Mev. Angie Motshekga, Minister van Basiese Onderwys

Mnr. Enver Surty, Adjunkminister van Basiese Onderwys

Hierdie werkboeke is vir Suid-Afrika se kinders ontwikkel onder leiding van die Minister van Basiese Onderwys, mev. Angie Motshekga, en die Adjunkminister van Basiese Onderwys, mnr. Enver Surty.

Die Reënboog-Werkboeke maak deel uit van `n reeks intervensies deur die Departement van Basiese Onderwys met die doel om die prestasie van Suid-Afrikaanse leerders te verbeter. Hierdie projek is `n prioriteit van die Regering se Plan van Aksie en is moontlik gemaak deur die ruim befondsing van die Nasionale Tesourie. Die Departement is hierdeur in staat gestel om dié Werkboeke gratis in al die amptelike tale te voorsien.

Ons hoop dat u as onderwyser hierdie werkboeke in u daaglikse onderrig nuttig sal vind en ook sal verseker dat u leerders die kurrikulum dek. Al die aktiwiteite in die Werkboeke het ikone om aan te dui wat die leerders moet doen.

Ons hoop van harte dat leerders dit gaan geniet om die boeke deur te werk terwyl hulle leer en groei, en dat u as onderwyser dit saam met hulle sal geniet.

Ons wens u en u leerders alle sukses in die gebruik van hierdie Werkboeke toe.

ISBN 978-1-4315-0275-2

Werkboeke in hierdie reeks beskikbaar:

- Eerste Addisionele Taal Graad 1-2 (In al die amptelike tale)
- Eerste Addisionele Taal Graad 3-6 (In Engels)
- Huistaal Graad 1-6 (In al die amptelike tale)
- Wiskunde Graad 1-3 (In al die amptelike tale)
- Wiskunde Graad 4-9 (In Engels en Afrikaans)
- Lewensvaardigheid Graad 1-3 (In al die amptelike tale)

Rainbow WORKBOOKS

LIFE SKILLS IN AFRIKAANS
GRADE 3 – BOOK 1
TERMS 1 & 2
ISBN 978-1-4315-0275-2

THIS BOOK MAY NOT BE SOLD.

Hersien volgens die KABV

Graad 3

Lewensvaardigheid in AFRIKAANS

Boek 1

Kwartaal 1-2

Naam:

Klas:

basic education
Department:
Basic Education
REPUBLIC OF SOUTH AFRICA

Inhoud

Kwartaal 1	Bladsy
1 Iets oor my	2
2 My skool	4
3 Alles oor my	6
4 Groter en ouer	8
5 Gevoelens	10
6 Die dinge waarvan ek hou	12
7 Ons doen wat reg is	14
8 Maak seker	16
9 Gesondheid en eerstehulp	18
10 Brandwonde	20
11 Ek hou my liggaam veilig	22
12 Ek versorg myself	24
13 Ek hou myself gesond	26
14 Regte en verantwoordelikhede	28
15 Regte en verantwoordelikhede	30
16a Godsdienstige en ander spesiale dae	32
16b Ons maak seker	33

Kwartaal 2	Bladsy
17 Gesonde eetgewoontes	34
18 Ons eetgewoontes	36
19 Gesonde eetgewoontes	38
20 Ek eet graag gesond	40
21 Insekte	42
22 Meer oor insekte	44
23 Insekteskuilings	46
24 Spog met jou kuns	48
25 Lewensiklusse	50
26 Lewensiklusse	52
27 My troeteldier	54
28 Ons beskerm ons omgewing	56
29 Herwin papier	58
30 Godsdienstige en ander spesiale dae	60
31 Plekke van aanbidding	61
Sertifikaat	62
Woordeboek	63

Published by the Department of Basic Education
222 Struben Street
Pretoria,
South Africa

© Department of Basic Education

Fifth edition 2015

ISBN 978-1-4315-0275-2

This book may not be sold.

The Department of Basic Education has made every effort to trace copyright holders but if any have been inadvertently overlooked the Department will be pleased to make the necessary arrangements at the first opportunity.

Belangrike datums 2015

Suid-Afrikaanse Nasionale Vakansiedag:
Belangrike Joodse herdenkingsdag:
Belangrike Islamitiese herdenkingsdag:
Belangrike Bahá'í-herdenkingsdag:
Internasionale Dae van die Verenigde Nasies:

Januarie

1: Nuwejaarsdag
31: Dag vir Straatkinders

Februarie

2: Wêrelddag vir Vleilande
14: Valentynsdag

Maart

5: Purim
21: Menseregtedag
21: Internasionale Dag vir Woude en Bome
20–21: Naw-Rúz (Bahá'í-nuwejaar)
22: Wêreldwaterdag
28: Aarduur (20:30–21:30 plaaslike tyd)

April

3: Goeie Vrydag
4–11: Joodse Paasfees
5: Pase
6: Gesinsdag
7: Wêreldgesondheiddag
22: Internasionale Moederaardedag
27: Vryheidsdag

Mei

1: Werkersdag
10: Moedersdag
15: Internasionale Gesinsdag

Junie

1: Globale Ouerdag
4: Internasionale Dag vir Vermiste Kinders
5: Wêreldomgewingdag
8: Wêreldoseanedag
12: Wêrelddag teen Kinderarbeid
16: Jeugdag
18: Ramadaan begin
21: Vadersdag

Julie

17: Eid-Ul-Fitr (die einde van Ramadaan)
18: Internasionale Nelson Mandeladag
30: Internasionale Vriendskapsdag

Augustus

9: Vrouedag
13: Internasionale Dag vir Linkshandiges

September

13–15: Roosj Hasjana
21: Internasionale Vredesdag
23: Joom Kippoer
24: Erfenisdag

Oktober

2: Internasionale Dag van Niegewelddadigheid
5: Wêreldonderwysersdag
11: Internasionale Dag van die Meisie
14: Al-Hijira (Islamitiese Nuwejaar)
15: Internasionale Dag van Landelike Vroue
16: Wêreldvoedseldag

November

11: Deepavali (Diwali)
12: Vikram (Nuwejaar 2072)
20: Universele Kinderdag

Desember

1: Wêreldvigsdag
3: Internasionale Dag van Persone met Gestremdhede
5–14: Chanoeka
16: Versoeningsdag
25: Kersdag
26: Welwillendheidsdag

Graad 3

Lewensvaardigheid in AFRIKAANS Boek 1

Hierdie boek behoort aan:

Iets oor my

Ons skryf

Elkeen van ons is uniek en ons is almal spesiaal.
Vul hierdie identiteitsdokument oor jouself in. Ontwerp 'n seël vir die identiteitsdokument. Wanneer jy dit gedoen het, wys dit vir jou maat.

Wat is die ooreenkomste en wat is die verskille tussen jou en jou maat?

Identiteitsdokument

Naam: _____.

Ouderdom: _____.

