

HTS EDEN

LEWENSORIENTERING

GRAAD 10

KLASNOTAS

KWARTAAL 1

HOOFSTUK 1

Ontwikkeling van die self in die samelewing

1. Strategieë om te ontwikkel: selfbewustheid, selfagting en selfontwikkeling

1.1. Konsepte

| <i>Self-bewustheid</i> | <i>Self-agting</i> | <i>Self-ontwikkeling</i> |
|--|---|---|
| Hoe goed jy jouself ken rakende dit waarin jy belangstel, jou vaardighede, sterk- en swakpunte, waarvan jy hou en nie hou nie, jou doelwitte, waardes en geloof. | Hoeveel jy van jouself hou en hoe vol selfvertroue jy is. | Hoe jy jouself verbeter/bevorder deur jou sterk punte op te bou, jou swakhede te verbeter jou vaardighede te ontwikkel en 'n beter persoon te word. |

1.2. Faktore wat 'n invloed het jou self bewustheid en selfagting.

- Wat ander mense van jou sê
- Wat in jou lewe gebeur
- Hoe goed jy uitdagings hanteer
- Hoe jy reageer op suksesse en mislukkings
- Hoe gewild jy is.
- Die media- koerante, tydskrifte, TV sosiale media, bv Facebook, Watsaapp, ens.

1.3. Strategieë om jou selfvertroue te verbeter

- Goeie kommunikasie vaardighede
- Selfgeldende houding
 - Sê duidelik wat jy wil hê
 - Wees positief en respekvol
 - Weet wat jy wil hê
 - Liggaamshouding moet regop en reguit wees
 - Wees gemanierd
- Voltooi take en projekte suksesvol deur jou tyd effektief te bestuur
- Deelname in gemeenskap-organisasies
- Neem van goeie besluite
 - Evalueer die situasie
 - Gee inligting oor die verskillende opsies
 - Oorweeg die gevolge van elke besluit
 - Kies die beste opsie
 - Handel volgens jou besluit

2. Magsverhoudinge en geslag

2.1 Konsepte

| <i>Term</i> | <i>Verduideliking</i> |
|---------------------------|--|
| Geslag | Rolle, gedrag, aktiwiteite en kwaliteite wat die samelewing as geskik ag vir mans/vroue. |
| Seks | Biologiese kwaliteite wat manlike en vroulik definieer. |
| Manlik en vroulik | Groepering volgens geslag. |
| Vroulikheid en manlikheid | Groepering volgens geslag. |
| Magsverhoudings | Deling van mag deur mense in 'n verhouding. Daar kan moontlik 'n dominerende en onderdanige maat in 'n verhouding wees. Dominansie word baie keer bepaal deur geslag en geslagtelikheid (gender&sex). Mans het tradisioneel meer mag as vroue. |

2.2. Verskille tussen mans en vroue

- Die mees opsigtelike verskille tussen die twee geslagte is biologies van aard. Byvoorbeeld :

| <i>Vroue</i> | <i>Mans</i> |
|---------------------------------------|---------------------------------------|
| Menstrueer | Geen menstruasie |
| Eierstokke, wat eierselle produseer | Testikels, wat sperm produseer |
| Het 2 X chromosone (XX) | Het 'n X en Y chromosoon (XY) |
| Vagina is in die liggaam | Penis is buite die liggaam |
| Gee geboorte | Gee nie geboorte nie. |
| Kleiner, ligter met 'n lae beenmassa | Langer en swaarder met meer beenmassa |
| Minder boonste liggaamsterkte | Meer boonste liggaamsterkte |
| Meer wit bloedliggaampies | Meer rooi bloedliggaampies |
| Puberteit begin twee jaar voor seuns. | Puberteit begin twee jaar na meisies. |
| Vrugbaarheid neem af na 35 jaar. | Vrugbaar tot oud. |
| Hoe vlakke van die hormoon estrogeen | Hoe vlakke van die hormoon testeroon. |
| Minder liggaamshare | Meer liggaamshare |
| Kopbeen is dunner en swakker | Kopbeen is dikker en sterker |
| Moet harder werk om spiere te bou | Bou maklik spiere. |

2.3. Stereotipiese siening van geslagsrolle en -verantwoordelikhede

- Vroue mag minder verdien as mans vir sekere werk.
- Mans mag bevorder word in posisies van mag eerder as vroue.
- Mans mag rook, drink en verhoudings hê in sommige samelewings, maar vrou nie.
- Manlike sportspanne kry meer befondsing en mediadekking as vroulike spanne.
- Vroue moet meer huishoudelike take doen as mans.
- Vroue speel 'n groter rol in ouerskap.
- Sommige loopbane word tradisioneel meer geskik geag vir mans.

