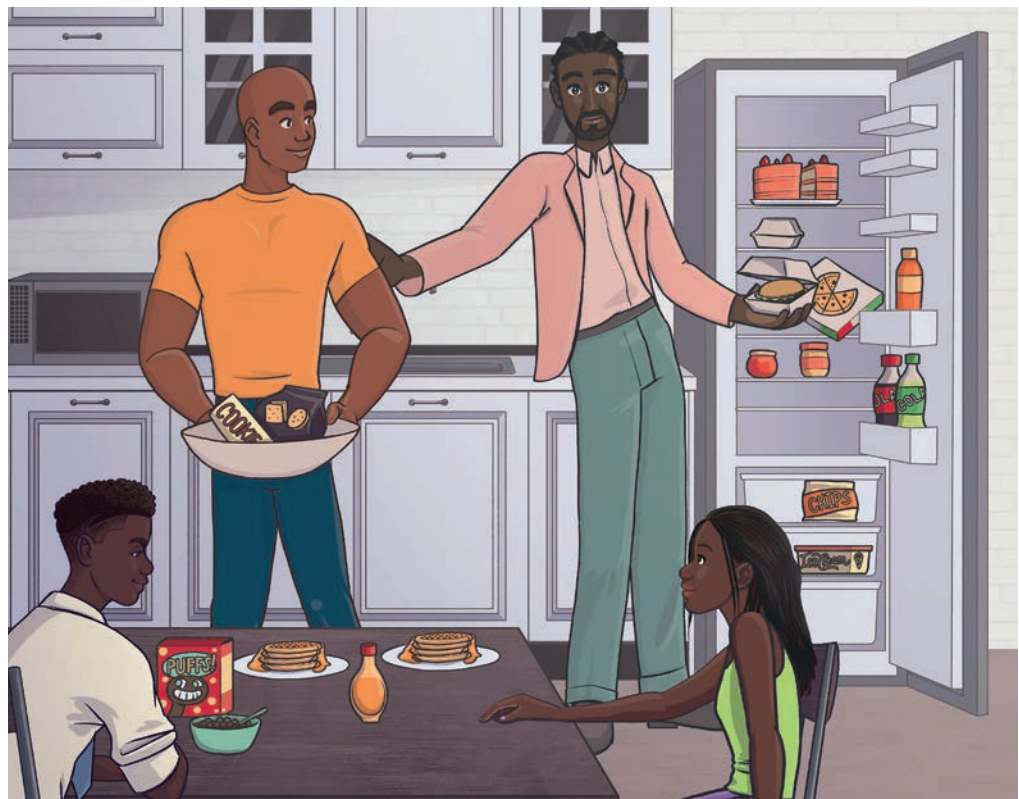
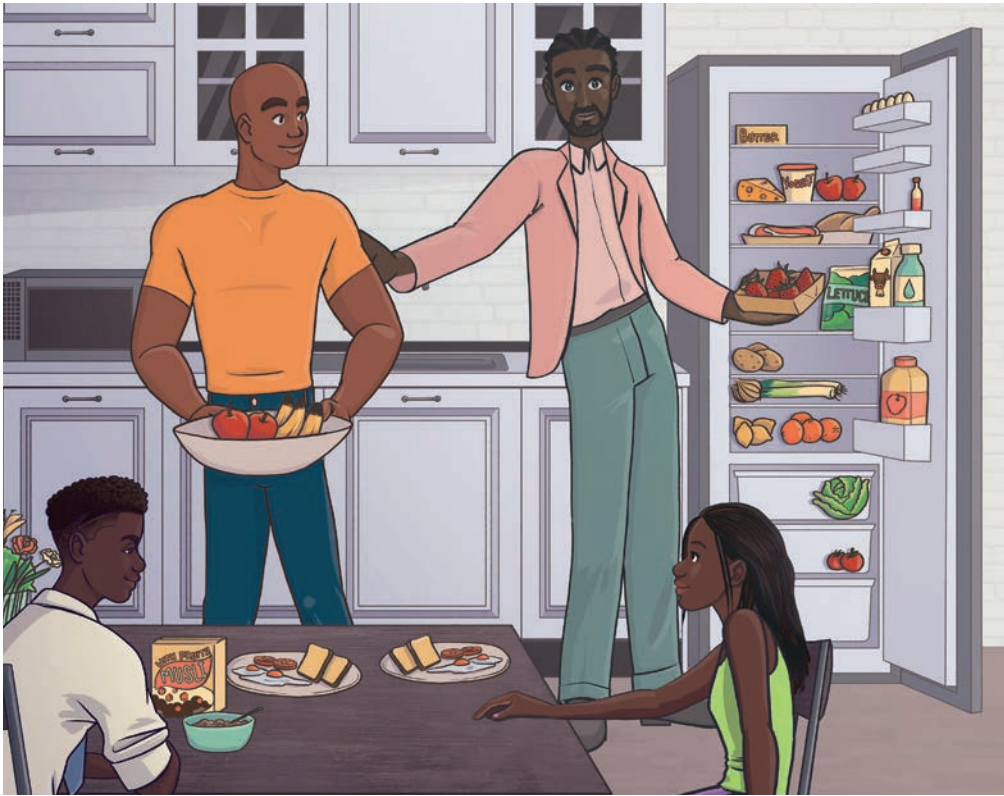


