
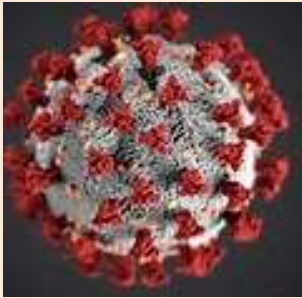




BEPLANNING EN VOORBEREIDING

GRAAD	4	5	6	7	8	x	9	KWARTAAL (Sien WKOD OAP)	1	X	2	3	4	Week	1	TYD	1uur 30 min
KWARTAAL 1: WEEK 1 & 2																	
Rolspelers (WIE gaan onderrig/ lei/ ondersteun)	Doel/ Onderwerp/ Inhoud/ Konsepte/ Vaardighede (WAT ek gaan onderrig/ lei/ ondersteun)	Onderrigmetodologieë & klaskamerbestuursvaardighede (HOE ek gaan onderrig/ lei/ ondersteun...)												Hulpbronne/ LOOM			
														Drukbaar & ander hulpbronne	Digitale hulpbronne		
ONDERWYSERS 	Selfontwikkeling in die samelewing: <ul style="list-style-type: none"> Selfbeeldvorming en selfmotivering Basiese higiëne voorsorgmaatreëls vir Covid-19 	<ul style="list-style-type: none"> Definition: COVID-19 is 'n siekte wat veroorsaak word deur 'n nuwe stam van Korona. ' Mede ' staan vir Korona, ' VI ' vir virus, en wil ' vir die siekte. Voorheen is hierdie siekte na verwys as ' 2019 roman Korona ' of ' 2019-nCoV Die begrippe selfbeeldvorming en selfmotivering Onthou jou selfbeeld is hoe jy jouself sien. Dit is die dinge wat jy van jouself weet, soos jou goeie en swak hoedanighede. Dit is ook hoe jy dink ander jou sien. <p>Selfmoivering is wanneer jy dinge wil doen en bereik sonder dat iemand anders jou aansê om dit te doen.</p> <p>Nuwe woorde selfbeeld: hoe jy jouself sien, en hoe jy dink ander jou sien selfmoivering: wanneer jy dinge wil doen en bereik sonder dat iemand anders jou aansê om dit te doen</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Aktiwiteit 1</th> <th>Hoekom is dit belangrik om ingelig te wees oor COVID-19</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1 Hoe kan jy besmet word deur: a) COVID-19</td> <td></td> </tr> <tr> <td>2 Gee redes waarom dit belangrik is om: a) 'n masker te dra b) sosiale afstande uit te oefen</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Aktiwiteit 1	Hoekom is dit belangrik om ingelig te wees oor COVID-19	1 Hoe kan jy besmet word deur: a) COVID-19		2 Gee redes waarom dit belangrik is om: a) 'n masker te dra b) sosiale afstande uit te oefen		Woorboek van keuse; internet; WHO; Nuus artikels; tv; verslae; Via Afrika Life Orientation Gr 8	Vir meer verrykende aanlyn bronne in alle vakke: 1. https://coronavirus.westerncape.gov.za/files/atoms/files/Covid-19%20home%20isolation%20OAFR%20v1%202020-04-20%2012h25.pdf 2. Skakel is in Engels https://coronavirus.westerncape.gov.za							
	Aktiwiteit 1	Hoekom is dit belangrik om ingelig te wees oor COVID-19															
1 Hoe kan jy besmet word deur: a) COVID-19																	
2 Gee redes waarom dit belangrik is om: a) 'n masker te dra b) sosiale afstande uit te oefen																	

- 3 Hoe kan jy jouself beskerm teen Covid-19? Noem die 5 Goue Reëls?
- 4 Wat is die simptome wat iemand ontwikkel waar jy dringend Gesondheidsorg moet reël



Faktore wat selfbeeldvorming en selfmotivering beïnvloed

Verskillende faktore beïnvloed selfbeeldvorming. Lees wat hierdie tieners te sê het:



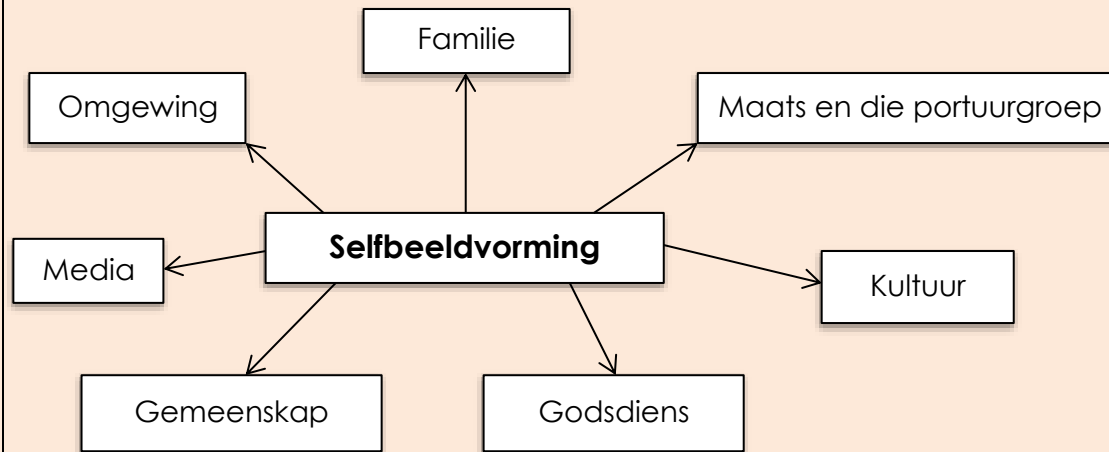
Aktiwiteit 2 Identifiseer faktore wat selfbeeldvorming beïnvloed

Werk in pare. Lees en bespreek wat die tieners hierbo sê.

- 1 Watter faktore beïnvloed die manier waarop hulle oor hulleself voel en dink?
- 2 Watter faktore beïnvloed die manier waarop jy oor jouself voel en dink? Identifiseer nog faktore, buiten dié wat jy in Vraag 1 geïdentifiseer het, wat jou selfbeeld kan beïnvloed.

[a/frequently-asked-questions/about-covid-19/frequently-asked-questions-about-covid-19](https://www.bladsy.co.za/frequently-asked-questions/about-covid-19/frequently-asked-questions-about-covid-19)

Die tieners in die prente identifiseer die rol van vriende en familie, Suksesse en mislukkings, om ander te help en hoe hulle lyk, as faktore wat hulle selfbeeld raak. Die geheuekaart hieronder too die faktore wat selfbeeldvorming beïnvloed.



Media

Rolprente, TV-vertonings, tydskrifte en advertensies wys altyd afbeeldings van aantreklike mense wat bekend of suksesvol is. Dit dra indrukke oor van “ideale” mense, en speel ’n rol wannere ons idees vorm oor hoe ons behoort te lyk, wat ons behoort te doen, hoe ons moet om suksesvol te wees.

Maats en portuurgroep

Wanneer jy ’n tiener is, het jou maats en portuurgroep ’n groot invloed op jou. Jy wil hulle goedkeuring hê. Hulle kritiek en lof beïnvloed wat jy doen en hoe jy jouself sien. Jy probeer soos jou maats wees, sodat jy kan inpas. Wanneer jou portuurgroep jou aanvaar, laat dit jou belangrik en goed oor jouself voel.

Familie

Wanneer jy ’n kind is, is jou ouers en voogde die belangrikste mense in jou lewe. As hulle jou liefhet en prys, begin jy om ’n positiewe selfbeeld te ontwikkel. Jy leer by hulle watter van jou optredes reg is. Hierdie

selfbewustheid lei tot die vorming van 'n mens se selfbeeld. Namate jy ouer word, vra jy dalk dat jou ouer broers of susters terugvoer moet gee oor sekere sake, of gebruik jy hulle as rol modelle.