2.4. Invloed van geslagsongelykheid in verhoudings en algemene welstand.

- Seksuele misbruik en geweld
 - Wanneer vroue/meisies betrokke is in verhoudings waar magte ongelyk is, mag mans besluit onder watter omstandighede seks plaasvind. Dit mag geforseerde seks beteken.
 - Sluit verkragting, geweldadige seksuele aktiwiteit en bloedskanie in.
 - Sommige mans is gewelddadig teenoor vroue en slaan hulle.
- Tiener swangerskappe
 - Groepsdruk
 - Oningeligtheid
 - Armoede
 - Verkragting
 - Gedwing om swanger te word as bewys van vrugbaarheid.
- SOS (seksuele oordraagbare siektes) insluitend MIV/Vigs
 - Vroue het geen sê wanneer dit kom by beskermende maatreëls nie.
 - Ouderdomsverskil in verhoudings (sugar daddies / sugar mommies)
 - Meer as een maat
 - Transaksionele seks (seks waarvoor betaal word)
 - Verkragting

HOOFSTUK 2: Fisiese opvoeding: Fiksheid

1. Waarde van deelname aan 'n oefenprogram

1.1. Tipe fiksheid

| <i>Tipe fiksheid</i> | <i>Verduideliking</i> | <i>Tipe oefening</i> |
|---------------------------|--|--|
| Kardiovaskulêre fiksheid | Verkryging van 'n sterk hart en kapulêre vate / are en groter longkapasiteit. | Stap, dans, fietsry, arobiese oefening en hardloop |
| Spierkrag | Sterk spiere en ligamente | Gewig optel Strawwe klim Weerstandsoefeninge |
| Uithouvermoë | Die vermoë om lank te oefen sonder om moeg te word. | Fietsry, Draf, Swem |
| Buigsaamheid / soepelheid | Die vermoë om jou gewrigte en jou spiere deur die hele reeks van beweging te neem. | Strekking, Swem, Joga |

1.2. Hoekom gereelde fisiese aktiwiteite?

- Verminder stres, bekommernis en depressie
- Help jou om te ontspan
- Verbeter jou selfvertroue
- Help jou om goed te slaap
- Verbeter breinfunksie

HOOFSTUK 3 8 Loopbane en loopbaankeuses

1. Selfkennis vir loopbaankeuses

1.1. Stap 1: Ken jou belangstelling, vermoë en swak- en sterkpunte

| Konsepte | Verduideliking |
|-----------------|--|
| Belangstelling | Dit waaraan jy jou tyd spandeer. Wat jy meer van wou leer. |
| Vermoë | Di t wat jy goed kan doen.Die vaardighede wat jy het. |
| Talente | Die natuurlike vermoë waarmee jy gebore is. |
| Sterkpunte | Dit waarin jy altyd goed is. |
| Swakpunte | Dit waarmee jy sukkel. |

SELFKENNIS-INVENTARIS

| PERSOONLIKHEIDSTIPE | PERSOONLIKHEIDSEIENSKAPPE | | BEROEPSGROEP EN BELANGSTELLING |
|----------------------------|---|--|---|
| REALISTIES | Natuurlik Oop Eerlik Beskeie | Skaam Volharding Prakties Standvastig | <u>REALISTIESE BEROEPE:</u> Verkies om met hande, gereedskap en masjiene te werk, maak of herstel van artikels, kyk agter plante en diere, hou van buitemuurse werk. Sluit in diens soos kook, maak van klere, sny van hare, herstel en installing van kantoor- en huisgereedskap, groei, broei en versorg van diere en plante, konstruksie en instandhouding van paaie, pyplyne, geboue ens, operateur swaar voertuie en masjinerie soos stootskrapers, vurkhyser, trokke en busse, maak, herstel en instandhouding van masjiene en elektriese toebehore, ingenieurswese soos die bou van bruië, ontwerp vliegtuie, opname of skryf van rekenaarprogramme. |
| ONDERSOEKEND | Versigtig Krities Nuuskierig Onafhanklik | Sistematies Beskeie Presies Gereserveerd | <u>ONDERSOEKENDE BEROEPE:</u> Verkies om op hul eie te werk in 'n navorsingsomgewing, om nuwe feite te ondersoek en te ontdek, lei van eksperimente en om wetenskaplike gereedskap te ondersoek om oplossings te vind, analities en geestes aktiwiteite met die doel om probleme op te los en toepassing van kennis. |
| KUNSSINNIG | Gekompliseerd Deurmekaar Sensitief Veelseggend | Onprakties Impulsief Onafhanklik Intuisie | <u>KUNSSINNIGE BEROEPE:</u> Geniet om in 'n kunssinnige omgewing te werk wat die skryf van stories of tonele, toneelspel op verhoog insluit, toegepaste kuns waarvan taal die hoof komponent is, (televisie aanbieder, skryf van artikels, vertaling van 'n storie), visuele kuns (sketse, tekeninge fotografie, ontwerp van meubels, geboue, klere) en populêre vermaak (DJ, speel in 'n orkes, sing). |
| SOSIAAL | Oortuigend Samewerkend Vriendelik Behulpsaam | Vriendelik Sosiaal Taktvol Begrip | <u>SOSIALE BEROEPE:</u> Werk en kommunikeer met mense, help en sorg vir ander, onderrig hulle, lewering van persoonlike en huishoudelike dienste (bv. huishoudster, skoonmaakdienste, bedien mense in restaurante, vliegtuie of treine), wetstoepassing en die beskerming van mense en eiendom. |
| ONDERNEMEND | Avontuurlistig | Energiek | <u>ONDERNEMENDE BEROEPE:</u> |

| | | | |
|---------------------------|---|---|--|
| | Ambisieus Vereis aandag Dominerend | Optimisties Selfvertroue Populêr | Voorkeur vir beroepe waar hulle 'n invloed kan uitoefen, mense kan oortuig, motiveer of lei om 'n sekere gesamentlike doel te bereik bv. promosies, bestuur, verkope, politiek. |
| KONVENSIONEE L | Pligsgetrou Versigtig Konservatief Bekwaam | Gehoorsaam Georden Volhardend Kollektief | <u>KONVENSIONELE BEROEPE:</u> Verkies roetine en vooropgestelde instruksies. Verkies om take en probleme te hanteer wat 'n sistematiese prosesering van informasie vereis deur die gebruik van masjiene en wil in 'n gekontroleerde area werk, Sluit werke in soos klerk, sekretaresse, betaal en ontvangs van geld, operatoring van kantoormasjiene, stoor, versending en ontvangs van goedere. |

PERSOONLIKHEID

Persoonlikheid het 'n stel karaktereienskappe wat jou onderskei van ander mense.

