

CAPS

maskew miller
learning 



Platinum

Lewensvaardigheid

L. Moodley • L. Shaw • C. Gleeson-Baird • Z. Mahomed

Platinum Lewensvaardigheid Graad 3 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 978-1-779-83468-3
ePDF ISBN 978-1-779-89506-6

Hierdie weergawe deur: Maskew Miller Learning

Uitgewer: Allison Staals

Besturende Redakteur: Ru Bailey

Geredigeer deur: Marlene Rose

Omslagontwerp deur: MML Visual Design

Omslagkunswerk deur: MML Visual Design

Boekontwerp deur: MML Visual Design

Kunswerk deur: MML Design Studio; Angie Bowring; Danielle Albertyn; Kate Boyes; David Isiguzo; Adelle van Zyl; Sinead Queiroz;

Tamsin and Natalie Hinrichsen; Karien Barnes; James Berrangè and Rassie Erasmus

Geset deur: JSquare Studio Pty (ltd)

Gedruk deur:

Erkennings

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

p6a, anto4ka/Shutterstock; p6b, AlinaMD/Shutterstock; p6c, Sanit Fuangnakhon/Shutterstock; p16a, StudioBrandShop/Shutterstock; p16b, Christos Georghiou/Shutterstock; p16c, Yukhym Turkin/Shutterstock; p16d, StudioBrandShop/Shutterstock; p31, pongwit sanongboon/Shutterstock; p34a, masa44/Shutterstock; p34b, Mariana Serdynska/Shutterstock; p81f, New Africa/Shutterstock; p84b, Yasonya/Shutterstock; p84c, Ivan Bruno de M/Shutterstock; p84d, Nungning20/Shutterstock; p84e, Pixel-Shot/Shutterstock; p87, Brent Hofacker/Shutterstock; p88a, Mironov Vladimir/Shutterstock; p88b, Lenasirena/Shutterstock; p88c, Africa Studio/Shutterstock; p88d, s_oleg/Shutterstock; p89b, digieye/Shutterstock; p91a, Chase D'animulls/Shutterstock; p97a, Daniel Prudek/Shutterstock; p97b, Chase D'animulls/Shutterstock; p97c, Vova Shevchuk/Shutterstock; p97d, Eric Isselee/Shutterstock; p97e, Indragiri83/Shutterstock; p97f, Raphael Ruz/Shutterstock; p97g, Elnur/Shutterstock; p97h, Danut Vieru/Shutterstock; 98a-b, Chase D'animulls/Shutterstock; p99a, Unless studio/Shutterstock; p99b, Macronatura.es/Shutterstock; p99c, shymar27/Shutterstock; p100a, Alexander Sviridov/Shutterstock; p100b, Chase D'animulls/Shutterstock; p105a, Andrei Mayatnik/Shutterstock; p105b, HandintheBoxinc/Shutterstock; p105c, Riccardo Zamboni/Shutterstock; p105d, phichak/Shutterstock; 106a, Holger Wulschlaeger/Shutterstock; p106b, Fotografiero/Shutterstock; p106c, Kostiantyn Kravchenko/Shutterstock; p106d, Subbotina Anna/Shutterstock; p109a, Heinrich Dengi/Shutterstock; p109b, chomplearn/Shutterstock; p109c, eleonimages/Shutterstock; p109d, Kwangmoozaa/Shutterstock; p110a, Kostiantyn Kravchenko/Shutterstock; p110b, shymar27/Shutterstock; p116a, Nigel Jarvis/Shutterstock; p116b, yuuuyuu/Shutterstock; p117a, Kwangmoozaa/Shutterstock; p117b, irin-k/Shutterstock; p119, Kurit afshen/Shutterstock; p138a, Palii Oleg/Shutterstock; p138b, Brian McEntire/Shutterstock; p138d, FabrikaSimf/Shutterstock; p138g, revers/Shutterstock; p138h, DenisNata/Shutterstock; p147, Chase D'animulls/Shutterstock; p153a, saravuth/Shutterstock; p153b, sergei kochetov/Shutterstock; p153c, PeopleImages.com - Yuri A/Shutterstock; p153d, Maksim Safaniuk/Shutterstock; p155b, Ton Anurak/Shutterstock; p155c, Tratri/Shutterstock; p155d, Tagwaran/Shutterstock; p158a, victoras/Shutterstock; p158b, yusufdemirci/Shutterstock; p159a, Simply Amazing/Shutterstock; p159b, ghrzuzudu/Shutterstock; p159c, johavel/Shutterstock; p162a, maksin_priestess/Shutterstock; p162b, Real Vector/Shutterstock; p162c, KRPD/Shutterstock; p162d, Kaya Ra/Shutterstock; p162e, parinya wetchasan/Shutterstock; p163a, CinSol/Shutterstock; p163b, OGdesign/Shutterstock; p163c, AStudio-1/Shutterstock; p165a, maksin_priestess/Shutterstock; p165b, Real Vector/Shutterstock; p165c, parinya wetchasan/Shutterstock; p170a, Mr.anaked/Shutterstock; p170b, NarisaFotoSS/Shutterstock; p170c, Sander van der Werf/Shutterstock; p170d, Roman Mikhailiuk/Shutterstock; p174a, Karol Kozlowski/Shutterstock; 174b, Kaca Skokanova/Shutterstock; p174c, DigitalPen/Shutterstock; p174d, TTstudio/Shutterstock; p174f, Nikolay 007/Shutterstock; p174g, gui jun peng/Shutterstock; p181b, Aneka/Shutterstock; 181c, Gorodenkoff/Shutterstock; 183a, Karol Kozlowski/Shutterstock; p183b, Grand Warszawski/Shutterstock; p183c, Kobus Peche/Shutterstock; p183d, Ground Picture/Shutterstock; p183e, Lucian Coman/Shutterstock; p183f, Andrus Ciprian/Shutterstock; p183g, Food Impressions/Shutterstock; p183h, Elena Babanova/Shutterstock; p183i, Tatevosian Yana/Shutterstock; 183j, Medical-R/Shutterstock; p185, Lakeview Images/Alamy; p188, BEST-BACKGROUNDS/Shutterstock; p192, sripfoto/Shutterstock; p193a, DestinaDesign/Shutterstock; p193b, Valery Shestopalov/Shutterstock; p193c, Science History Images / Alamy; p194a, Alan Freed/Shutterstock; p194b, Artsiom P/Shutterstock; p194c, Triff/Shutterstock; p197, Andrei Armigov/Shutterstock; p200, BEST-BACKGROUNDS/Shutterstock; p202, Pitsanu Kraichana/Shutterstock; p205a, iPrech Studio/Shutterstock; p205b, Khakimullin Aleksandr/Shutterstock; p205c, Tridsanu Thopet/Shutterstock; p205d, Andreas Muth-Hegener/Shutterstock; p206, xpixel/Shutterstock; p207a, Chairil Azmi/Shutterstock; p207b, katukphoto/123RF; p207c, Thoha Firdaus/Shutterstock; p207d, FarisFitrianto/Shutterstock; p207e, Cavan-Images/Shutterstock; p207f, hxdzbxy/123RF; p208a, Mironov Vladimir/Shutterstock; p208b, lovelyday12/Shutterstock; p209d, xpixel/Shutterstock; p210a, Chinedu Chime/Shutterstock; p210b, Yngstrom/Shutterstock; p210c, Tomasz Polaczyk/Shutterstock; p210d, sinemmakinist/Shutterstock; p210e, Drew McArthur/Shutterstock; p212a, Mikayleigh Haarhoff/Shutterstock; p212b, Nelson Antoine/Shutterstock; p213, DC Studio/Shutterstock; p214, Christian.dk/Shutterstock; p216a, sinemmakinist/Shutterstock; p216b, nednapa/Shutterstock; p217a, Grey Zone/Shutterstock; p217b, Drew McArthur/Shutterstock; p219a, Mikayleigh Haarhoff/Shutterstock; p219b, SDubi/Shutterstock; p223c, Viktor Kunz/Shutterstock; p223d, Joe Gough/Shutterstock; p224a, photomaster/Shutterstock; p224d, Quang nguyen vinh/Shutterstock; p224e, sanrayu/Shutterstock; p224f, Anatoliy Berislavskiy/Shutterstock; p225a, Jeroen van den Broek/Shutterstock; p225b, Svitlana Hulko/Shutterstock; p225c, YAKOBCHUK VIACHESLAV/Shutterstock; p230a, Viktor Kunz/Shutterstock; p230b, photomaster/Shutterstock; p230c, Oleksandr Lytvynenko/Shutterstock; p230d, Svitlana Hulko/Shutterstock; p230e, YAKOBCHUK VIACHESLAV/Shutterstock; p231, Jeroen van den Broek/Shutterstock