Geboortedatum:

_____ _____ _____
jaar maand dag

Geboorteplek:

_____

Seun of meisie:

_____.

Huistaal:

_____.

Kleur van hare:

_____.

Lengte: _____cm

Kleur van oë:

_____.

_____
Handtekening

Teken 'n prent van jouself.

Datum: .....

Ons praat

Dink terug oor jou lewe tot dusver.

Hoe ver terug kan jy onthou?

Kan jy jou tweede verjaarsdag onthou?

Kan jy onthou toe jy skool toe is?

Ons skryf

Vul hierdie tydlyn oor jou lewe in.

Ek is gebore in	Ek het begin praat in	Ek het skool toe gegaan in	Ek het met graad 3 begin in
maand			
jaar 20 _____	20 _____	20 _____	20 _____

Onderwyser:

Teken:

Datum:

My skool

Ons doen

Jou onderwyser sal jou help om 'n tydlyn oor jou skool op te stel. Ons het reeds daarmee begin. Jou onderwyser sal jou sê watter ander belangrike gebeurtenisse jy daarby kan voeg.

In watter jaar is jou skool geopen?	In watter jaar het jou skoolhoof na die skool gekom?		

Ons skryf

Wat is jou skool se geskiedenis? Soek die antwoorde op die vrae en skryf hulle in die spasies in die eerste kolom. Teken dan prentjies om die geskiedenis te illustreer.

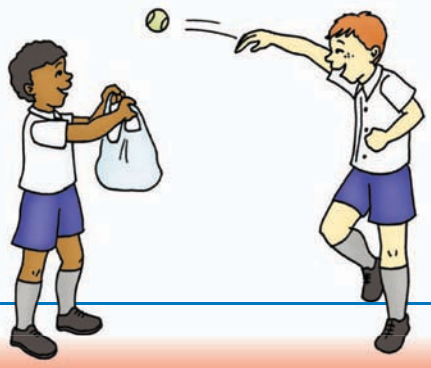
In watter jaar is jou skool geopen?	Teken 'n prent van jou skool.
Wie was die eerste prinsipaal?	

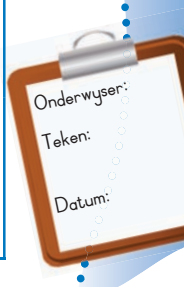
Datum: .....

Wat was die skool se leuse? Is dit vandag nog dieselfde? _____ _____	Teken die skoolwapen.
Noem iets besonders in verband met die skool. (Dalk 'n besonderse leerder of 'n besonderse prestasie.) _____ _____ _____	Teken 'n prent van iemand of iets besonders.

Gaan buitentoe

Voordat jy met 'n aktiwiteit buite begin, moet jy jou eers soos 'n kat uitstrek. Dit sal jou liggaam help om makliker te beweeg. Na die aktiwiteit moet jy ook strek om te ontspan en af te koel. Dit sal jou help om nie spierpyn te kry nie. Doen nou wat hierdie kinders doen.

Jou onderwyser sal jou naam uitroep en die bal vir jou gooi. Vang die bal voordat dit val.	
Nou sal jou maat die bal vir jou gooi. Probeer dit in 'n sak vang.	
Gooi die bal na jou maat en kyk of hy of sy dit in die sak kan vang.	
Strek jou soos 'n kat uit om te ontspan.	



Alles oor my

Ons praat

Dink aan iets interessants wat in jou verlede met jou gebeur het, en vertel dit vir jou maat sodat hy of sy jou beter kan leer ken.

Ons doen

Verduidelik aan jou maat hoe hierdie persoon van 'n baba in 'n bejaarde vrou verander het.

baba	kleuter	skoolkind
tiener	volwassene	bejaarde

Datum: .....

Ons sing

Werk in 'n groep. Maak 'n liedjie en 'n dans op.
Skryf die woorde van die liedjie in jou groep in die spasie hieronder.
Wys die klas dan hoe om die liedjie te sing terwyl jy dans.

Onderwyser:

Teken:

Datum:

Groter en ouer

Ons praat

Praat oor hoe ouer kinders en volwassenes van jou verskil.

Hoe verander mense wanneer hulle ouer word?

Met verloop van tyd word mense ouer. Hulle haarkleur verander, hulle stemme verander, hulle kry meer spiere en hulle kry meer wysheid.

Ons skryf

Watter van die volgende dinge doen jy anders as jou ouers? Maak 'n regmerkie (✔) by die regte gesiggie.

	Ek		My ouers	
Hardloop sonder om moeg te word	☺	☹	☺	☹
Spring tou	☺	☹	☺	☹
Lees 'n koerant	☺	☹	☺	☹
Bestuur 'n motor	☺	☹	☺	☹
Speel in 'n boom	☺	☹	☺	☹

Datum: .....

Ons sing

Kom ons maak ons gereed om te sing. Maak hierdie geluide, en sing daarna 'n liedjie wat julle almal ken.

'n Vinnige geluid soos 'n ambulanssirene.

'n Stadige geluid soos 'n wiegeliedjie vir 'n baba.

'n Hoë geluid soos voëls wat sing.

'n Lae geluid soos 'n leeu wat grom.

Gaan buitentoe

Kan jy 'n bal vang?

Gooi 'n tennisbal in die lug op en vang dit met albei hande.

Gooi die bal in die lug op en klap jou hande voordat jy dit vang.

Bons die tennisbal op die grond.

Maak nou 'n kolf met 'n opgerolde koerant of 'n stuk hout.
Gebruik dit om die bal op die grond te laat hop.

Strek jou nou uit soos 'n kat.

Onderwyser:

Teken:

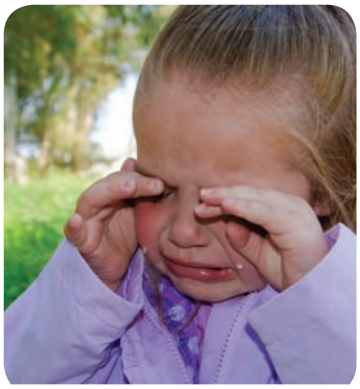
Datum:

Gevoelens

Ons praat

Kyk na die prente en sê hoe hierdie kinders voel.
Het jy al ooit so gevoel? Skryf in die blokkies hoe elke kind voel.
Gebruik hierdie woorde om jou te help.

hartseer	gelukkig	jammer
bang	trots	kwaad



Gaan buitentoe

Speel minitennis. Oefen jou voorhand- en rughandhoue.

Datum: .....

Ons praat

Wat maak jou gelukkig?

Wat maak jou hartseer?

Wat maak jou bang?

Wat maak jou kwaad?

Ons skryf

Skryf 'n dagboekinskrywing vir 'n dag toe jy gelukkig gevoel het. Beskryf wat met jou gebeur het.

Liewe Dagboek

Skryf 'n dagboekinskrywing vir 'n dag toe jy hartseer gevoel het. Beskryf wat met jou gebeur het.