BEROEPSGROEPE EN BEROEPE

| BEROEPSGROEPE | VOORBEELDE VAN BEROEPE |
|----------------------------|---|
| REALISTIES | Bakker, Busdrywer, Timmerman, Messelaar, Tekenaar, Elektrisiën, Spuitverwer, Sweiser, Brandweerman, Motorwerktuigkundige, Loodgieter, Myner, Boer, Teler (muur en vloer), Petroljoggie. |
| ONDERSOEKEND | IT Spesialis, Apteker, Tegnoloog, Landboukundige, Ingenieur, Lugredery vlieënier, Geoloog, Tandarts, Wiskundige, Mediese dokter, Veearts, Sjirurg, Oogarts, Landmeter, Sosiale wetenskaplike, Sielkundige, Bioloog, Statistikus, Kriminoloog. |
| ESTETIES/KUNSSINNIG | Fotografie, Sanger, Musikant, Akteur, Binnehuis-versierder, Mode ontwerpster, Argitek, Kunstenaar, Skrywer, Redakteur, Spotprenttekenaar, Joernalis, Beeldhouer, Digter, Komponis, Choreograaf. |
| SOSIAAL | Haarkapster, Bibliotekaresse, Opleidingsbeampte, Onderwyser, Afrigter, Geskiedkundige, Maatskaplike werker, Arbeidsterapeut, Radio/televisie aanbieder, Spraakterapeut, Berader (huwelik, trauma, Vigs, Beroep), Sielkundige, Diplimaat, Predikant, Wetstoepasser en beskerming (sekuriteit, soldaat, polisieman), Verpleegster, Eerste hulp, Vlugkelder. |

| | |
|----------------------|--|
| ONDERNEMEND | Eiendomsagent, Bestuurder (bemarking, verkope, personeel, hotel), Verkoopsman, Aankoper, Boukontraakteur, Prokureur, Magistraat, Spekuleerder, Versekeringsagent. |
| KONVENSIONEEL | Plekaanwyser, Posman, Kelner, Ontvangsdame, Tikster, Klerk, Boekhouer, Kassier, Biblioteek Assistent, Rekenmeester, Rekenaar operateur, Vervoer-bestuurder, Voorraadbeampte, Proefleser. |

Verwysing: Holland, JL, Making vocational choices, 1985

BELANGSTELLINGSVELDE

Belangstellings is daardie dinge waarvan jy hou en wat jy geniet om te doen. Beroepsbelangstellings wat verwant is aan beroepe word in groepe van belangstellingsvelde ingedeel.

| |
|---|
| |
| TEGNIES |
| In hierdie beroepsveld sal jy daarvan hou om vaardighede met jou hande te verrig, werk met gereedskap, toestelle en masjiene, herstel en maak van dinge, bou en konstruksie werk, enige iets wat te doen het met 'n ambag. |
| NATUUR |
| Jy hou daarvan om te werk met plante, diere en insekte, dinge wat lewe en groei, jy ondersteun groei in die natuur en die herstel van skade in die natuur, wil besig wees met Lewenswetenskappe. |
| WETENSKAP |
| Jy hou daarvan om te eksperimenteer, navorsing, analise, om natuurlike wette te ontdek, werk met formules en wiskundige konsepte, waarneming van natuurlike verskynsels, logiese redenering, gebruik van spesiale instrumente in laboratoriums. |
| KUNS |
| Jy sal daarvan hou om mense te onthaal, kreatiewe dinge soos skryf, skets, verf, beeldhou, dans, sing, speel van musiekinstrumente, toneelspel ens. te doen. Enigiets wat te doen het met die estetiese van die lewe, wat mense aantrek as gevolg van ritme, kleur, vorm, klank en simmetrie. |
| TAAL |
| In hierdie veld spreek jy die korrekte gebruik van taal aan, geskrewe of gedrukte woorde, die transmissie van idees, woordeskate, grammatika, spelling, praat met selfvertroue en skryfwerk is aantreklik. |
| |

| |
|---|
| MENSE |
| Jy hou daarvan om met mense te werk, ontmoet, meng en onderhandel met hulle; praat met hulle of werk saam met hulle. |
| BESIGHEID EN HANDEL |
| Jy sal daarvan hou om betrokke te wees by aankope, verkope, handel, besigheids-idees en die maak van geld. |
| KLERIKAAL/ADMINISTRATIEF |
| Jy verkies enige klerikale of administratiewe werk, hou daarvan om metodies en sistematies te werk, hou van roetine werk, kantoorwerk in die algemeen bv. liassering, katalogiseer en organisering van sisteme. |
| FISIESE SPORT EN VRYETYDBESTEDING AKTIWITEITE |
| Jy hou daarvan om fisies besig te wees, jy geniet sport, vryetydbesteding en avontuurlustige aktiwiteite, wil sport as 'n beroep beoefen. |
| SYFERS |
| Jy verkies om met syfers te werk, hou daarvan om berekeninge te doen, data te prosessee en om wiskundige probleme op te los. |