Wat het ons geleer?

1. Hoe is jy eenders as die kinders in die klas?
2. Hoe verskil jy van die kinders in jou klas?
3. Hoe kan jy vir mense met gestremdhede sorg?
4. Hoe kan jy 'n held wees?
5. Maak of jy so groot soos 'n olifant is. Rek jou lyf om dit so lank te maak as wat jy kan.
6. Maak of jy so klein soos 'n muis is. Krul jou liggaam op om dit so klein te maak as wat jy kan.



Onderwerp 4 Gesonde leefwyse



Kom ons begin

1. Watter prent wys mense wat gesonde kos eet?
2. Noem van die gesonde kosse in die prent.
3. Watter kos eet jy by die huis?
4. Hoekom is dit belangrik om gesonde kos te eet?
5. Doen hierdie eenvoudige oefeninge om jou liggaam gesond te hou.
 - a) Haal diep asem. Trek 'n paar keer lug in en blaas dit uit.
 - b) Beweeg jou gewrigte en enkels deur jou hande en voete in 'n sirkel te beweeg.

Buig jou knieë en maak dit reguit.

Beweeg jou kop na links en beweeg dan jou kop na regs.



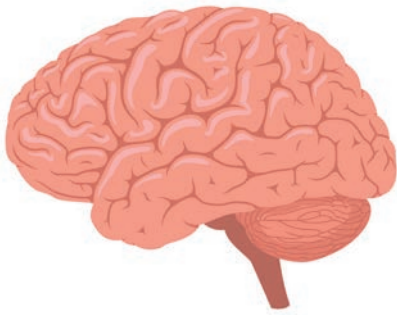
Hoe om gesond te bly

Wanneer ons vir ons liggame sorg, werk ons **organe** reg en word ons liggame sterker.

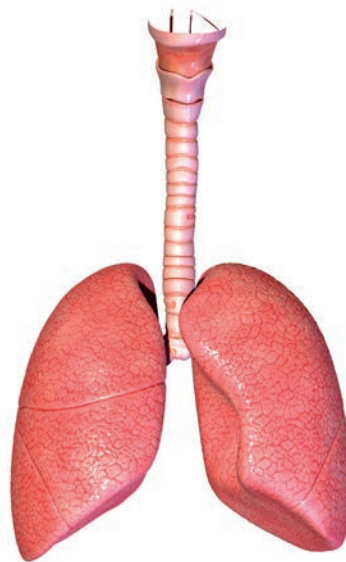
Om die regte soorte en die regte hoeveelheid kos te eet, hou ons liggame gesond.

orgaan – 'n deel van 'n dier of mens wat 'n spesiale werk doen

Nuwe woord



brein



longe

Ons brein en longe is belangrike organe in ons liggame.