Liewe Dagboek

Onderwyser:

Teken:

Datum:

Die dinge waarvan ek hou

Ons skryf

Sê vir jou groep watter aktiwiteite jy die meeste geniet. Skryf die name van die aktiwiteite dan in die spasies op die geheuekaart.

AKTIWITEITE WAT EK GENIET

Datum: .....

Ons skryf

Gebruik jou geheuekaart nou om 'n paragraaf te skryf oor wat jy graag doen en waarom jy hierdie aktiwiteite geniet.

Wat ek graag doen

Ons doen

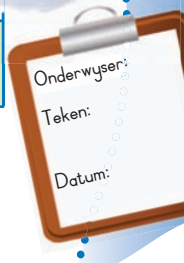
Gebruik jou speelklei om 'n gelukkige gesiggie en 'n hartseer gesiggie te maak.

Ons praat

Vra 5 maats wat hulle graag doen. Kleur 'n blokkie in wanneer een van jou maats daardie aktiwiteit kies.

5					
4					
3					
2					
1					
	Sing	Lees	Skilder	Sport	Wiskunde

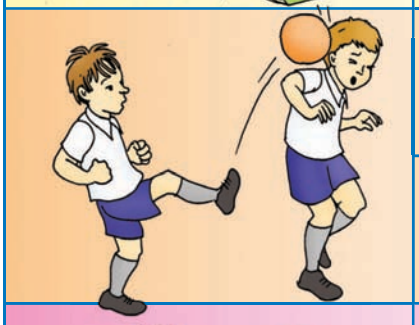
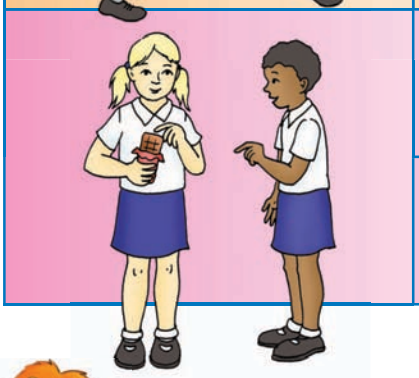
Wat is die gewildste aktiwiteit?



Ons doen wat reg is

Ons praat

Kyk na elkeen van hierdie prente en praat oor hoe jy hierdie kinders kan help om die regte ding te doen. Maak 'n regmerkie by die korrekte keuse.

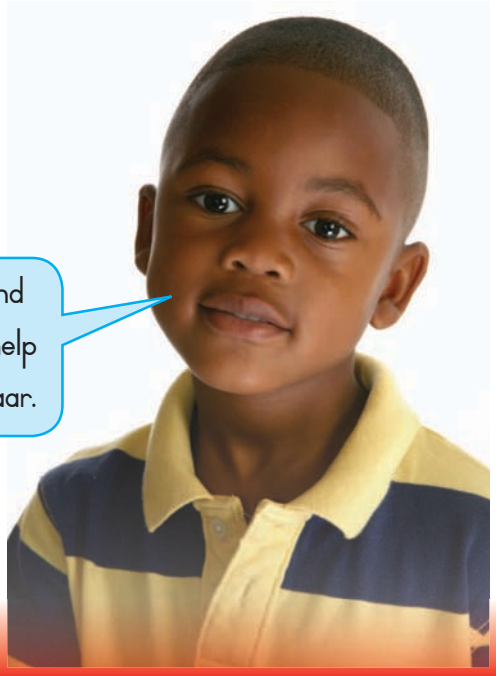
	Kyk waar jy loop!	
	Jammer! Kom ek help jou optel.	
	Eina! Hier is jou bal.	
	Eina! Gaan speel op 'n ander plek!	
	Dis myne en jy kan niks kry nie.	
	Kom deel my sjokolade met my.	

Ons skryf

Wat doen goeie maats?

As ek iets verkeerds doen, vra ek om verskoning.

As ek iemand sien sukkel, help ek hom of haar.



Datum: .....

Skryf nog vier dinge neer wat goeie maats doen.

Ons praat

Kyk na hierdie prente. Praat oor wat jy in elke prent sien. Kies dan een prentjie en maak 'n rolspel op om te wys wat in die prentjie gebeur het.

Skryf nou 'n rolspel oor die prentjie wat jy gekies het. Vul die name van die karakters in die eerste kolom in.

Gaan buitentoe

Probeer hierdie dinge doen.

- Hardloop om die veld. Wanneer jou onderwyser "Omdraai!" roep, moet jy omdraai en in die ander rigting hardloop.
- Bons nou die bal terwyl jy vorentoe beweeg.

Onderwyser:

Teken:

Datum:

Maak seker

Ons skryf

Toets jouself.

	✔	✘
Ek is 'n goeie maat.		
Ek gee om vir my maats.		
Ek is vriendelik met die kinders in my klas.		
Die meeste kinders in my klas hou van my.		
Ek is altyd hoflik met mense.		

Ons doen

Maak 'n kaartjie vir iemand van wie jy hou.
Teken 'n prentjie buite-op en skryf dan 'n spesiale boodskap binne-in.

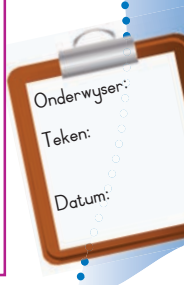
Datum: .....

Ons skryf

Teken 'n prent van jou maats, of van jou onderwyser, of van familielede wat vir jou spesiaal is. Skryf hul name neer.

Spesiale mense in my lewe

Skryf nou 'n beskrywing van hierdie mense en van waarom hulle so besonders is.



Gesondheid en eerstehulp

Ons praat

Gesels oor wat in hierdie prent gebeur.

Het jou neus al ooit gebloei?

Wat moet jy doen as jou neus begin bloei?

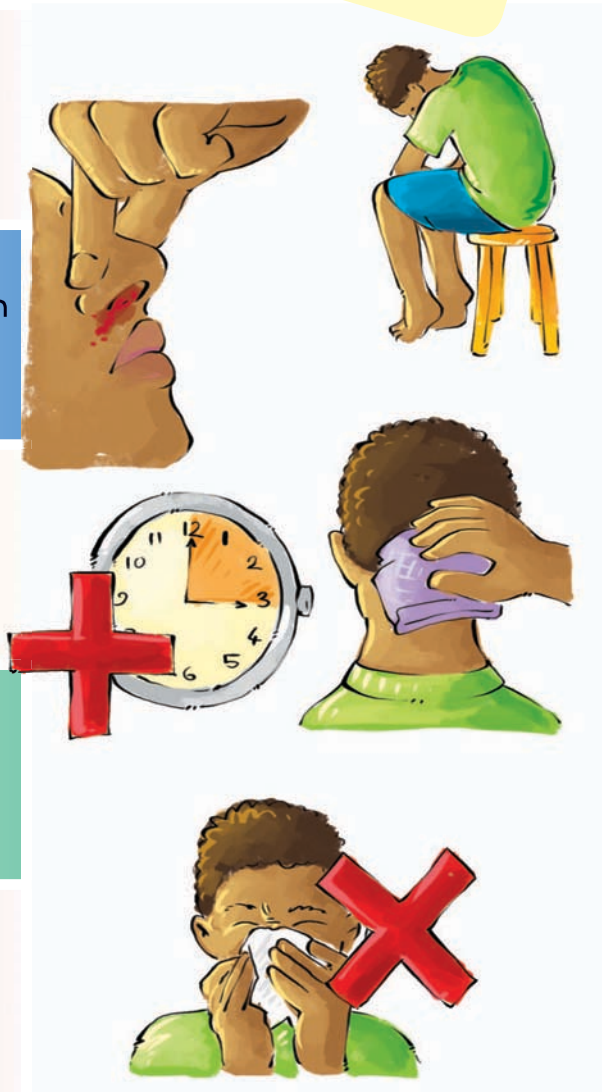
Weet jy waar julle skool se noodhulpkissie gehou word? Sê waar.