Welkom

Welkom by ons avontuur van leer

Liewe Leerder

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



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 onderwyser 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!

Inhoud

Kwartaal 1

Onderwerp 1 Oor my	1
Wat is 'n tydlyn?	4
Tydlyn van my lewe	5
'n Interessante voorwerp uit my verlede	6
Wat het jy geleer?	9
Onderwerp 2 Gevoelens	10
Wat maak my gelukkig?	12
Wat maak my ongelukkig?	13
Hoe om gevoelens te herken	15
Goeie maniere om te wys hoe ons voel	18
Verskoning – hoe om te sê jy is jammer	21
Wat het jy geleer?	25
Onderwerp 3 Gesondheidsvoorligting	26
Basiese noodhulp in situasies soos neusbloeding, dierbyte, snye en brandwonde	28
Neusbloeding en dierbyte	30
Snye en brandwonde	31
Basiese gesondheid en higiëne	33
Wat het jy geleer?	41
Onderwerp 4 Hou my liggaam veilig	42
Ons is nie veilig by almal nie	44
Reëls om my liggaam veilig te hou	47
Vertrou jou “ja”- en “nee”-gevoelens	51
Hoe om “NEE” te sê vir enige vorm van mishandeling	53
Hoe om iemand van mishandeling te vertel	55
Wat het jy geleer?	57
Onderwerp 5 Regte en verantwoordelikhede	58
Leerders se regte en verantwoordelikhede ..	60
Regte en verantwoordelikhede by die huis ..	61
Regte en verantwoordelikhede by die huis ..	62
Regte en verantwoordelikhede by die skool ..	64
Regte en verantwoordelikhede in ons gemeenskap	65
Regte en verantwoordelikhede in die omgewing	67
Godsdienstige en ander spesiale dae	69
Wat het jy geleer?	73
Formele assessering Kwartaal 1	74

Kwartaal 2

Onderwerp 6 Gesonde eetgewoontes	76
Voedselgroepe	79
Vitamiene – groente en vrugte	82
Koolhidrate – brood, mielies, meliemeel ..	84
Proteïene – eiers, boontjies, vleis, neute	88
Suiwel – melk, kaas, jogurt	90
'n Gebalanseerde dieet	93
Wat het jy geleer?	95
Onderwerp 7 Insekte	96
Eienskappe van 'n insek	98
Verskillende insekte – 'n vlieg, muskiet, mier, besie	101
Tekening van 'n insek	102
Hoe insekte ons help	104
Party insekte kan skadelik wees vir ons ...	108
Skadelike insekte	109
Wat het jy geleer?	110
Onderwerp 8 Lewensiklusse	112
Wat is 'n lewensiklus?	113
Lewensiklus van 'n soogdier (hond)	114
Lewensiklus van 'n insek (skoenlapper) ...	115
Lewensiklus van amfibieë (padda)	118
Lewensiklus van 'n padda	120
Lewensiklus van 'n voël (hoender)	122
Lewensiklus van 'n hoender	123
Wat het jy geleer?	126
Onderwerp 9 Herwinning	128
Wat gebeur met ons afval?	130
Hergebruik	132
Herwinning	134
Vermindering	136
Items wat nie herwin kan word nie	138
Herwinning by die huis en by die skool ...	139
Maak kompos uit dinge wat verrot	140
Hergebruik water	143
Godsdienstige en ander spesiale dae	144
Wat het jy geleer?	146
Formele assessering Kwartaal 2	147

Kwartaal 3

Onderwerp 10 Openbare veiligheid	150
Gevaarlike plekke om te speel.....	153
Hoe om veilig met treine en taxi's te ry....	156
Die gevare van elektrisiteit.....	158
Giftige en vlambare stowwe.....	160
Tekens wat ons teen gevaar waarsku.....	162
Wat het jy geleer?.....	164
Onderwerp 11 Besoedeling	166
Wat is besoedeling?.....	168
Verskillende soorte besoedeling – lug, water, grond, geraas.....	169
Uitwerking van besoedeling op mense...	171
Uitwerking van besoedeling op die omgewing.....	172
Wat het jy geleer?.....	173
Onderwerp 12 Leefwyses uit die verlede ...	174
Stories en ervarings van ouer familie- en gemeenskapslede.....	176
Voorwerpe wat deur ouer familie- en gemeenskapslede gebruik is.....	179
Prente en foto's van lank gelede.....	181
Hoe mense toe en nou geleef het.....	183
Wat het jy geleer?.....	185
Onderwerp 13 Ruimte	186
Aarde vanuit die ruimte.....	188
Sterre en planete – wat dit is.....	190
Die planete se name.....	192
Teleskope.....	193
Ruimtereise.....	193
Satelliete en die inligting wat ons kry.....	197
Godsdienstige en ander spesiale dae.....	199
Wat het jy geleer?.....	200

Formele assessering Kwartaal 3..... 201

Kwartaal 4

Onderwerp 14 Produkte en prosesse 202	
Wat kry ons van plante?.....	204
Die proses van suikerriet tot suiker.....	205
Wat kry ons uit die aarde?.....	206
Die proses van klei tot bakstene.....	207
Wat het jy geleer?.....	208
Onderwerp 15 Rampe en wat ons behoort te doen	210
Soorte rampe – vloede, brande.....	212
Ander verskynsels – weerlig.....	215
Ander verskynsels – aardbewings, storms en sterk winde.....	216
Wat het jy geleer?.....	219
Onderwerp 16 Diere en kreature wat ons help	220
Diere wat vir ons kos en klerie gee.....	222
Diere wat vir ons kos en klerie gee.....	224
Diere wat vir ons werk (honde).....	225
Diere wat vir ons werk (donkies en perde).....	226
Godsdienstige en ander spesiale dae.....	227
Wat het jy geleer?.....	230

Formele assessering Kwartaal 4..... 231

Nuwe woorde..... 232



Onderwerp 1 Oor my



Hallo, ek is Neo. Vandag is my eerste dag in graad 3.