BEROEPSWAARDES

Beroepswaardes verwys na dinge wat vir jou belangrik is in jou beroep.

| BEROEPSWAARDES |
|---|
| Materialistiese welvaart (geld, profyt) |
| Lewering van 'n diens aan mense of hulp aan mense |
| Status (om geadmireer te word en gerespekteer te word in die gemeenskap) |
| Geloof (Geloofvoortuigings) |
| Leierskap (om in beheer te wees/om 'n senior/bestuurder/hoof te wees. |
| Onafhanklikheid (werk op jou eie/werk sonder toesighouding/wees jou eie baas) |
| Buitemuurs (om buite in die natuur te werk) |
| Verhoudinge (om goeie verhoudinge met ander mense te hê) |
| Werksekuriteit (om veilig te voel in jou werk en posisie) |
| Familie (om saam met jou familie te wees) |
| Gesondheid (om fiksheid en 'n gesonde liggaam te behou/om gesond te wees) |

| |
|--|
| Akademies (intellektuele ontwikkeling en verdere studie) |
| Esteties (lief vir dinge wat mooi is) |
| Beroepsbevordering (Om te vorder in jou beroep) |

VERMOEËNS/AANLEG/VAARDIGHEDE

Hierdie kategorie verwys na die dinge wat jy baie goed kan doen of waarin jy uitstaan as gevolg van jou talente of geleerde/ontwikkelde/opgeleide vaardighede. Nietemin sluit dit ook jou verskuilde potensiaal

| VERMOEË/AANLEG/VAARDIGHEDE |
|---|
| Praktiese/tegniese vermoë – baie “handig” baie goed om met jou hande te werk, aparate, gereedskap, masjiene, presiese werk vereis die gebruik van hande of implemente; kan praktiese/tegniese probleme oplos en het praktiese/tegniese insig. |
| Numeriese vermoë – het die vermoë om vinnig en akkuraat met syfers te werk, baie goed in wiskunde en kan probleme logies oplos. |
| Kunstige vermoë – kan nuwe dinge skep met oorspronklikheid, baie goed in een of ander kunsvorm bv. musiek, drama, sing, dans, verf, skets, ontwerp, beeldhouwerk, vermaak ens. |
| Taal vermoë – bemeester tale maklik, hanteer tale goed, kan ‘n ekstra taal maklik aanleer, baie goed in grammatika, spelling, skryf van paragrawe en opstelle; kan taal strukture analiseer en is goed in fonetika, begryp ander/ou tale, lees vlot en met begrip. |
| Sosiale vermoë – kan kommunikeer en positiewe verhoudinge vestig met ander; met gemak tussen mense; kan goed met mense werk; kan gekompliseerde mense goed hanteer. |
| Wetenskaplike/tegnologiese vermoë – kan wetenskaplike/ tegnologiese probleme innoverende analiseer en oplos. |
| Metodiese/administratiewe vermoë – werk sistematies en akkuraat; goed in liassering; doen roetine take, werk netjies en georganiseerd. |
| Fisiese bewegings vermoë – doen goed in fisiese beweging wat te doen het met vaardighede. |
| Enige ander “Spesiale” vermoëns/talente wat nie genome is nie. (Noem hulle): |

Verwysing: Rainbow – Your guide to a bright future (R. Kotton – Ed); Department of Manpower – Careers 2000; Planning your future – A strategy for a successful career (unknown); Jump start your future (R. Markham – Ed).

1.2. Stap 2 : Weet meer van werke, loopbane, beroepe en beroepsvelde.

| Konsepte | Verduideliking |
|-----------------|--|
| Werk | As jy 'n werk het, is jy in diens en word betaal. Jy mag moontlik basiese opleiding nodig hê. |
| Beroep | Dit is die werk wat jy doen en vereis spesiale opleiding, geleerdheid of vaardigheid. |
| Loopbaan | 'n Loopbaan is dit wat jy vir die grootste deel van jou lewe doen. Dit gee jou geleentheid om te vorder. |
| Beroepsveld | 'n Groep beroepe wat algemeen is rakend vaardigheid, kennis en werkopset. |

1.3 Stap 3: Ken die nasionale kurrikulum vereistes (NKV)

Om te kwalifiseer vir die nasionale Senior Sertifikaat moet die kandidaat die volgende aanbied:

'n Minimum van 7 vakke soos volg:

- Twee amptelike tale, waarvan een op huistaal vlak moet wees.
- Wiskunde of Wiskunde geletterdheid
- Lewensoriëntering
- Minimum van 3 vakke van die NKV gekeurde vakke
- Kandidate mag nie meer as 4 tale in die pakket van 7 vakke aanbied nie.

Daar is adiosionele vakke wat erken word vir die NKV:

Equine Studies, Seevaartkunde , Maritieme Ekonomie , Moderne Grieks (vanaf 2009) , Sport en Oefenkunde (vanaf 2010) . Slegs een van hierdie kan as deel van die 7 vak- program aangebied word .

In alle vakke, sal die portefeulje 25% bydra en die finale eksamen 75%.

Praktiese assessering mag 'n verder 25 % bydra, wat die totale eksamen in sulke gevalle afbring na 50%

Lewensoriëntering word geasseseer deur 'n kombinasie van portefeulje en eksamens.