_____

Bly kalm. Daar is gewoonlik geen rede vir paniek nie. Onthou om nie aan iemand anders se bloed te raak nie.

Wat om te doen wanneer jou neus bloei

1. Laat jou kop vooroor hang.
2. Knyp jou neus twee minute lank toe en haal deur jou mond asem.
3. Plaas iets kouds agter op jou nek, soos 'n nat handdoek of ysblokkies wat in 'n handdoek toegedraai is.
4. Moenie jou neus blaas nadat dit opgehou bloei het nie.
5. Indien jou neus nie binne 15 minute ophou bloei nie, besoek 'n dokter of verpleegster.



Datum: .....

Die behandeling van snywonde

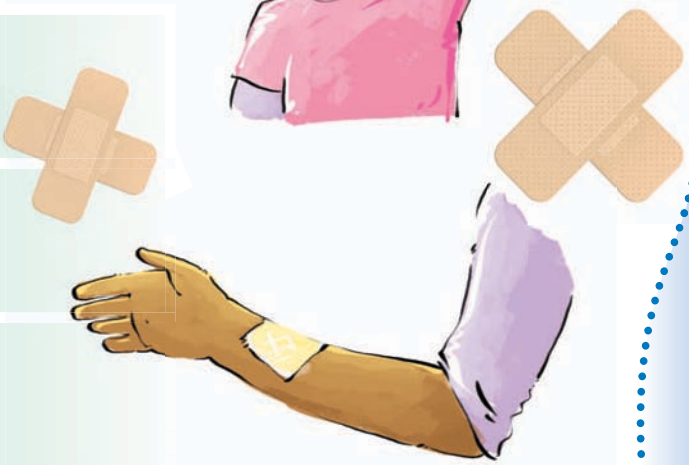
Ons lees

Ons kan nie kieme sien nie, maar dit is oral om ons. Indien ons onsself sny, moet ons die wond skoon hou sodat dit nie deur kieme besmet word nie.

Ons praat

Verduidelik aan jou maats hoe om 'n snywond skoon te maak. Gee 'n demonstrasie van wat 'n mens moet doen.

Hoe om die bloeding van 'n wond te keer



Moet nooit aan iemand anders se bloed raak nie.

Dra altyd handskoene wanneer jy iemand help.

Stop die bloeding deur die wond hoër as jou hart te hou.

Probeer die bloeding stop deur 'n skoon verband op die wond te druk.

Indien die wond diep is en aanhou bloei, besoek die kliniek of 'n dokter.

Vind uit watter noodnommer jy kan bel. Skryf dit hier neer.
Telefoonnommer: _____

Brandwonde

Ons lees

As jy aan iets warms raak, sal jy jouself brand.
Wat moet jy doen wanneer iemand 'n brandwond opdoen?

1. Hou die brandwond ongeveer 10 minute lank in koue water. Dit help om die vel af te koel.
2. Maak die brandwond oop. Indien klere aan die brandwond vaskleef, moet dit nie aftrek nie.
3. Laat die brandwond oop en maak seker dat dit nie vererger nie.
4. Indien die brandwond diep of groter as die palm van jou hand is, besoek dadelik 'n dokter.

Gaan buitentoe

Kom ons doen verspring.
Plaas drie stokke of drie stukke tou op die grond. Doen verspring deur oor die stokke of stukke tou te spring. Skuif hulle al verder uitmekaar om te kyk wie die verste kan spring.

Merk hoe ver jy kan spring.

Kyk of jou maat verder as jy kan spring.

Gaan buitentoe

Maak 'n kruiwa.

Neem beurte met jou maat om die kruiwa te wees.

Maak dan beurte om 'n springtou te swaai sodat jou maats kan spring.

Datum: .....

Ons praat

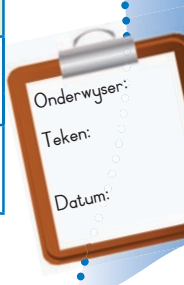
Wat gebeur in hierdie prente?
Op watter ander maniere kan mense brandwonde kry?

Skryf belangrike reëls neer wat 'n mens moet onthou wanneer jy hulp nodig het met:

'n Neus wat bloei

'n Snywond

'n Brandwond



Ek hou my liggaam veilig

Ons praat

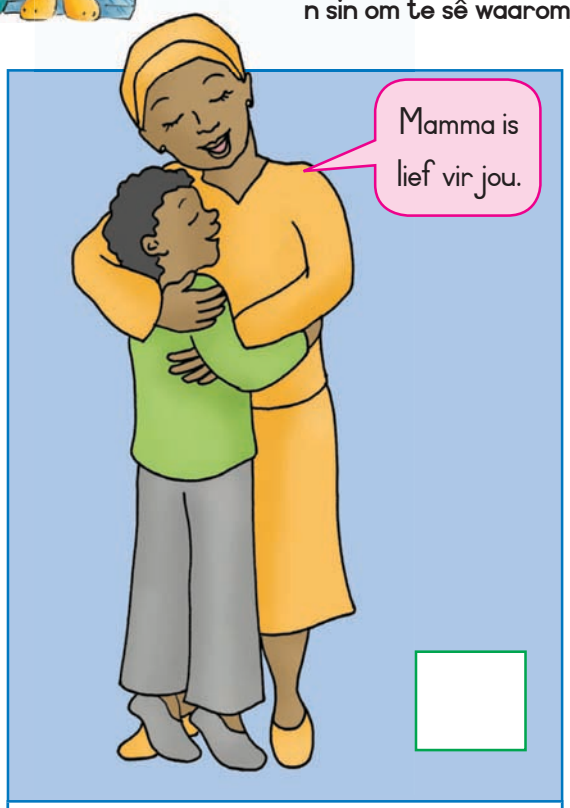
Ons moet ons liggame versorg.

Wanneer ons van iets hou en wil hê dit moet aanhou, kry ons 'n "ja"-gevoel.