Ek is nege jaar oud.



Dit is my gesin.

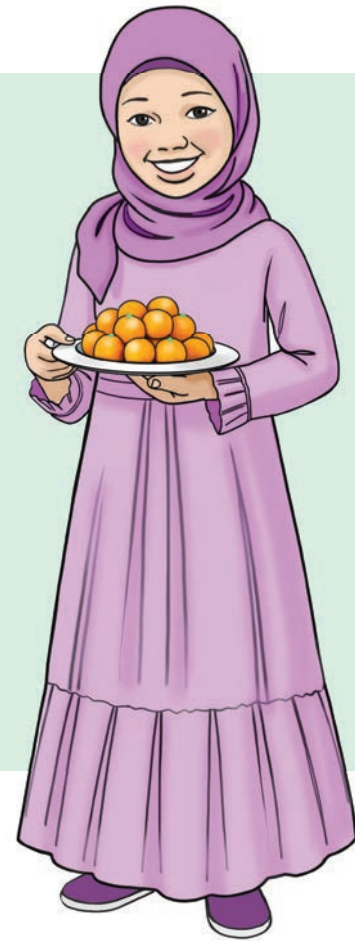


Ek hou die meeste van geel.
Dit is my **gunsteling**kleur.

Kom ons begin

Skryf jou naam en van neer.

1. Van watter kos hou jy die meeste?
2. In watter **land** is jy gebore?
3. Wat doen jy graag?
4. Teken 'n prent van jou en jou beste maat.



Nuwe
woorde

gunsteling – iets waarvan jy die meeste hou
land – 'n baie groot plek waar baie mense saam bly.
 Suid-Afrika is 'n land.



Aktiwiteit 1

Werk op jou eie.

Skryf vyf dinge neer oor jouself wat jy met jou nuwe maat kan deel.

Hier is 'n lys om jou te help:

1. Hoe oud jy is
2. Wanneer jy verjaar
3. Van watter dier jy die meeste hou
4. Van watter speelding jy die meeste hou.



Tyd om te ontdek

Sit buite in 'n kring op die skoolgrond. Julle kan ook in die klaskamer sit as daar plek is.

Sit 'n bak met klein klippies in die middel. Die eerste speler gooi 'n klippie in die lug. Hierdie speler probeer om soveel klippies op te tel as wat hulle kan, voor hulle die klippie wat hulle gegooi het, vang. Dan is dit die volgende speler se beurt. Die speler met die meeste klippies wen.



Patrick leer sy maats hoe om Diketo te speel.

Wat is 'n tydlyn?

Onthou jy spesiale dae in jou lewe?



Aktiwiteit 2

Werk in groepe.

Wat is 'n **tydlyn**?

Onthou jy spesiale dae in jou lewe?

1. Kyk na die prente. Sê wat in elke prent gebeur.
2. Praat oor spesiale dinge in jou lewe wat jy onthou.
3. Vra 'n grootmens oor iets wat lank terug gebeur het. Skryf vyf sinne oor hierdie **gebeurtenis** neer.
4. Deel jou storie met die klas.



Tydlyn van my lewe

Aktiwiteit 3

Werk op jou eie.



1. Maak 'n tydlyn van jou lewe op 'n plakkaat. Kyk na die plakkaat hier onder.
2. Jy het karton, kleurpenne, kryte, 'n skêr en gom nodig om jou eie tydlyn te maak.
3. Jy kan jou eie foto's gebruik.
4. Wanneer jy klaar is, wys jou plakkaat vir die klas.



My eerste verjaarsdag



Ek wen my eerste sokkerwedstryd



Ek ry die eerste keer fiets



My eerste dag by die skool



Ek vier Diwali saam met my familie



Ons trek na 'n nuwe huis toe



Nuwe woorde

tydlyn – iets wat ons gebruik om te wys hoe dinge gebeur het. Dit wys wat eerste gebeur het en wat daarna gebeur het.

gebeurtenis – iets wat gebeur of gebeur het

'n Interessante voorwerp uit my verlede



Aktiwiteit 4

Werk op jou eie.

Pas 'n item uit die **verlede** by 'n item uit die **hede**.

1. Soek prente van items van lank gelede wat jou ma en pa of ouma en oupa gebruik het. Pas dit by 'n item wat ons vandag gebruik.
2. Soek 'n **interessante** voorwerp uit die verlede by die huis. Vra 'n grootmens om jou te help. Wys dit vir jou klas. Vertel hulle daarvan. Sê vir hulle hoe die item vandag lyk.

Nuwe
woorde

verlede – iets wat reeds gebeur het

hede – iets wat nou gebeur

interessant – iets waarvan jy meer wil weet, want dit trek jou aandag

Kan jy die bal met jou regtervoet skop?

Kan jy dan die bal met jou linkervoet skop?

Oefen dit saam met jou maat.



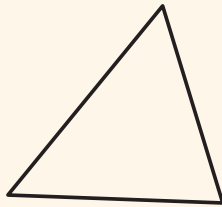


Tyd om te ontdek

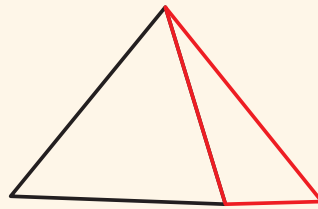


1. Teken 'n Egiptiese piramiede.
2. Wys jou prent vir die klas.

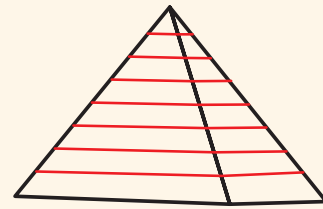
Teken 'n piramiede



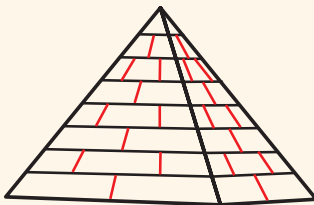
1



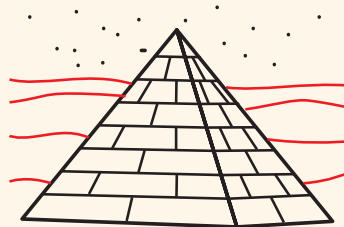
2



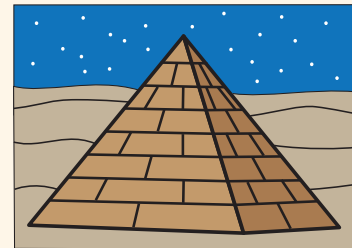
3



4



5



6

Nuwe woorde

Egiptenare – mense wat van die land Egipte af kom
piramiede – 'n baie groot en ou gebou van klip wat 'n punt bo maak

Wat het jy geleer?