Slaagvereistes

Om te kan kwalifiseer vir die nasionale senior sertifikaat moet 'n leerder die volgende bereik:

- 'n minimum prestasievlak van 3 of 40% of meer, in 3 vakke. Waarvan een van die 3 vakke die amptelike huistaal moet wees.
- 'n minimum van 2 of meer in 3 ander vakke

Nota:

Dit is verpligtend dat 'n leerder 'n amptelike taal moet slaag met 40% of meer. Indien 'n leerder meer as die minimum aantal vakke van 7 geslaag het, en ook die adisionele vakke slag, sal die adisionele vakke ook in aggeneem word om te bepaal of minimum slaag vereistes bereik is.

Om te kwalifiseer om verder te studier vir 'n Hoër Sertifikaat vlak, moet 'n leerder;

- NKV slaag
- Die taal vereistes vir verder studies aan 'n Suid Afrikaanse instansie bereik, nl, een / twee amptelike tale wat aangebied word met of Engels of Afrikaans. Die leerder moet Afrikaans of Engels op eerste adisionele vlak slag met 30% of meer.

Om te kwalifiseer vir 'n diploma moet 'n leerder:

- Die NKV slaag soos volg:
 - Een amptlike huistaal teen 40%
 - 3 ander vakke met 40%
 - 2 vakke met 30%

Die taal vereistes bereik van die Instutisie waar studie wil voortsit..Adisionele taal moet op vlak een geslaag word (30%) of meer.
- Die belangrikste verskil vir toelating tot 'n hoër sertifikaat en diploma studie is dat die leerder meer as 40% in 4 of meer vakke moet bereik insluitend een amptelike taal op huistaal vlak).

Om te kwalifiseer vir 'n Baccalaureus Graad moet 'n leerder:

- Die NKV slaag:
 - Een amptelike taal as huistaal met 40% of meer.
 - 4 vakke van die aangewysde lys van vakke met 50% of meer.
 - 2 vakke met 'n minimum van 30%
 - Die taal vereiste van die institusie, nl. een of twee amptelike tale wat aangebied is moet Engels of Afrikaans wees. Met 'n slaagvereiste van ten minste 30% of meer.

Verpligte vakke

- Twee amptelike tale – een oo huistaal vlak
- Wiskunde /Wiskunde geletterdheid
- Lewensorientering

Die lys van aangewese vakke is:

- Rekeningkunde/Accounting
- Landbou wetenskap/Agricultural Sciences
- Besigheidstudies/Business Studies
- Drama/Dramatic Arts
- Ekonomie/Economics
- Grafiese Ontwerp en Ingenieurswese/ Engineering Graphics and Design
- Aardrykskunde/Geography
- Geskiedenis/History
- Verbruikerstudie/Consumer Studies
- Inligtingstegnologie/Information Technology
- Tale

- Lewenswetenskap/Life Sciences
- Wiskunde/Mathematics
- Wiskundige Geletterdheid/Mathematical Literacy
- Musiek
- Fisiese Wetenskap/Physical Sciences
- Geloofstudies/Religion Studies
- Visuele Kunste/Visual Arts
-
- **Nota:**
Musiek word slegs met die Senior Sertifikaat in aggeneem vir 'n aangwysde vak.
Musiek se punte word nie in ag geneem vir TPT telling nie.

2. Lewensdomeine

2.1. Om te wees

- Om te wees- wie jy is.

| <i>Fisiese wese</i> | <i>Psigologiese wese</i> | <i>Geestelike wese</i> |
|---|---|---|
| Gesondheid Voeding Oefening Higiëne Klere Fisieke voorkoms | Geestelike gesondheid Denke Gevoelens Selfbewustheid Selfbeheer | Waardes Morele waardes(reëls waarvolgens optree en gedra) Geestelike/Godsdienstige |

2.2. Om te word

- Wat jy doen om jou doel, hoop en wense te bereik. Om te word wat jy wil wees.

| <i>Om te word: Prakties</i> | <i>Om te ontspan</i> | <i>Om te groei en te word</i> |
|--|---|--|
| Daaglikse aksies wat jy doen om te lewe: Skool te gaan Dagtake Betaalde werk Vrywillige werk Om sien na jou gesondheid en sosiale behoeftes | Aktieweite wat ontspanning tot gevolg het en stres verminder. Fisiese oefening Speletjies Vriende en familie besoek Gebruik van sosiale media Stokperdjie;op vakansie gaan; TV kyk | Aktieweite wat jou vaardigheid en kennis verbeter en behou. Studies, werkswinkel, lees, leer en vrae vra. |

2.3. Deel van die gemeenskap te wees.

- In te pas by jou fisiese omgewing en gerespekteer en aanvaar te word deur jou sosiale omgewing en die mense rondom jou.

| <i>Om fisies te behoort</i> | <i>Om Sosiaal te behoort</i> | <i>Om deel van die gemeenskap te wees</i> |
|---|---|--|
| Jou verbintenis met jou fisies omgewing: Huis Skool Werksplek Woonbuurt | Jou verbintenis met jou sosiale omgewing: Families Vriende Onderwysers Kollegas Bure Gemeenskap | Jou toegang tot bronne en dienste beskikbaar in gemeenskap: Klinieke en gesondheidsdienste Maatskaplike dienste Werk Opvoeding Ontwikkeling ,sport en rekreasie |

3.Sosio-ekonomiese faktore in studie- en loopbaankeuses.