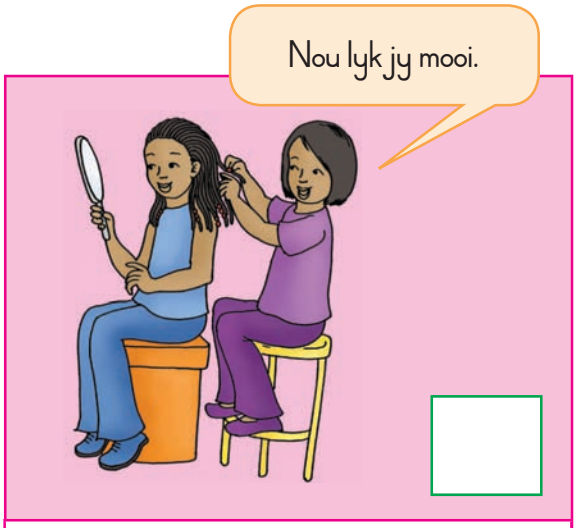
Wanneer iets ons ongemaklik maak en ons wil hê dit moet ophou, kry ons 'n "nee"-gevoel.

Ons skryf

Maak 'n regmerkie ✓ by elke veilige aktiwiteit en 'n kruisie ✗ by elke onveilige aktiwiteit. Skryf dan onder elke prentjie 'n sin om te sê waarom jy dink dit veilig of onveilig is.



Datum: .....



Hoe om nee te sê

Dit is nie altyd maklik om nee te sê nie, maar wanneer iets jou ongemaklik laat voel, moet jy nee sê.

Indien iets wat iemand doen jou 'n "nee"-gevoel gee en jou ongemaklik maak, praat daaroor met 'n volwassene wat jy vertrou.

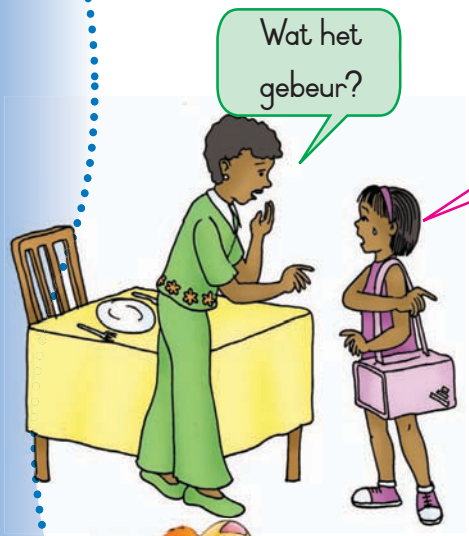
Ons skryf Kies 3 mense wat jy kan vertrou, en sê waarom jy hulle vertrou.

Skryf hoe jy 'n slegte ervaring sal rapporteer aan iemand wat jy kan vertrou.

Ek versorg myself

Ons praat

Kyk mooi na hierdie prente. Kyk of jy die storie kan vertel. Vul die laaste spraakborrel in.



Ons praat

Bespreek hoe die meisie gevoel het, wat sy gedoen het, en wat jy in 'n soortgelyke situasie sou doen.

Datum: .....

Ons skryf Skryf 5 veiligheidsreëls neer.
Begin elkeen met:

Kinders behoort nooit...

Ons doen Maak 'n masker om 'n emosie uit te beeld.

Besluit watter emosie jou masker moet uitbeeld.

Teken dit op rofwerkpapier.

Knip dit uit.

Knip die oë uit.

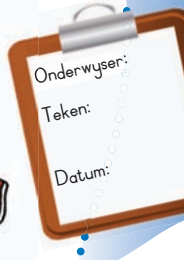
Versier dit met gekleurde papier.

Gaan buitentoe Ons jaag resies.

Staan in die korrekte wegspringposisie.

Jou onderwyser sal sê:

"Op julle merke! Gereed! Gaan!"



Ek hou myself gesond

Ons praat

Ons is almal daarvoor verantwoordelik om ons eie liggame gesond te hou. Wat doen hierdie kinders wat goed vir hul liggame is?

Watter dinge doen mense wat ongesond vir hul liggame is?

Het jy geweet dat rook baie sleg vir ons is?

Het jy geweet dat dit sleg vir jou is wanneer iemand naby aan jou rook?

Hoe benadeel rook ons liggame?

Ons skryf

Maak by elke stelling 'n regmerkie (✔) indien dit waar is of 'n kruisie (✘) indien dit onwaar is.

	Sigarette smaak lekker.
	Indien ek naby iemand sit wat rook, kan dit my liggaam benadeel.
	Rook kan ons tande geel maak.
	Rook kan mondsiektes veroorsaak.
	Rook kan jou 'n slegte hoes gee.
	Rook kan kanker veroorsaak.

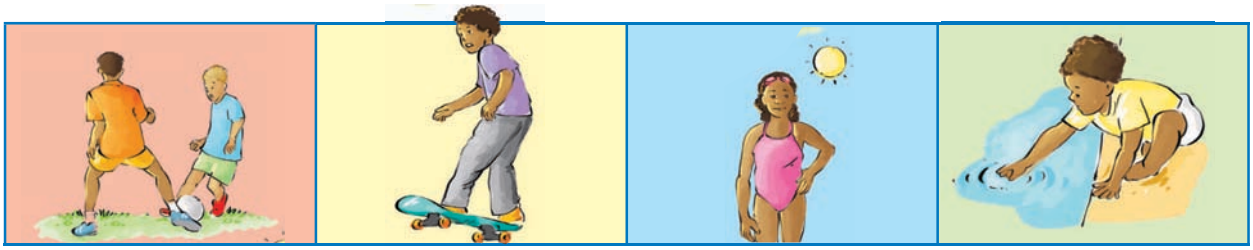
Datum: .....

Gesondheidsreëls

Ek moet my tande borsel nadat ek geëet het en voordat ek gaan slaap. Ek moet my hare voor skool borsel. Ek moet my naels kort en skoon hou. Ek moet my naels borsel nadat ek in die sand gespeel het. Ek moet my hande was nadat ek die toilet gebruik het en voordat ek aan kos raak.Ek moet my gebruikte snesies in 'n asblik gooi.

Vir die pret

Wat moet hulle dra om hulleself te beskerm? Verbind elke prentjie in die boonste ry met die prentjie in die onderste ry wat daarby pas.



Vir die pret

Raak aktief en speel 'n wedstryd van minikrieket.

Jou onderwyser sal vir julle musiek speel. Luister daarna, en tokkel die wysie daarna met jou vingers op jou skoolbank uit.

Regte en verantwoordelikhede

Ons lees

Soms moet kinders hulle gesinne met werk help. Maar kinders behoort nie so hard soos volwassenes te werk nie. Kinders moet tyd kry om te speel en skool toe te gaan.

Kyk na hierdie prente. Maak regmerkies langs die take wat vir kinders geskik is.
Skryf dan onder elke prent 'n sin waarin jy sê waarom dit vir kinders geskik is of nie geskik is nie.

Anna verkoop die hele dag lank groente; daarom kan sy nie skoolgaan nie.	Na skool lei Lisa die groentetuin nat.