Maak 'n plakkaat: “Meer oor my”.

Wat jy benodig

Karton

Kryte

Tydskrifte

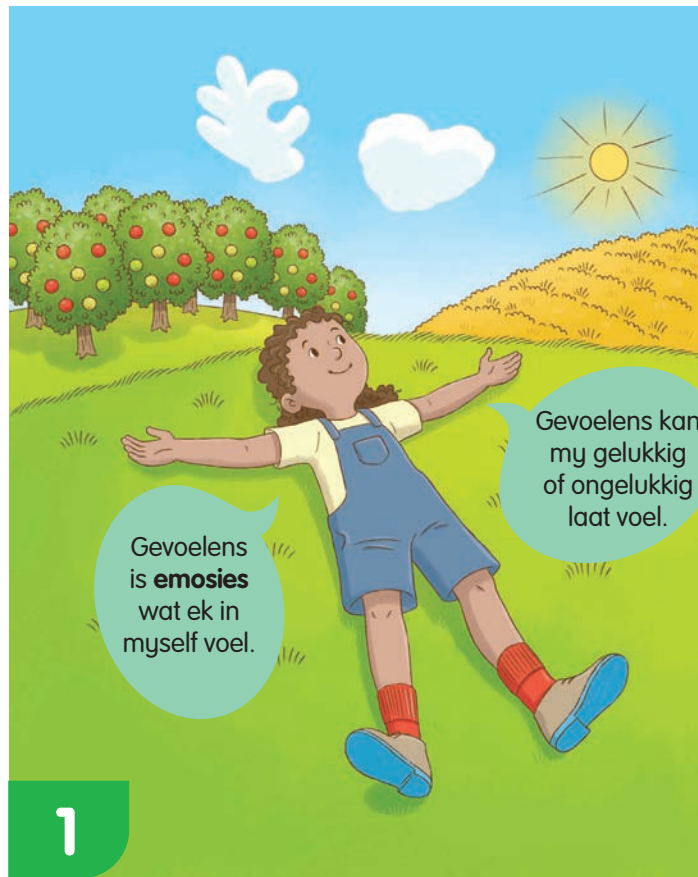
'n Skêr

Gom

1. Maak 'n plakkaat oor jousef. Jou plakkaat moet die volgende op hê:
 - a. Jou naam en van
 - b. 'n Foto of prent van jousef
 - c. Prente van dinge waarvan jy hou. Dit kan diere, kleure en kos wees. Plak hierdie prente op jou plakkaat.
2. Voer 'n onderhoud met 'n maat.
 - a. Skryf vyf vrae neer wat jy vir jou maat wil vra.
 - b. Vertel die klas wat jy oor jou maat uitgevind het.



Onderwerp 2 Gevoelens



Kom ons begin

1. Wat dink jy is gevoelens?
2. Hoe voel jy wanneer jy voor skool wakker word?
3. Dink aan 'n tyd toe jy gelukkig gevoel het. Wat het gebeur?
4. Hoe dink jy voel die meisie en die seun in prent 1 en prent 2 op bladsy 10?



emosies – hoe jy voel oor dinge wat gebeur



Wat maak my gelukkig?

Aktiwiteit 1

Werk in pare.

Lees die storie hier onder. Skryf die antwoorde in jou werkboek neer.

Mia is 9 jaar oud. Sy woon op 'n plaas saam met haar twee mamas en tweelingboeties. Hulle het nie baie geld nie, maar hulle is 'n **liefdevolle** familie wat baie lief is vir mekaar.

Eendag het Mia 'n slegte dag by die skool gehad. Haar maatjies wou nie met haar speel nie. Sy het daarvoor gedink terwyl sy van die skool af huis toe stap. Toe sy by die huis kom, het sy met haar mamma gepraat oor hoe sy voel. Toe voel sy baie beter.

1. Watter emosies dink jy het Mia gevoel toe sy van die skool af huis toe stap?
2. Hoekom was dit belangrik dat sy met iemand oor haar gevoelens praat?
3. Watter raad dink jy het Mia se mamma vir haar gegee om haar beter te laat voel?

liefdevol – om baie lief te wees vir iemand of iets
uitsluit – as jou maats nie met jou wil speel nie



Nuwe
woorde

Wat maak my ongelukkig?

Aktiwiteit 2

Werk in groepe.

1. Kyk na die prent.
 - a. Wat gebeur in die prent?
 - b. Hoe laat die prent jou voel?
 - c. As jy Etienne was, wat kon jy doen om beter te voel?
 - d. Deel jou antwoorde met die klas.



Etienne praat voor die klas.

Werk op jou eie.

2. Etienne is jou beste maat. Jy voel hartseer as hy ongelukkig is. Skryf vir hom 'n brief om hom te wys dat jy omgee. Skryf 'n paar mooi dinge om hom beter te laat voel.



Tyd om te ontdek

Kyk na die prente.