Ons hou ook ons liggaam en verstand gesond deur oefening te doen, genoeg water te drink en genoeg te slaap.

Aktiviteit 1

Werk op jou eie.

1. Lees die kontrolelys.
2. Skryf die gesonde gewoontes in jou boek.

Gesonde of ongesonde gewoontes?

Praat oor jou gevoelens.

Kry genoeg slaap.

Was jou lyf, hande en voete.

Eet gesonde kos.

Borsel jou tande.

Drink koffie.

Gebruik baie sout in jou kos.

Doen oefening.

Kyk die hele naweek TV.

Sluit suiker by al jou etes in.

Wat maak ons ongesond?

As ons te veel ongesonde kos eet en nie oefen nie, word ons liggame siek.

Aktiwiteit 2

Werk in groepe.

1. Vind die name van ongesonde kosse in die woordsoektog.
2. Maak 'n sin met twee van die woorde.

koek tjips suiker lekkers pizza

p	d	z	o	l	s	v	t
i	g	h	l	e	b	e	j
z	s	u	i	k	e	r	i
z	f	v	h	k	n	t	p
a	r	w	m	e	d	g	s
a	p	m	q	r	f	s	r
k	o	e	k	s	i	n	w

Goed wat vir ons skadelik kan wees

Aktiviteit 3

Werk op jou eie.

1. Kyk na die prente.
2. Lees die onderskrifte.
3. Kies 'n woord uit die blokkie om elke sin klaar te maak.

alkohol

rook

dwelms

Om ons longe gesond te hou, moet ons nie **sigarette** _____ nie.



Om ons lewer gesond te hou, moet ons nie _____ drink nie.



Om ons harte en verstand gesond te hou, moet ons nie **onwettige** _____ gebruik nie.



Nuwe
woorde

sigaret – 'n klein buisie papier vol tabak wat aangesteek kan word

onwettig – iets wat teen die wet is of die reëls breek

Beskerm die kos wat ons eet

Lees die storie oor om jou kos veilig te hou.

Nelda se ma was laat. Sy wou Nelda betyds by die skool kry. In haar haas het sy vergeet om die melk weer in die yskas te sit. Sy het ook vergeet om die graankoshouer behoorlik toe te maak.

Wanneer Nelda en haar ma in die middag by die huis kom, is die graankoshouer vol miere. 'n Vlieg vlieg om die melk en dit ruik sleg.

Aktiviteit 4

Werk in pare.

1. Wat het met die graankos gebeur?
2. Waar moet Nelda se ma die melk bêre?
3. Hoekom het die melk sleg geruik?
4. Hoekom moet party kosse in die yskas gebêre word?
5. Sorteër die volgende kosse in dié wat in die yskas gebêre moet word en dié wat in die kas gebêre kan word

rou stukke hoender

'n oop pak meel

oorskietbredie

'n oop pak rys

Eenvoudige maniere om water te suiwer

Aktiwiteit 5

Werk in groepe.

1. Lees die storie.

Oupa Ben hou daarvan om sy kleinseun Deon en sy maat Themba maniere te leer om vuil water skoon te maak.



2. Volg Oupa Ben se instruksies om 'n klein sandfilter te maak om water te suiwer.

Bou 'n waterfilter

Jy benodig:

- 'n Plastiekbottel of koeldrankbottel
- Twee verskillende soorte sand
- Klein klippies
- Groot klippe
- Watte
- Skêr
- Vuil water

Stap een:

Hoe om die waterfilter te maak:

Haal die botteldoppie af. Sny die waterbottel in die helfte.

Sit die boonste helfte van die bottel in die onderste helfte, met die opening aan die onderkant.



Stap twee:

Sit 'n lagie watte onderin die bottel.

Sit nou die fyn sand en dan die growwe sand in. Sit die klein klippies op die growwe sand en dan die groot klippe.



Stap drie:

Gooi die vuil water stadig in jou mini-sandfilter.



Kyk na die water wat onder in die bottel versamel.

Hoe lyk jou water nadat dit deur die filter gegaan het?

Nuwe woord

suiwer – om skoon te maak