Datum: .....

Pieter dra bakstene want hy werk vir 'n bouer.	Jabu en Bongi help om skottelgoed te was.

Ons praat

Watter take verrig jy tuis?

Watter take verrig jy by die skool om jou onderwyser te help?

Gaan buitentoe

Gebruik mimiek om verskillende beroepe uit te beeld. Jou groep moet raai watter beroepe jy voorstel.

Speel driebeentjie.

Oefen hoe om 'n sokkerbal te skop. Kyk hoe ver jy dit kan skop.

Regte en verantwoordelikhede

Ons praat

Praat met jou maat oor die reëls wat hierdie kinders oortree.

Elke skool het reëls sodat die skool behoorlik kan werk. Elke klas het ook reëls wat ons moet gehoorsaam.

Datum: .....

Ons skryf Skryf vier reëls vir jou klas neer.

Ons praat Lees hierdie regte en verantwoordelikhede en praat met jou maat oor wat elkeen beteken.

VERANTWOORDELIKHEDE VAN DIE JEUG VAN SUID-AFRIKA

Gelykheid

Behandel alle mense gelyk en billik. Moenie diskrimineer nie.

Menswaardigheid

Respekteer almal. Wees goedhartig en sorgsaam.

Lewe

Behandel alle lewe met respek. Hanteer alle lewe met respek.

Gesin

Eer en respekteer jou ouers. Wees goedhartig en lojaal teenoor jou gesin.

Onderwys

Gaan skool toe en leer hard. Gehoorsaam die skool se reëls.

Werk

Help jou gesin met werkies tuis. Kinders mag nie gedwing word om te gaan werk nie.

Vryheid en sekuriteit

Moenie ander mense seermaak, afknou of intimideer nie, en moenie ander toelaat om dit te doen nie. Besleg geskille op 'n vreedsame wyse.

Eiendom

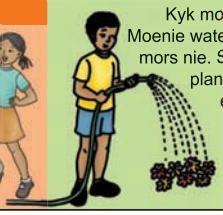
Respekteer ander mense se eiendom. Moenie eiendom beskadig nie en moenie steel nie.

Godsdiens, geloof en oortuigings

Respekteer ander se geloof en oortuigings.

Veiligheid

Kyk mooi na die aarde. Moenie water en elektrisiteit mors nie. Sorg vir diere en plante. Hou jou huis en gemeenskap skoon en veilig.

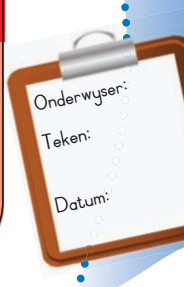


Burgerskap

Wees 'n goeie en lojale Suid-Afrikaanse burger. Gehoorsaam die wette en maak seker dat ander dit ook doen.

Vryheid van spraak

Moenie leuens of haat versprei nie. Maak seker dat ander mense nie beledig word nie en dat hul gevoelens nie seergemaak word nie.



Godsdienstige en ander spesiale dae

Ons praat

Kies een van hierdie godsdienste. Vind meer daaroor uit. Berei 'n aanbieding vir die klas voor. Probeer om boeke of prente te bring om jou aanbieding te illustreer.

Hindoeïsme

Islam

Judaïsme

Christendom

Ons moet mense van ander godsdienste respekteer.

Watter godsdiens beoefen jy? _____

Watter godsdiens beoefen jou beste maat? _____

Datum: .....

Ons maak seker

16b

Ons skryf

Vul hierdie kaart oor jouself in.

My naam _____

My van _____

My verjaarsdag _____

My graad _____

My skool _____

My telefoonnommer _____

My adres _____

_____

_____

_____

'n Noodnommer _____

My gunstelingsport _____

My gunstelingkleur _____

My beste maat _____

Dinge wat my bly maak _____

Dinge wat my hartseer maak _____

Dinge wat my kwaad maak _____

Waarin ek presteer _____

Kwartaal 1 – Week 8 – Werkkaart

Onderwyser:

Teken:

Datum:

17 Gesonde eetgewoontes

Ons praat

Kyk na elk van die voedselgroepe en praat met jou maat oor:
Die voedselsoorte in elke groep
Waarom elke groep goed is vir ons

Proteïen

Proteïen bou nuwe selle sodat ons liggame kan groei.

Vitamiene

Vitamiene en minerale help ons liggame om infeksie te bestry en gesond te bly.

Gaan buitentoe

Vra jou onderwyser om jou te wys hoe om "telefoontjie" te speel. Oefen daarna om 'n bal te gooi.

Datum: .....

Koolhidrate

Hierdie voedselsoorte gee ons energie.

Suiwelprodukte

Suiwelprodukte maak ons bene sterker, veral wanneer ons nog jonk is en ons bene nog groei.

Ons skryf

Maak 'n lys van al die voedselsoorte wat jy gister geëet het. Sê in die laaste kolom of die voedselsoorte proteïene, koolhidrate, vrugte of groente was.

Die voedselsoorte wat ek gister geëet het	Voedseltipe

Onderwyser:

Teken:

Datum:

Ons eetgewoontes

Ons praat

Vra jou maats wat hulle graag eet. Kyk na die verskillende voedselsoorte en maak 'n regmerkie (✔) langs dié waarvan jy hou, en 'n kruisie (✘) langs dié waarvan jy nie hou nie.

Vul die name van die maats in jou groep hier in.

Ons skryf

Kyk na die tabel wat jy ingevul het, en beantwoord dan hierdie vrae.

Van watter voedselsoorte hou jou maats die minste?
Dink jy jou maats het gesonde eetgewoontes?
Waarom sê jy so?

Fun

Vra julle onderwyser om julle te wys hoe om "telefoontjie" te speel.

Datum: .....

Ons skryf Maak 'n lys van die voedselsoorte wat ons elke dag behoort te eet.

Wat behoort ons te vermy?

Te veel sout, omdat dit ons hoë bloeddruk kan gee wanneer ons ouer word.

Te veel suiker, omdat dit ons diabeties kan maak wanneer ons ouer word.

Te veel suiker kan ons ook vet maak.

Te veel koeldrank, koek en skyfies.

Ons skryf Skryf 'n resep vir jou gunstelingkos.

Resep vir _____

Watter bestanddele het ek nodig?	
Watter metode moet ek volg?	

Onderwyser:

Teken:

Datum:

19 Gesonde eetgewoontes

Ons skryf

Thabo en Nomsa is op pad na die Sonskynkafee. Hulle moet voedsel vir aandete koop. Help hulle om 'n spyskaart van gesonde voedselsoorte op te stel.

Gaan buitentoe

Maak dan beurte om 'n springtou te swaai sodat jou maats kan spring.

Datum: .....

Ons skryf

Skryf in die inkopielysie hieronder die items neer wat hulle moet koop en die pryse daarvan. Hoeveel het Thabo en Nomsa betaal vir die items wat hulle gekoop het?