3.1. Finansies en bekostigbaarheid

| <i>Finansiele bystand</i> | <i>Verduideliking</i> |
|----------------------------------|--|
| Beurse | 'n Bedrag geld word gegee vir 'n behoefte student om te help met tersiêre studies. Jy betaal 'n beurs nie terug nie, maar daar word van jou verwag om vir die maatskappy wat vir jou die beurs gegee het, te werk. |
| Studie-lenings | Geld word geleen van 'n finansiële instansie en moet terug betaal word met rente. |
| Studiebeurse | Sommige maatskappye, besighede en organisasie gee 'n eenmalige bedrag aan student wat goed in sport/studies vaar. |
| Leerlingskap | Laat jou toe om te verdien terwyl jy leer. Jy bestudeer die teorie by 'n kollege en praktiseer wat jy leer by 'n regte werk. |

3.2. Toeganklikheid

- Jy moet jouself vra:
 - Hoe naby is jy aan die naaste tersiêre instansie?
 - As jy moet reis, kan jy die vervoerkoste bekostig?
 - Kan jy moontlik hierdie kursus deur afstandsonderrig doen?

3.3. Die impak van inkomstebelasting

- **Wat is inkomstebelasting?**
 - Dit is 'n belasting wat 'n individu en maatskappy betaal op dit wat hulle verdien.
 - Die belasting wat mense normal weg assosieer met belasting is gewone inkomstebelasting. Die wet bepaal verskillende metodes om inkomste belasting te betaal- nl.SITE, PAYE and voorlopige belasting.
- **Wat is 'n belastingjaar?**
 - Vanaf 1 Maarts tot die einde van Februarie die volgende jaar.
- **Wie betaal belasting?**
 - Alle individue wat enige vorm van inkomste 'n jaar verdien in 'n belasting jaar
 - Die Minister het afgekondig dat vanaf September 2014 SARS verwag van almal om inkomste belasting te betaal self die wat minder as die vereiste (threshold) verdien (120 000).”
- **Wie moet 'n voltooide en getekende inkomstebelasting vorm aan SARS stuur?**
- **Waar belastingbetalers minder as R120 000 verdien mag hul nie 'n vorm invul nie, mits hul aan die volgende kriteria voldoen:**
 - Betaling is van 'n enkele werkgewer;
 - Betaling is vir 'n vol jaar (1 Maart – 28/29 Februarie); en geen toelae is betaal nie, waarvan LBS afgetrek is sonder inagneming van vervoertoelae
 - Hoe meer jy verdien, hoe meer belasting moet jy betaal.
- **Hoekom moet ons belasting betaal?**
 - Die Regering gebruik belasting om die land te bestuur en te betaal vir, paaie, skole, hospitale pensioene en onderwysers se salarisse. Hul betaal ook toelae uit belasting.
- **Wat as ek nie belasting betaal nie?**
 - Dit is 'n kriminele oortreding om nie belasting te betaal nie en indien jy gevang word, kan jy 'n boete ontvang of tronk toe gestuur word.
- **Wie vorder belasting in?**
 - Die Suid-Afrikaanse Inkomste Diens (SAID)
 - The South African Revenue Services (SARS)
- **Hoeveel moet ek betaal?**
 - SAID sal die belasting wat jy moet betaal, uitwerk n.a.v.jou totale inkomste in 'n belastingjaar.
- **Is daar meer as een tipe inkomstebelasting?**
 - Ja daar is verskeie soorte belasting :

| <i>Tipes</i> | <i>Wie betaal dit?</i> |
|--------------|---|
| BTW / VAT | Belasting op Toegevoegde Waarde / Value Added Tax. Almal betaal 15% BTW op alle goedere wat hul koop. Wanneer jy inkopies doen is dit reeds in die bedrag ingesluit. Die winkel betaal dit elke maand aan die regering oor. |

| | |
|----------------------------|---|
| SIBW/SITE | Standaard Inkomstebelasting op Werknemers / Standard income tax on employees. Hierdie belasting word betaal deur werknemers wat minder as R120 000 per jaar verdien. |
| LBS /PAYE | Lopende Betaalstelsel. Die belasting word afgetrek van jou salaris soos jy dit elke maand verdien as jy meer as R120 000 per jaar verdien. |
| Sondebelasting/ Dirt taxes | Belasting betaalbaar op goedere soos sigarette en alkohol. |
| Invoerbelasting | Betaalbaar op alle goedere wat in die land ingevoer word. |
| Voorlopige belasting | Word twee keer 'n jaar betaal. Belasting deur mense betaal wie nie elke maand of jaar dieselfde inkomste het nie. Byvoorbeeld, sportpersone wat inkomste verdien as hul wen. |

HOOFSTUK 4: Demokrasie en menseregte

1. Diversiteit, demokrasie en menseregte-vergrype

1.1. Diversiteit

- Verskeidenheid beteken om verskillend te wees
 - Kultureel
 - Geloof- en geloofsisteme
 - Ras
 - Taal
 - Geslag
 - Ouderdom
 - Gesondheidstatus
 - Plek van geboorte
 - Waar jy bly, ens.
- Elke persoon is uniek met individuele verskille. Die verskille moet respekteer word.
- Om diversiteit te aanvaar en te eer moet jy:
 - trots wees op jou eie kultuur en die van ander.
 - ooreenkom dat ons verskil.

- ander se opinie respekteer, al stem jy nie saam nie.
- bereid wees om te leer van ander.