1



2



3



4

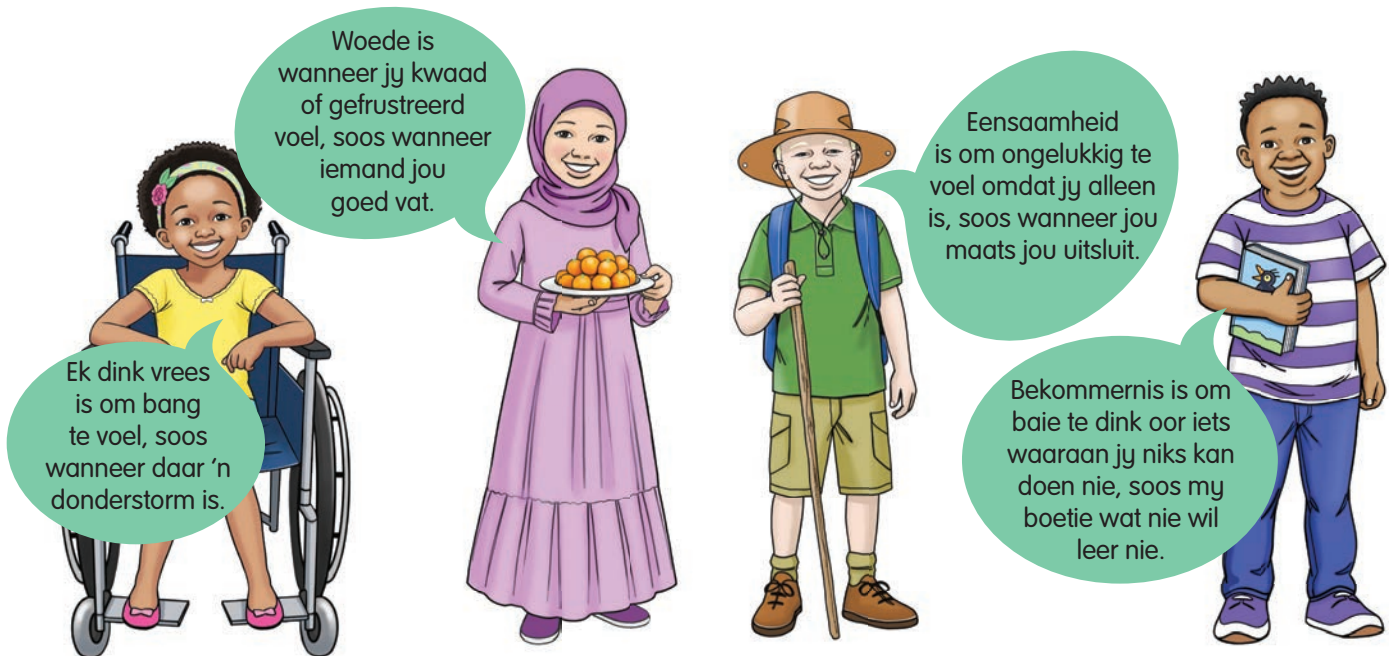


I. Pas die regte byskrifte by die prente. Skryf die nommer van die prent en die byskrif in jou werkboek neer.

- | | |
|-------------------------------------|------------------------|
| a. 'n Liefdevolle familie | e. Goeie maats |
| b. 'n Familie wat baklei | f. Sukkel by die skool |
| c. Om te doen waarvan jy hou | g. Deel van 'n span |
| d. As jou maats jou uitsluit | h. Om geboelie te word |

Hoe om gevoelens te herken

Lees wat die kinders oor verskillende gevoelens sê.



Aktiwiteit 3

Werk in groepe.

1. Hoe voel jy wanneer jy gelukkig of ongelukkig is?
2. Hoe lyk jou gesig en lyf wanneer jy kwaad of bang voel?
3. Wat laat jou bekommerd of eensaam voel?
4. Kies een van die emosies. Maak 'n **collage** van prente en woorde in jou werkboek om daardie emosie te wys.



Aktiviteit 4

Werk in pare.

Kyk na die prente en lees die sinne.



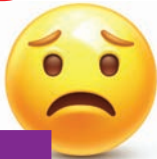
1

Ek voel of ek wil gil en skree. My gesig en lyf word warm. Ek voel of ek iemand wil seermaak of iets wil gooi.



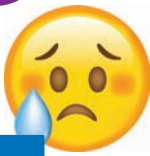
2

My hart klop vinnig en my lyf en hande sweet. Ek voel asof ek **verlam** is, asof ek nie kan beweeg of praat nie.



3

Ek dink aan slegte dinge wat kan gebeur. Ek kan nie ophou om oor nare goed te dink nie. Ek voel soos 'n vinnige trein wat nie kan stop nie.



4

Ek voel alleen, asof ek die enigste mens op aarde is. Ek voel niemand gee vir my om nie.

- I. Pas die byskrifte by die prente en die sinne. Skryf die nommer van die prent en die byskrif in jou werkboek neer.
- | | |
|----------------|----------------|
| a. Eensaamheid | c. Bekommernis |
| b. Woede | d. Vrees |

2. Wat kan jy nog sê oor eensaamheid, woede, bekommernis en vrees?
3. Wanneer voel jy eensaam, kwaad, bekommerd of bang?

Nuwe
woorde

collage – 'n plakkaat waar jy verskillende goed op papier of karton plak, soos foto's, prente en woorde

verlam – wanneer iemand nie kan beweeg nie, of 'n deel van hulle lyf kan nie beweeg nie

As ons buite speel en oefen, help dit ons om beter te voel.



Goeie maniere om te wys hoe ons voel



Tyd om te ontdek

Lees die **raad** oor goeie maniere om verskillende gevoelens te wys.

1



Wanneer jy kwaad voel:
Haal diep en stadig asem om kalm te word.
Dink aan hoekom jy kwaad voel.
Tel stadig tot by 10.
Besluit dan rustig wat jy volgende wil doen.

2



Wanneer jy bang voel: Haal diep en stadig asem om kalm te word. Dink aan hoekom jy bang voel. Is daar regtig gevaar, of verbeel jy jouself? Wees positief en sê vir jouself: "Ek kan dit hanteer."

3



Wanneer jy bekommerd voel: Fokus op een ding op 'n slag. Dink hoe jy die probleme een vir een gaan oplos. Sê vir iemand wat jy vertrou hoekom jy bekommerd is.

Wanneer jy eensaam voel: Praat oor jou gevoelens met iemand wat jy vertrou. Probeer om by ander mense te wees wat jou sal laat beter voel.



4

1. Dink jy die mense hier bo het goeie raad gegee oor hoe om verskillende gevoelens te wys?
2. Hoe anders kan jy jou gevoelens veilig wys wanneer jy kwaad, bang, bekommerd of eensaam voel?
3. Skryf jou gevoelens in 'n dagboek neer, of teken prente oor hoe jy voel in jou dagboek.



raad – as iemand jou 'n goeie idee gee om iets makliker of beter te maak

dagboek – 'n spesiale boek waarin jy neerskryf wat jy dink, hoe jy voel of wat jy wil doen

Aktiviteit 5

Werk op jou eie.

Maak jou eie dagboek vir jou gevoelens.

1. Teken 'n prent in jou dagboek van 'n gesig wat wys hoe jy vandag voel.
2. Skryf vyf sinne oor hoekom jy so voel.
3. Skryf maniere neer hoe jy kan wys hoe jy voel, wat nie jouself of ander mense sal seermaak nie.



Tyd om te ontdek

Speel stomstreke met emosies.

1. Skryf die name van verskillende emosies op stukkies karton of papier.
2. Sit die kaartjies of gevoude papiertjies in 'n boks gemerk: **Emosies**.
3. Maak beurte om 'n kaartjie uit die boks te trek.
4. Kyk na jou kaartjie, maar hou dit toe sodat jou groep dit nie kan sien nie.
5. Wys die emosie op jou kaartjie met jou gesig, lyf, arms en hande. Jy mag nie praat nie.
6. Raai watter emosie elke persoon wys.
7. Hoe kan 'n mens elke emosie op 'n goeie manier wys?

Bekommerd

Gelukkig

Alleen

Kwaad

Bang

Hartseer

Verskoning – hoe om te sê jy is jammer

Lees oor hoe 'n mens om **verskoning** vra.

Hoe om om verskoning te vra

Wanneer jy 'n fout maak en iemand se gevoelens seermaak, is dit belangrik om om verskoning te vra. As jy jou vriend se sokkerbal leen en dit bars per ongeluk, moet jy sê jy is jammer. 'n Verskoning wys jy verstaan jy het iets verkeerd gedoen. Dit wys ook dat jy omgee oor hoe jou vriend voel. As jy om verskoning vra, wys dit jy wil graag regmaak wat jy verkeerd gedoen het.