INKOPIELYSIE	PRYS

Ons skryf

Hoe gesond is jou eetgewoontes? Kleur by elke gesonde gewoonte 'n glimlaggende gesiggie in.

My eetgewoontes	Ja	Nee
Ek eet gewoonlik voor die TV.		
Ek eet graag groente en vrugte.		
Ek eet graag vetterige voedselsoorte soos aartappelskyfies.		
Ek hou nie van water nie en drink eerder koeldrank.		
Ek eet nie my groente nie.		
Ek kou my kos behoorlik.		
Ek eet ontbyt voor skool.		

Tel hoeveel glimlaggende gesiggies jy ingekleur het. _____

Onderwyser:

Teken:

Datum:

Ek eet graag gesond

Ons doen

Teken prente van voedselsoorte vir 'n gesonde maaltyd of plak dit in.

Datum: .....

Ons lees

Reëls om gesond te eet

Was altyd jou hande voordat jy aan voedsel raak.

Bedek voedsel altyd.

Moenie ou kos wat sleg geword het, eet nie. Kweek jou eie groente.

Gebruik groenteskille om kompos vir die tuin te maak.

Ons doen

Teken 'n prentjie om een van hierdie reëls te illustreer.

Onderwyser:

Teken:

Datum:

Insekte

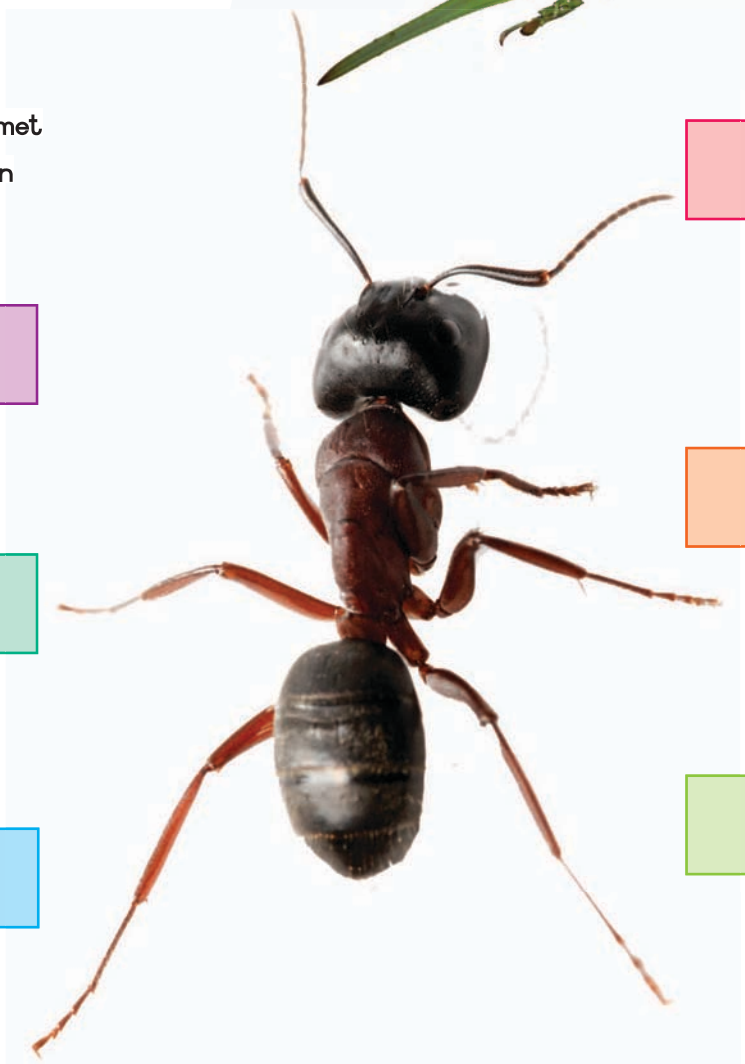
Ons praat Praat oor die verskillende liggaamsdele van insekte.

Insekte se liggame bestaan uit drie dele:
'n kop, 'n borsstuk en 'n agterlyf.

Hulle het ook ses pote en twee voelers.

Ons doen

Verbind elke etiket met die korrekte deel van die insek se liggaam.



Agterlyf

Poot

Oog

Borsstuk

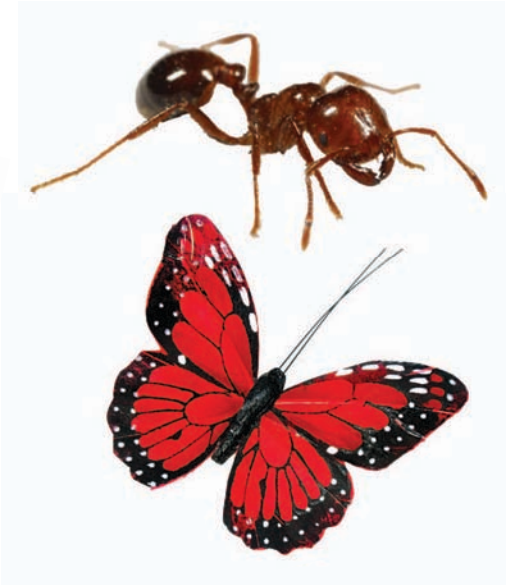
Voeler

Kop

Gaan buitentoe Zoem soos 'n by, fladder soos 'n vlinder en spring dan soos 'n springkaan. Jy is nou gereed om voetbal te speel!

Ons skryf

Verbind elke etiket met die korrekte insek. Sê watter insekte skadelik en watter nuttig is.



By

Muskiet

Vlieg

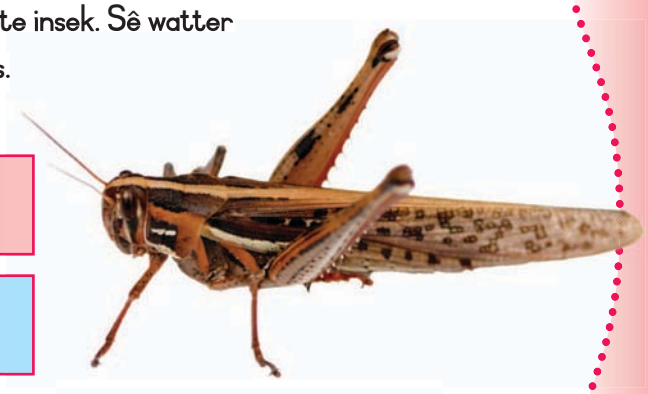
Mier

Sprinkaan

Vlinder

Skilpadbesie

Mot



Ons skryf

Vul die ontbrekende woorde in.