1.2. Diskriminasie en menseregte

- Diskriminasie beteken om mense onregverdig en verskillend te behandel. Diskriminasie misken mense se regte, magte en voorregte.
- Om te diskrimineer, is om mense se regte te misbruik.
- Tipe diskriminasies :
 - Regverdig : diskriminasie om op te maak vir ongelykhede van die verlede.
 - Onregverdig : Om teen die grondwet te gaan , bv.: gestremdheid, geslag, ras, geloof, seksuele oriëntasie, werkplek en xenofobie.

| <i>Tipe van diskriminasie</i> | <i>Betekenis</i> | <i>Voorbeeld van diskriminasie</i> |
|--------------------------------------|---|--|
| Rassisme | Om iemand anders te behandel as gevolg van hul ras | Om iemand toegang te weier tot 'n plek of fasiliteit op grond van hul ras. |
| Bevooroordeling | Om 'n persoon of 'n groep voordeel te gee of hul onregverdig te behandel. | Om mense van jou geloof/kultuur te bevoordeel bo ander, bv. jy bedien as kelner 'n groep eerste omdat hulle aan jou kultuur behoort. |
| Geslag-stereotipering | Om mense anders te behandel omdat hul mans of vroue is. | Om werk te geeslegs vir mans, bv. ingenieurswese. Of om te sê dat mans beter ingenieurs is as vroue. |
| Geloofsdiskriminasie | Om mense anders te behandel as gevolg van hul geloof. | Om Moslem leerders toegang tot 'n publieke skool te weier as gevolg van hul geloof. |
| Seksuele Oriëntasie | Om bevooroordeelend te wees teenoor mense van dieselfde geslag in 'n seksuele verhouding. | In Malawi word mans in die tronk gegooi as hul homoseksuele verhoudings het. |
| Diskriminasie in die werkplek. | As jy seksueel geteister word. As mans werk kry omdat hul mans is en nie omdat hulle die beste kandidaat is nie. | Mans kry meer geld omdat hul mans is. As jy jou werk verloor omdat jy te oud is. |
| Xenofobie | Bevooroordeeldheid teenoor buitelanders, mense van ander lande. Vrees vir vreemdelinge of buitelanders. | Wanneer Zimbabwiërs doodgemaak word of uit hul huise en winkels gejaag word. |

2. Ons menseregte instrumente en die Handves vir Menseregte

2.1. Die Suid-Afrikaanse Handves vir Menseregte

- Vervat in hoofstuk 2 van die grondwet. Hierdie wette is gebaseer op menswaardigheid, demokrasie, gelykheid en vryheid.

Opsomming van die Handves van Menseregte

– Gelykheid

- Elke persoon is gelyk volgens die wet. Niemand word toegelaat om teen ander mense te diskrimineer op grond van ras, geslag, swangerskap, huwelikstaat, etnisiteit, sosiale klas, velkleur, seksuele oriëntasie, ouderdom, gestremdheid, geloof, bewustheid, taal of geboorte nie.

– Menswaardigheid

- Almal het die reg om gerespekteer te word.

– Lewe

- Almal het die reg op lewe. Suid-Afrika laat nie die doodstraf toe nie.

– Vryheid en sekuriteit

- Niemand mag gearresteer word sonder 'n verhoor, fisies aangerand, gemartel of wreed gestraf word nie of onmenslik behandel word nie.

– Slawerny

- Niemand mag gedwing word om as slaaf te werk nie, sonder betaling of geforseer word om teen sy/haar wil te werk nie.

– Privaatheid

- Almal het die reg tot Privaatheid, hul huise, liggaam of eiendom mag nie duersoek word nie, hul besitting nie gevat word nie en ook nie privaat gesprekke na gesluister te word sonder hul toestemming nie.

– Vryheid van geloof, godsdiens en opinie

- Almal het die reg om die geloof van keuse te beoefen, dit wat hul glo reg is en hul eie opinies het, solank hul inlyn is met die Handves van Menseregte en die Grondwet.

– Vryheid van uitdrukking

- Almal mag hulself vrylik uitdruk, insluitend die pers en die media, idees deel insluitende kuns en akademie en wetenskaplike navorsing. Niemand mag oorlog, geweld, moord of haatspraak aanmoedig nie.

– Vryheid van byeenkomste

- Almal het die reg om in vrede byeenkomste te reël en ongewapende optogte te hou.

– Vryheid van assosiasie

- Almal kan met ander mense omgaan, vir watter rede ookal.

– Politieke regte

- Almal kan deelneem aan politiek; vry en regverdige en gereelde verkiesing, verkiesing hou en staan om verkies te word.

- **Burgerskap**
 - Burgerskap van Suid-Afrika kan nie weg gevat word van enige burger van Suid-Afrika nie.
- **Vryheid van beweging en inwoning**
 - Enige burger kan Suid-Afrika verlaat en terugkom, bly waar hul kies en 'n paspoort besit.
- **Vryheid van handel, arbeid, beroep**
 - Almal kan hul vakmanskap, beroep en profesie kies.
- **Arbeid erhoudings**
 - Almal het die reg tot regverdige arbeidspraktyke, kan aansluit by unies of enige vorm van werknemersorganisasie.
- **Omgewing**
 - Almal het die reg tot 'n omgewing wat nie hul gesonheid skade aandoen nie en beskerm word teen besoedeling.
- **Eiendom**
 - Almal het die reg om grond en eiendom te besit. As die regering privaat grond of eiendom nodig het, moet hul 'n regverdige prys daarvoor betaal.
- **Gesondheidsorg, kos, water en sosiale sekuriteit.**
 - Almal het die reg tot gesondheidsorg, kos en water.
 - Toelaes is beskikbaar vir alle mense wat nie hulself of hul afhanklikes kan onderhou deur te werk nie.
- **Kinders het ook regte, maar dit is belangrik dat ons moet verstaan dat ons ook verantwoordelikhede het omdat ons regte het.**

