

HTS EDEN

LEWENSORIENTERING

GRAAD 10

KLASNOTAS

KWARTAAL 3

HOOFSTUK 7 : ONTWIKKELING VAN DIE SELF IN DIE SAMELEWING

1. LEWENSROLLE

1.1. Verskillende lewensrolle

- Jy het meer as een rol op 'n keer
- In verskillende rolle kan jy
 - Afhanklik wees : jy het ander nodig om jou te help.
 - Onafhanklik wees : Jy het nie anders se hulp en ondersteuning nodig nie.
 - Interafhanklik wees : Jy en iemand anders is afhanklik van mekaar vir hulp en ondersteuning.

1.2. Veranderde rolle

- Soms verander rolle: jy mag dalk nuwe rolle aanneem of die natuur van die rol verander.
- Rolle kan afgedwing word op ander as gevolg van omstandighede.

1.3. Effektiewe hantering van rolle

- Sekere vaardighede kan jou help om jou lewensrolle effektief te hanteer

2. VERANDERING VAN ADOLESENSIE TOT VOLWASSENHEID

2.1. Fisiese verandering

- Die reproduksie-stelsel van 'n kind ontwikkel eers as die kind ontwikkel in 'n volwassene, sodat die hele stelsel volkome werk. Hierdie veranderinge begin tussen die ouderdom van tien en vyftien. Hierdie tyd word **puberteit** genoem.
- Hierdie verandering vind plaas as gevolg van die testes wat by seuns hormone produseer en die ovarias wat by meisies hormone produseer.
- Hier is van die veranderinge wat by meisies en seuns plaasvind:
 - Onderarm-hare groei.
 - Skaam/ pubiese hare groei.
 - Liggaamsreuk word sterker.
 - Emosionele veranderinge.
 - Groeikurwe vermeerder.
- Die tyd wat fisiese en emosionele veranderinge plaasvind word **adolossensie** genoem.
- Seuns : Die volgende veranderinge vind net by seuns plaas
 - stem breek (word dieper)
 - testes en penis word groter
 - testes begin om sperm te produseer
 - skouers word breër
 - hare groei op gesig en borskas.

- Meisies : Die volgende veranderinge vind slegs plaas by meisies:
 - borste ontwikkel
 - ovaries/eierstokke begin eierselle vrystel (menstruasie begin)
 - heupe word wyer

2.2. Sosiale veranderinge

- **Verhouding met ander**
 - Intieme verhouding begin met mense buite die familie.
 - Gevegte en verskille tussen tieners en hul ouers begin omdat tieners hul eie opinie begin vorm.
 - Groepsdruk word belangriker as familie.
 - Tieners begin met verhoudings met die teenoorgestelde geslag.
 - Vriende is baie belangrik en kan jou beïnvloed om goeie of slegte goed te doen. Dit word groepsdruk genoem.
 - Byvoorbeeld: druk om sekere klere te dra, eksperimentering met dwelms/alkohol en om skool te bank.
- **Raak deel van die arbeidsmag**
 - Word verantwoordelik om 'n werk te doen.
 - Word verantwoordelik vir die span waarin jy werk.
 - Familie mag dalk op jou inkomste staatmaak.
 - Maak nuwe vriende.
 - Word verantwoordelik om vir 'n loopbaan te beplan.

3. OM VERANDERINGE TE KAN HANTEER

3.1. Moontlike verandering

- Verandering van vriende
- Wil verhoudings verbreek
- Ouers skei / dood van 'n geliefde
- Verandering van skool
- Verandering van klasse
- Gunsteling onderwyser mag van skool/ vak verander

3.2. Kommunikasie help om verandering te hanteer

- Kommunikeer met jou ouers oor jou gevoelens.
- Hou jou ouers op datum met jou planne.
- Praat met ander volwassenes / vriende wat jy vertrou.
- Leer om ook 'n goeie luisteraar vir jou vriende te wees.
- Sê hoe jy voel sodat ander mense jou reaksie en gedrag kan verstaan.
- Hou 'n joernaal / dagboek.
- Indien jy kommunikeer deur sosiale media :
 - Moenie iets pos / stuur nie as jy kwaad voel nie.
 - Moet nooit persoonlike inligting vir vreemdes gee nie

3.3. Vriende

- Kan jou bekendstel aan nuwe idees belangstellings, ensovoorts.
- Kry jou betrokke by gesonde aktiwiteite.
- Laat jou voel jy behoort tot 'n groep.
- Laat jou meer selfversekerd en aanvaarbaar voel.
- Gee jou die geleentheid om met ander te onderhandel.