Daar is vyf stappe wanneer ons om verskoning vra.



1

Identifiseer die probleem Sê jy is jammer



2



3

Doen iets om dinge beter te maak



4

Sê dit sal nie weer gebeur nie



5

Beweeg aan

Aktiviteit 6

Werk in groepe.

1. Dink aan 'n situasie waar jy 'n fout gemaak het en waarvoor jy om verskoning moet vra.
2. Sê hoe jy die vyf stappe kan volg om te sê jy is jammer.

verskoning – om te sê jy is jammer oor iets wat jy gedoen het wat iemand seergemaak het
identifiseer – om presies te sê wat dit is



Tyd om te ontdek

1. Dink aan 'n keer toe jy 'n fout gemaak het, en jy moes sê jy is jammer.
2. Skryf 'n brief. Gebruik die vyf stappe om te sê jy is jammer. Gebruik die **wenke** hier onder om jou te help.

Beste

1. Identifiseer die probleem

a. Sê wat gebeur het.

b. Wie was by toe dit gebeur het?

- c. Wanneer en waar het dit gebeur?
- d. Wat was die fout wat jy gemaak het?

2. Sê jy is jammer

- a. Vra om verskoning vir wat jy verkeerd gedoen het.

Jy kan sê:

Ek is baie jammer oor (sê wat jy gedoen het).

Ek het nie bedoel om (jou seer te maak / jou ongelukkig te maak / jou uit te sluit) nie.

- b. Neem **verantwoordelikheid** vir wat jy verkeerd gedoen het.

Jy kan sê:

Ek het te gou gepraat. / Ek moes nie net aan myself gedink het nie. / Ek moes jou ingesluit het.

- c. Wys jy verstaan hoe hulle voel.

Jy kan sê:

Ek verstaan dat jy (hartseer/ongelukkig/kwaad) is omdat (sê hoekom).

3. Doen iets om dinge beter te maak

- a. Sê wat jy gaan doen of gedoen het om dinge beter te maak.
- b. Sê hoe jy vir jou fout gaan opmaak.

4. Sê dit sal nie weer gebeur nie

- a. Vra jou maat om jou verskoning te aanvaar.
- b. Wys dat jy regtig jammer is.

5. Beweeg aan

- a. Belowe om van nou af beter te doen.

Jy kan sê:

Ek belowe om (sê wat jy van nou af gaan doen).

- b. Sê hoe dit van nou af gaan wees.

Jy kan sê:

Ek hoop ons kan weer maats wees. Ek hoop ons kan soos altyd saam speel.

Jou vriend

(Jou naam)

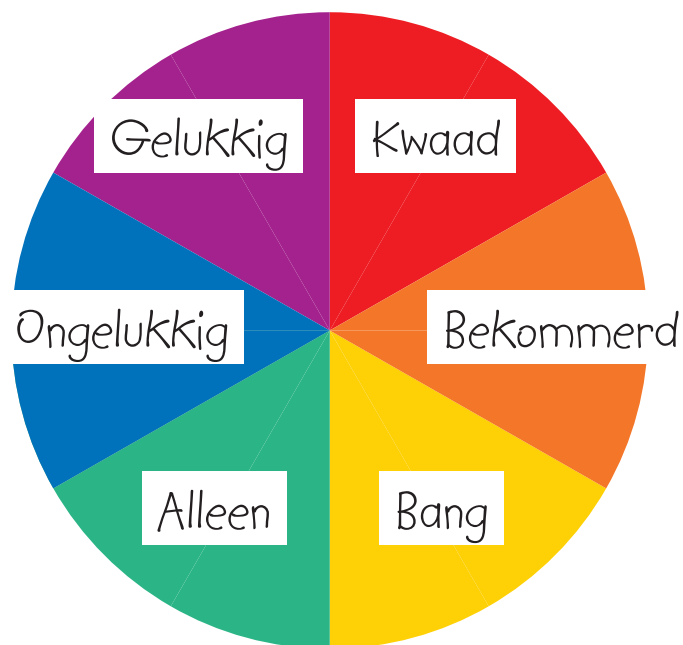
wenk – 'n goeie idee wat iemand jou gee
verantwoordelikheid – iets wat jy moet doen



Wat het jy geleer?



1. Maak 'n wiel met gevoelens soos die een hier onder in jou werkboek.



2. Teken 'n prent om te wys hoe die gevoel in elke deel van die wiel lyk. Skryf die byskrif bo die prent.
3. Wys jou kleurwiel vir jou maat.
4. Kyk na jou maat se kleurwiel.



Onderwerp 3 Gesondheidsvoorligting



Nuwe
woorde

higiëne – hoe ons vir ons liggame sorg en hulle skoon hou

beskerming – om te keer dat jy nie seerkry of siek word nie

gesondheidsvoorligting – om te leer hoe jy na jou gesondheid moet kyk sodat jy nie siek word of seerkry nie

Kom ons begin

1. Het jy al ooit seergekry? Wie het jou gehelp en vir jou gesorg?
2. Het jy al ooit iemand gehelp wat seergekry het? Hoe het jy gehelp?
3. Hoe hou ons ons liggame skoon?
4. Deel 'n paar reëls vir higiëne wat jy ken.



Aktiwiteit 1

Werk in groepe.

1. Kyk na die prente op bladsy 26. Praat oor wat in die prente gebeur.
2. Speel stomstreke.

Maak asof jy iets doen om deur die dag higiënies te wees, soos om jou tande te borsel.

Jy kan ook maak asof jy iemand help wat seergekry het.

Een persoon doen die aksies. Die res van die groep moet raai wat dit is.

Maak seker julle almal kry ten minste twee beurte.

3. Beplan en oefen aksies wat jou groep voor die klas kan doen. Hulle moet raai wat dit is.

Basiese noodhulp in situasies soos neusbloeding, dierbyte, snye en brandwonde

Dit is belangrik om te weet hoe om **noodhulp** te doen. Noodhulp word ook eerstehulp genoem. Dan kan ons iemand vinnig help as hulle seergekry het. Ons moet weet hoe om die besering reg te behandel. Anders kan ons dit erger maak.

Aktiwiteit 2

Werk op jou eie.