| <i>Regte</i> | <i>Verantwoordelikhede</i> |
|---|--|
| Kinders het die reg om versorg te word deur hul ouers en voogde | Kinders moet hul ouers en voogde respekteer en waardeer. |
| Kinders het die reg tot privaatheid | Kinders moet ander se privaatheid respekteer. |
| Kinders het die reg tot goeie gesondheidsorg | Kinders het die verantwoordelikheid om na hulself te sorg en hulself te versorg. |
| Kinders het die reg tot geleerdheid/opvoeding | Kinders het die verantwoordelikheid om te studeer en onderwysers te respekteer. |
| Kinders het die reg tot 'n veilige en gerieflike huis. | Kinders het die verantwoordelikheid om hul kamers netjies te hou. |
| Kinders het die reg om beskerm te word teen seksmisbruik. | Kinders het die verantwoordelikheid om nie ander seksmisbruik nie of hulself in gevaar te stel om seksmisbruik te voorkom. |

2.2. Watter organisasies beskerm my mense regte?

| | |
|-----------------------|--|
| <i>Suid-Afrika</i> | <ul style="list-style-type: none"> • Die openbare beskermer • Suid-Afrikaanse Menseregte Kommissie SAMRK/South African Human Rights Commission (SAHRC) • Kommissie van Geslagsgelykheid/Commission on Gender Equality (CGE) • Kantoor van die Ouditeur-Generaal/Office of the Auditor General (AG) • Onafhanklike Verkiesingskomissie/ Independent Electoral Commission (IEC) • CEDAW • Konstitusionele Hof • Die Rooi Kruis |
| <i>Internasionaal</i> | <ul style="list-style-type: none"> • Die Afrika Unie(AU) • Die Verenigde Nasies(VN) • Verenigde Nasies se Kinderfonds/ United Nations Children's fund (UNICEF) |

2.3. Menseregte en oortredings / -skendings:

- Menseregte is reëls wat help sodat almal in vrede, veiligheid en vreugde kan saamwoon. Soms volg mense nie hierdie reëls nie, dan oortree hul ons menseregte of misbruik dit.
- 'n Voorbeeld van menseregte oortreding is mensehandel. Mensehandel is die globale onwettige vervoer van mense oor internasionale en plaaslike grense. Wanneer jy deel word van die mensehandel word jy teen jou wil gevat of mislei deur mense wat dan jou verkoop. Jy kan verkoop, gekoop en vervoer word as 'n slaaf:
 - * Jy kan verkoop word vir seksuele uitbuiting en gedwonge huwelike.
 - * Jy kan verkoop word om in winkels en fabriek te werk sonder betaling.
 - * Jy kan verkoop word om te bedel vir geld.
 - * Jy kan verkoop word sodat hul jou organe kan oes en verkoop (bv. jou niere).
 - * Jy kan verkoop word sodat jy op plase werk of 'n huishulp word.

2.4. Wat is bevooroordeeling?

- Om mense te oordeel volgens onwaarhede en hul verskille.
- Om mense te oordeel sonder om die feite uit te vind.
- Vooroordeel bevorder negatiewe houdings en gedrag.
- Vooroordeel bevorder diskriminasie.
- Hoekom is mense bevooroordeeld?
 - mense het politieke agendas
 - mense is bang vir die ander persoon wat hul nie ken nie
 - haat a.g.v verskille
 - geldgierigheid
 - hulle is magshonger

- Wat is die impak van diskriminasie, onderdrukking, bevooroordeeling en oortreding van mense regte op die individu en sosiale omgewing?
 - Die effek van diskriminasie is altyd negatief op 'n persoon ,gemeenskap en samelewing.
- Uitdagings vir uitdaging en diskriminasie: uitsonderlike bydraes deur individue en organisasies wat menseregte oortredings aanspreek.

Die volgende mense help teen diskriminasie veg in Suid-Afrika

| | |
|----------------|---|
| Desmond Tutu | Hy werk hard om apartheid te beëindigHy noem ons die reënboognasie.Hy veg altyd vir die onderdruktes. |
| Nelson Mandela | Hy veg vir die bevordering van die vryheids-manifest.Hy is 'n rolmodel vir demokrasie en gelykheidswaarde . |
| Walter Sisulu | Veg vir die onderdruktes gedurende apartheid. |
| Beyers Naude | Hy was ten gunse van nie-rassige gelooforganisasies wat die kerk uitdaag en gee menslike hulp aan ander. |

Die volgende organisasies help om jou te beskerm

| | |
|-------------------------------------|---|
| Gelykheidshof | Die hof beskerm jou teen onregverdig diskriminasie. Jy kan hierdie hof vra om jou te help teen haatspraak, onregverdig diskriminasie en vervolging. |
| Suid-Afrikaans Menseregte Kommissie | Dit is die nasionale institusie wat konstitusionele demokrasie ondersteun. Dit bevorder, beskerm en monitor mense regte vir almal. |
| Treatment Action Campaign | Dit is 'n menseregte-organisasie. Veg vir die regte van mense met MIV/Vigs. |
| Kommissie van Geslagsgelykheid | Die organisasie bevorder geslagsgelykheid in SA. Dit poog om die samelewing vry van diskriminasie te kry. |