4. WAARDES EN STRATEGIEë OM SEKSUELE- EN LEEFSTYLE KEUSES TE MAAK.

4.1. Risiko-gedrag

- Middelmisbruik
- Negatiewe groepsdruk
- Seksuele aktiwiteit
- Snags alleen rondloop
- Saam met vreemdelinge ry
- Om alleen saam met 'n maat te wees wat jou nie respekteer nie.
- By 'n partytjie te wees waar daar nie volwasse toesig is nie

4.2. Waardes

- Respekteer jousef en ander
- Onthouding
- Selfbeheersing
- Respekteer privaatheid
- Selfbeskerming
- Selfgelding

5. DIE VERHOUDING TUSSEN ONTSPANNINGSAKTIWITEITE EN EMOSIONELE GESONDHEID.

5.1. Emosionele gesondheid

- Dit is jou vermoë om aan te pas by daaglikse lewensgebeure, probleme en stres.
- Jy is emosioneel gesond as jy:
 - Goed voel oor jousef.
 - Jou gevoelens uitdruk en aanvaar.
 - Stres effektief hanteer.
 - Gesonde verhoudings het.
 - Vra vir hulp as nodig het.
 - Kies om 'n gesonde en gebalanseerde leefstyl te handhaaf.

5.2. Ontspannings- / skeppende aktiwiteite en emosionele gesondheid.

Indien jy deelneem aan skeppende aktiwiteite, bevorder jy jou algehele gesondheid.

Om jou gesondheid te bevorder:

- Behou balans tussen werk en speel.
- Kry fisiese oefening elke dag.
- Neem deel aan sport.
- Gaan op kreatiewe /ontspannende uitstappies.

HOOFSTUK 8 : LOOPBAAN EN LOOPBAAN KEUSES

1. VERSKEIDENHEID BEROEPE

1.1. Ekonomiese sektore

a) Primêre sektor

- Verkryging van rou material van omgewing wat in proukte omgeskep kan word en verkoop word.
- Myne, vissery,boerdery, ens.

b) Sekondêre sektor

- Rou material wat in produkte omskep word
- Blou-kraag werkers (over-all)
- Vervaardigingswerk: voertuie, meubels,tekstiel fabrieke

c) Tersiere sektor

- Dienslewering
- Wit-kraag werkers
- Opvoeding, gesondheid, toerisme, ens.

d) Kwatinêre sektor

- Sluit werk in soos navorsing en inligtingstegnologie

1.2. In watter verskillende plekke en omstandighede kan jy werk?

- **Buitemuurs** : seeman, bouer, wildbewaarder, bosbouer, sportman/vrou
- **Binnenshuis** : apteker, klerk, hotelbestuurder, prokureur, rekenkundige,kok

1.3.Watter verskillende aktiwiteit is betrokke by elke werk?

- Verskillende berepe het verskillene vorms van aktwiteite, bv:

<i>Vorm van aktiwiteit</i>	<i>Verduideliking</i>	<i>Voorbeelde van loopbane</i>
Designing /Ontwerp	Bepan en maak besluite oor iets wat gebou of ontwerp word.	Beeldhouer, bloemiste, klere ontwerper, juweelmaker, binnehuisversierder, argitek, grafiese ontwerper.
Assembling / Aanmekeer-sit	Konnekteer of voeg die dele van iets aanmekeer.	Bouer konstruksiewerker, motorwerktuigkundige, ingenieur, elektrisiesien
Growing /Kweek	Plant, teel en versorging van.	Boer, tuinier, beesteler, bosbouer, wynmaker
Caring /Versorging	Kyk na en sorg dat mense gesond en veilig is.	Sielkundige, matron ,maatskaplike werker, dokter

Controlling /Kontrole of beheer	Direkte gedrag van mense en diere; maak seker dat iets op 'n spesifieke wyse werk.	Polisie offissier, verkeerskonstabel, soldaat, lyfwag, lugverkeer.
------------------------------------	--	--

1.4. Wat is vaardigheid en bevoegdheid ?

- Verskillende werk en loopbane vereis verskillende vaardighede en bevoegdhede.

Vaardighede

- Die vermoë om iets te doen a.g.v opleiding
- Dit wat jy leer en toepas
- Byvoorbeeld :
Syfervaardighede
Skryfvaardighede
Tegnologiese Vaardighede
Kommunikasie vaardighede
- Drie van die mees belangrike vaardighede :
a) insameling van inligting
b) analise van inligting
c) aanbied van inligting

Bevoegdheid

- Vermoë en vaardigheid om iets goed te doen.
- Vaardigheid en Bevoegdheid bepaal:
 1. *Salaris pakket:*
 - Die totale salaris wat 'n werkgewer bereid is om te betaal kan die volgende insluit:
 - Basiese salaris en aftrekkings: pensioen, werksloosheidversekering en belasting. Dit sluit ook 13de tjek en die volgende voordele in: medies ,motor, selfoon en behuising
 2. *Bevordering*
 - Dit beteken om 'n rang- en salarisverhoging te kry
 3. *Verdere studie-vooruitsigte*
 - baie loopbane voorsien die moontlikheid om verder te studier
 - jy kan jou vaardigheid en kwalifikasies verbeter terwyl jy werk
 - jy kan 'n leerlingskap doen of of universiteit voltyds of deelyds bywoon.