Kultuur en godsdienst

Jou kultuur en godsdienst gee jou 'n stel oortuigings, morele waardes en riglyne waarvolgens jy behoort te leef. Hierdie riglyne gee jou 'n kulturele identiteit, want jy deel jou oortuigings en waardes met ander lede van jou kultuur of godsdienst.

Jy deel ook jou taal en sekere soorte gedrag met ander lede van jou kultuur. So byvoorbeeld is dit volgens die tradisionele Zoeloe-kultuur 'n teken van oneebiedigheid as 'n kind in 'n grootmens se oë kyk. Hierdie gedrag beïnvloed kinders se selfbeeld omdat hulle dink dat hulle minder belangrik as volwassenes is en hulle moet respekteer.

Omgewing en gemeenskap

Jou omgewing sluit jou huis, skool en gemeenskap in. Jou ondervindings in jou omgewing beïnvloed die ontwikkeling van jou selfbeeld. As jy aanvaarding en sukses ervaar, sal jy 'n positiewe selfbeeld ontwikkel. As onderwysers jou byvoorbeeld met woorde van lof beloon of as jy goeie punte kry, voel jy vol vertroue oor jou vermoëns. Mislukking kan weer lei tot die ontwikkeling van 'n negatiewe selfbeeld. Soms kan mislukking jou egter aanmoedig om jouself reg te ruk. As jy byvoorbeeld nie vir die atletiekspan gekies is nie, kan dit jou dalk motiveer om harder te oefen.

Selfmotivering

Selfmotivering is gekoppel aan selfbeeld. As jy 'n positiewe selfbeeld het, sal jy meer gemotiveerd wees om dinge wat vir jou belangrik is, te bereik. Wanneer 'n mens die dinge bereik wat jy besluit het om te doen, voel jy goed oor jouself en dit verbeter weer jou selfbeeld.

Selfmotivering begin by die begeerte om iets te doen en om te glo in wat jy doen. Dit is egter nie genoeg nie. Jy moet ook 'n plan hê wat jou sal help om jou doelwitte te bereik.

Aktiwiteit 3 Vind uit hoe selfgemotiveerd jy is

Werk op jou eie en beantwoord die volgende vrae:

Vrae	1. Ja, gereeld	2. Soms	3. Selde
1. Het jy 'n plan van aksie vir elke dag?			
2. Hou jy by die planne wat jy maak?			
3. Probeer jy om sekere resultate in toetse en eksamens te behaal?			
4. Kan jy gefokus werk, sonder om toe te laat dat jou aandag afgelei word, wanneer jy 'n doelwit najaag?			
5. Doen jy jou take dadelik, en stel jy dit nie uit deur eers ander dinge te doen nie?			
6. Is jy bereid om dinge te doen waarvan jy nie hou nie, of wat nie maklik is nie, sodat jy jou doel kan bereik?			

As jy meestal 'n regmerkie in die eerste kolom gemaak het, is jy selfgemotiveerd. As jy meestal die tweede kolom gekies het, is jy redelik selfgemotiveerd, maar daar is 'n paar aspekte wat opgeknop moet word. As jy hoofsaaklik die derde kolom gekies het, is jy nog nie selfgemotiveerd nie. Miskien het jy nog nie jouself doelwitte gestel nie. Dit is hoog tyd om 'n paar veranderings te maak.

OUERS



- Ouers moet altyd toesien dat skoolwerk gedoen is.
- Kinders motiveer om meer te lees en naslaan werk te doen.
- Gereeld teken in kind se notaboeke om toe te sien dat skoolwerk gedoen is.
- Tyd maak om saam met kinders te sit en toe te sien skoolwerk gedoen word.

LEERDER



1. Maak notas in jou werkboek.
2. Luister aandagtig en vrae vrae as jy nie verstaan nie
3. Beantwoord al die aktiwiteite in die les.

Informele/ Formele Assessering

Klik op die skakels om oop te maak oor Covid-19 en antwoord dan al die vrae in die aktiwiteit 1. Skakel nr. 2 is in Engels.

Waarde- verkenning

Respek ; Kreatiwiteit; Toewyding; Integriteit; Verantwoordelikheid; Visie.