1. Kies die regte byskrifte uit die blokkie hier onder vir die items in die noodhulpkissie.

skêr haartangetjie verbande
handskoene pleisters gaaslappies

2. Skryf die nommer en die byskrif in jou werkboek neer.



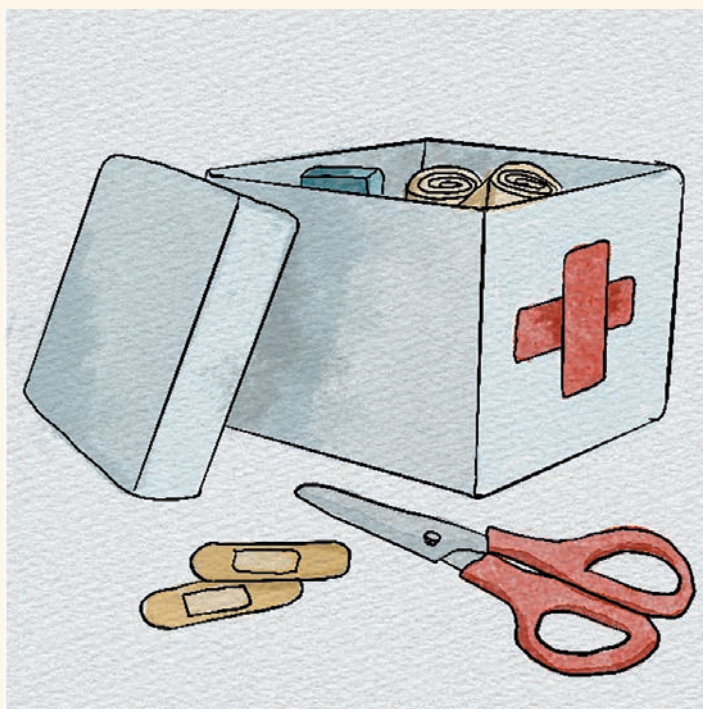
Nuwe
woorde

hulp – om iemand te help

noodhulp – die eerste ding wat jy moet doen om iemand te help wat seergekry het, voor 'n dokter of 'n verpleegster kom



Tyd om te ontdek



Miskien het jy nie 'n noodhulpkissie in jou huis nie. Jy het dalk 'n boks of 'n spesiale plek waar jy alles hou wat jy nodig het as iemand seerkry. Maak seker dat jy hierdie boks altyd op dieselfde plek terugsit. Sit dit waar jou jonger boeties en sussies dit nie kan bykom nie.

1. Teken 'n prent van jou eie noodhulpkissie in jou werkboek.
2. Vertel jou maat wat in jou noodhulpkissie is en waarvoor jy dit gebruik.
3. Luister wanneer jou maat jou vertel wat in hulle noodhulpkissie is en waarvoor hulle dit gebruik.

Neusbloeding en dierbytte

Bly kalm en sit regop met jou kop 'n bietjie vorentoe. Druk die sagte deel van jou neus vir 10 minute toe of totdat dit ophou bloei. Haal deur jou mond asem.



Dankie dat jy my met die hondebyt gehelp het, ma.



Hoe om 'n neusbloeding te stop

Wat om te doen as 'n hond iemand byt

Aktiwiteit 3

Werk op jou eie.

1. Skryf die stappe neer wat jy moet volg om 'n neusbloeding te stop.
2. Wat is in die noodhulpkissie wat jy kan gebruik as 'n hond iemand gebyt het?

Snye en brandwonde

Snye

'n Sny is wanneer jou vel seerkry en oopgaan. Jy kan jouself met 'n mes of 'n skêr raaksny. Dit kan seer wees en dit kan dalk bloei.

Jy moet nooit aan iemand anders se bloed raak nie.



Aktiwiteit 4

Werk op jou eie.

1. Hier onder is die stappe oor hoe om snye te behandel. Skryf die stappe in die regte volgorde in jou werkboek neer.

Hoe om snye te behandel

1. Sit 'n pleister of 'n verband op.
2. Was jou hande.
3. Druk 'n skoon lappie op die sny om die bloeding te stop.
4. Maak die sny onder koel water skoon.
5. Gebruik handskoene as jy iemand anders help.
6. Spuit met **antiseptiese** sproei. Dit maak kieme dood.

7. Droog die plek liggies met 'n skoon handdoek af.
8. Sê vir 'n grootmens wat gebeur het.

Brandwonde

'n Brandwond is wanneer iets wat baie warm is, jou vel seermaak. Dit kan gebeur wanneer jy aan 'n stoof, warm water of 'n vlam raak. Brandwonde maak gewoonlik **blase**. Dit kan baie seer wees.

Hoe om brandwonde te behandel

1. Sê vir 'n grootmens.
2. Hou die plek vir omtrent 10 minute onder koel water.
3. Maak die brandplek met 'n spesiale verband vir brandwonde toe.
4. Gaan dokter toe as dit baie erg is.

Moenie die volgende doen nie:

1. Moenie ys of yswater gebruik nie.
2. Moenie handroom, lyfroom of botter aansmeer nie. Dit kan maak dat kieme inkom.
3. Moenie die blase breek nie. Blase beskerm die liggaam teen kieme.

antisepties – iets wat kieme doodmaak
blaas – as jou vel brand en 'n borrel maak



Aktiviteit 5

Werk in pare.

1. Lees die storie saam.

Mila gaan na Ariana se huis toe om by haar te speel. Ariana sê sy gaan vir hulle tee maak. Sy kyk of daar water in die ketel is. Dan sit sy die ketel aan. Sy haal twee koppies uit. Toe die ketel gekook het, probeer Ariana om die warm water in 'n koppie te gooi. Die ketel val om. Die kookwater brand Ariana se arm. Sy begin huil. Daar is 'n groot rooi kol op haar arm.

2. Beantwoord die vrae in jou werkboek.

- a. Wat het met Ariana gebeur?
- b. Hoe kan Mila vir Ariana help?
- c. Wat moet Mila eerste doen?
- d. Skryf drie dinge in jou werkboek neer wat Ariana nie moet doen nie.

Basiese gesondheid en higiëne

Gesondheid beteken om jou liggaam sterk te hou en om goed te voel. **Higiëne** is om skoon te bly om kieme weg te hou sodat ons gesond kan bly.

Hier is 'n paar reëls vir higiëne en gesondheid:



Moenie aan
ander mense se
bloed raak nie.
Dra handskoene.



Was jou hande
gereeld.



Stort of bad een
keer per dag.



Sit iets oor jou
mond as jy
nies of hoes.

Aktiwiteit 6

Werk op jou eie.

Skryf die antwoorde in jou werkboek neer.

1. Wat moet ons doen as ons nies?
2. Wat doen jy om jou lyf skoon te hou? Skryf drie sinne neer.
3. Maak 'n **lys** vir higiëne waarop jy elke dag kan afmerk wat jy gedoen het.

Aktiviteit 7

Werk in pare.

1. Praat oor wanneer dit belangrik is om jou hande te was.
2. Kyk na die prente op bladsy 36. Pas die sinne hier onder by die prente.

Jy moet jou hande was:

- a. voor jy kos voorberei of gaarmaak
 - b. nadat jy jou neus geblaas het
 - c. nadat jy die vuilgoed weggegooi het
 - d. voor en ná ete
 - e. nadat jy die toilet gebruik het
 - f. nadat jy aan jou troeteldiere of ander diere gevat het
 - g. voordat jy iemand help wat seergekry het.
3. Skryf die nommer van die prent in jou werkboek neer. Skryf dan die regte sin langs die nommer neer.

Iys – om die dinge wat jy moet doen neer te skryf, sodat jy nie iets vergeet nie



Tyd vir aandete!



1



2



3



4



5



6



7

Aktiviteit 8

Werk in pare.

1. Sit hierdie stappe in die regte volgorde om te wys hoe jy jou hande moet was.
2. Skryf net die letters in jou werkboek neer.

Hoe om jou hande te was

- a. Gebruik 'n naelborseltjie met seep om onder jou naels te skrop.
- b. Droog jou hande met 'n skoon handdoek of 'n papierhanddoek af.
- c. Spoel die seep met warm water van jou hande af.
- d. Maak jou hande met warm water nat.
- e. Vryf jou hande vir ten minste 20 sekondes goed saam om kieme af te kry. Was die voorkant en die agterkant van jou hande. Was ook tussen jou vingers.
- f. Smeer seep aan jou hande, of druk **vloeibare** seep op jou hande uit.

vloeibare – iets wat loperig is, soos stroop of sop



Wat ons nie moet doen nie



A

Wat ons moet doen



B

mors – wanneer jy iets per ongeluk laat val en dit maak iets anders vuil

Nuwe woord

Wat ons nie moet doen nie



1

Wat ons moet doen



2



3



4

Aktiviteit 9

Werk in 'n groep.

1. Kyk na prent **B** op bladsy 38. Hoekom moet ons skoonmaak as ons **gemors** het?
2. Bespreek wat in die prente **1** tot **4** op bladsy 39 gebeur.
3. Pas die regte sin by elke prent.
 - a. Was altyd jou vrugte voor jy dit eet.
 - b. Moet nooit kos eet wat op die vloer geval het nie.
 - c. Moet nooit kaalvoet loop waar jou voete kan seerkry nie.
 - d. Kies altyd die regte klere vir buite wees en drink baie water.
4. Wat sal jy doen as jy die duiwe op die vloer laat val? Hoekom?

Wat het jy geleer?

1. Sê of die volgende sinne **waar** of **vals** is. Skryf die nommer en **Waar** of **Vals** in jou werkboek neer.
 - a. Jy moet jou tande twee keer per dag borsel.
 - b. As jou neus bloei, moet jy gaan lê.
 - c. Ons moet handerom of lyfroom aan 'n brandwond smeer.
 - d. Jy moet jou hande net vir 5 sekondes was.
 - e. Jy moet een keer per week stort of bad.
2. Skryf een sin oor elkeen van die volgende:
 - a. Gesondheidsvoorligting
 - b. Basiese noodhulp
 - c. Wat om te doen as iemand se neus bloei
 - d. Wat om te doen as 'n dier iemand byt
 - e. Hoe om 'n sny te behandel
 - f. Goeie higiëne



Onderwerp 4 Hou my liggaam veilig



Nuwe
woorde

onveilig – iets wat jou kan seermaak

vreemdeling – iemand wat jy nie ken nie

noodnommer – 'n nommer wat jy kan bel as iemand jou dadelik moet kom help

Kom ons begin

1. Kyk na die prente op bladsy 42. Watter prente laat jou veilig voel?
2. Wat beteken dit om veilig te voel?
3. Vertel jou maat hoekom elke prent jou veilig of **onveilig** laat voel.
4. Gee 'n voorbeeld van die kere wat jy veilig gevoel het saam met jou maats.
5. Gee 'n voorbeeld van die kere wat jy onveilig gevoel het saam met jou maats.



Aktiwiteit 1

Werk op jou eie.

1. Skryf die reëls wat jou veilig sal laat voel in jou werkboek neer.
 - a. Ry terug van die skool af saam met iemand wat jy nie ken nie.
 - b. Gee jou adres vir 'n **vreemdeling**.
 - c. Ken jou **noodnommers**.
 - d. Praat met 'n grootmens wat jy vertrou.

Ons is nie veilig by almal nie

Nie almal wat ons ontmoet gee vir ons om nie. As iemand jou **ongemaklik** of ongelukkig laat voel, is dit belangrik om 'n grootmens wat jy **vertrou** daarvan te vertel.

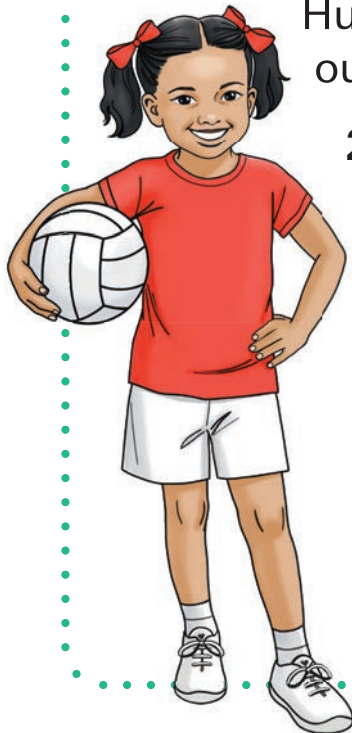
Aktiwiteit 2

Werk op jou eie.

1. Lees die storie hier onder.

Laluma en Zara het in die park gespeel. Hulle ouers het vir hulle gesê om nie met vreemdelinge te praat nie. 'n Man wat hulle nie ken nie, het vir hulle hallo gesê. Hulle het 'n bietjie bang gevoel. Hy het hulle gevra of hulle die hondjie in sy kar wil sien. Hulle het gesê: "Nee, ons moet huis toe gaan."

Hulle het huis toe gehardloop om hulle ouers te vertel.



2. Beantwoord die vrae in jou werkboek.

- Hoe dink jy het Laluma en Zara gevoel toe die man hallo sê?
- Wat wou die man vir hulle wys?
- As dit met jou gebeur, wat sal jy doen?
- Hoekom is dit belangrik om 'n grootmens te vertel as iets gebeur wat jou ongelukkig maak?

Aktiwiteit 3

Werk op jou eie.

Wanneer jy iemand vertrou, voel jy veilig by hulle.

As iets jou onveilig of sleg laat voel, kan jy die persoon wat jy vertrou daarvan vertel.

1. Skryf die name neer van drie mense met wie jy kan praat as jy onveilig voel.



Begin só:

Wanneer ek onveilig voel, kan ek met _____ gaan praat.



ongemaklik – wanneer jy voel dat iets verkeerd of sleg is

vertrou – as jy veilig voel by iemand en as jy goed vir hulle kan vertel

Aktiviteit 4



Werk op jou eie.

Skryf die antwoorde in jou werkboek neer.

1. Tania voel veilig wanneer sy in haar ouma se kombuis tee drink. Waar voel jy veilig?
2. Teken 'n prent van 'n plek waar jy veilig voel. Deel jou prent met die klas.



Reëls om my liggaam veilig te hou

My reëls om veilig te bly

Ek sê “NEE”
as iemand
aan my vat
op ’n manier
waarvan ek nie
hou nie.

Ek
kan
“Nee”
en “Gaan
weg!” sê.

Ek vertel altyd
vir ’n grootmens
wat ek vertrou
as iemand my
ongemaklik
laat voel.

Ek gaan
nooit saam
met ’n vreem-
deling iewers
heen nie.

Ek ken grootmense wat
ek kan vertrou.