_____ maak heuning.

_____ bestuif blomme.

_____ versprei malaria.

_____ versprei siektes.

_____ eet boere se gewasse.

Onderwyser:

Teken:

Datum:

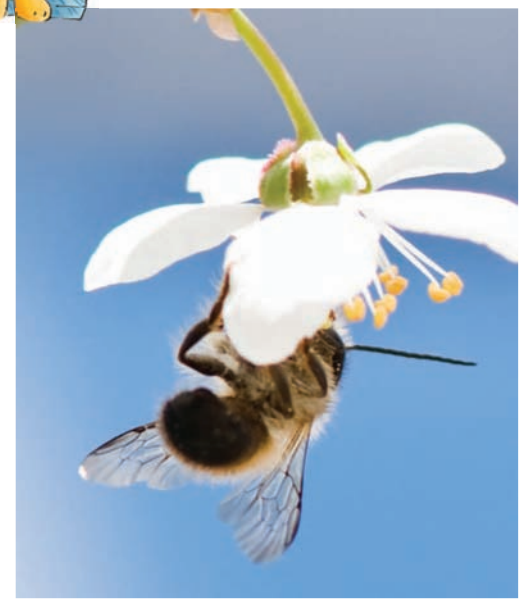
Meer oor insekte

Ons praat Kyk na hierdie prente en sê vir jou maat waarom bye vir ons nuttig is.

Bye versprei stuifmeel. Dit is nodig sodat vrugte kan groei.

Bye maak heuning.

Ons skryf Skryf die naam van elke insek in die spasie.



Hierdie _____ suig die nektar uit die blom.

_____ het sterk agterpote om mee te spring.

_____ gebruik hul voelers om met mekaar te kommunikeer.

_____ versprei stuifmeel van plant tot plant.

_____ versprei kieme.

Ons doen

Maak 'n insekbewer.

- Bring 'n klerehanger van die huis af.
- Sny die insekte op die knipselblad uit.
- Hang die prentjies van insekte aan die klerehanger.

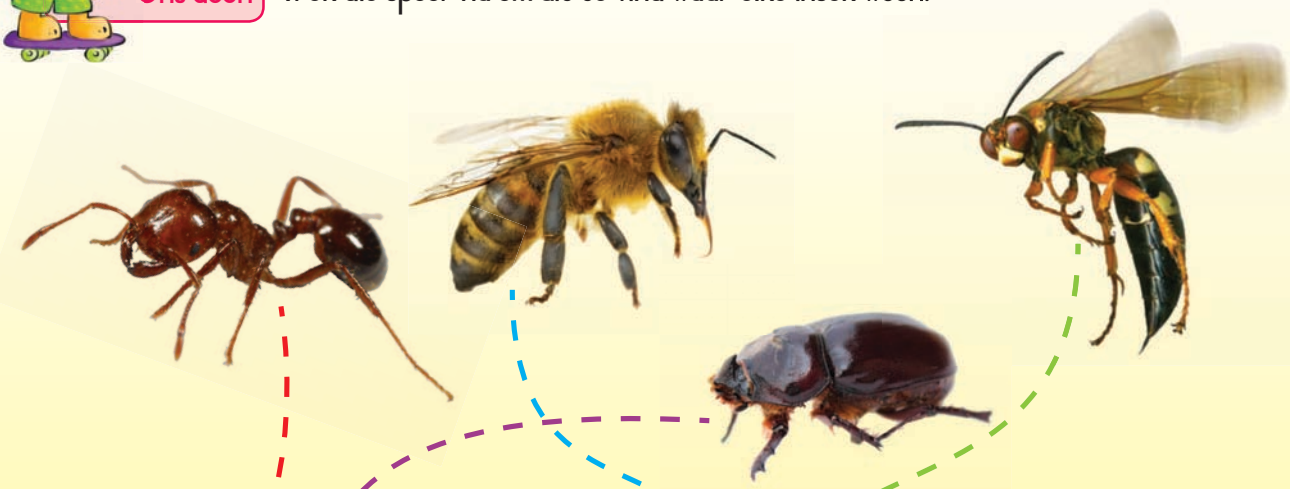
Onderwyser:

Teken:

Datum:

Insekteskuilings

Ons doen Trek die spoor na om uit te vind waar elke insek woon.



Datum: .....

Ons doen

Stap op die skoolterrein rond en kyk hoeveel verskillende soorte insekte jy kry.

Ons skryf

Watter insekte het jy buite gesien? Kies een en skryf sy naam hier neer.
Wat eet hierdie insek?
Beweeg jou insek stadig of vinnig?
Is jou insek nuttig? Waarom sê jy so?
In watter opsig is jou insek skadelik? Wat kan jy doen indien die insek jou seermaak?

Vir die pret

Ontwerp en teken nou jou eie insek en gee hom 'n naam.

Onderwyser:

Teken:

Datum:

Spog met jou kuns

Ons doen

Maak jou eie vlinder

Jy het nodig:
- A4-papier
- Vetkryt
- 'n Skêr
- Gom
- 'n Pypskoonmaker
- 'n Leë toiletrol

Teken 'n vlinder. Hy moet 'n lang, dun lyfie en twee vlerke hê. Versier die vlerke met patrone van verskillende kleure.
Maak seker dat albei die vlerke eners lyk. Sny jou vlinder uit.
Plak die vlinder se lyf op die toiletrol. Vou die pypskoonmaker dubbel en gebruik dit om die vlinder se voelers te maak.
Plak dit op die vlinder se kop vas.

Datum: .....

Gaan buitentoe

Toets hierdie speletjies uit.

Stasie 1:

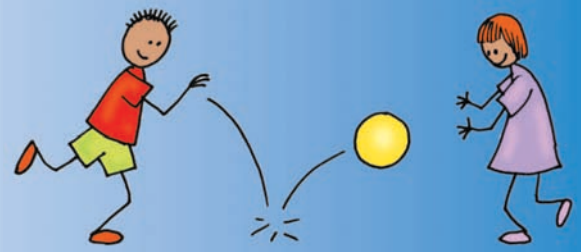
Basketbal: Hop die bal op die grond terwyl jy in 'n sigsagpatroon hardloop.

Stasie 2:

Hokkie: Gebruik 'n hokkiestok om die bal in die rigting van die doellyn te beweeg.

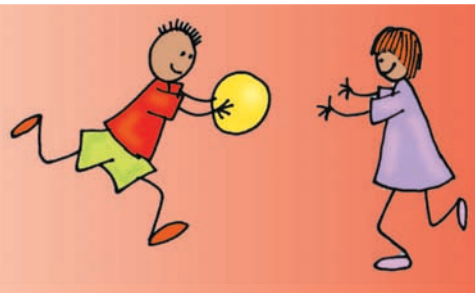
Stasie 3:

Netbal: Hop die bal tussen jou en jou maat terwyl julle hardloop.



Stasie 4:

Rugby: Hardloop met die bal en gee dit aan.



Stasie 5:

Sokker: Dribbel die bal na die doellyn toe.

Onderwyser:

Teken:

Datum:

Lewensiklusse

'n Lewensiklus toon die verskillende ontwikkelingstadiums van 'n dier. Die stadiums volg 'n spesifieke volgorde. Kyk na die lewensiklus van die padda en die vlinder, en gesels daaroor.

Die lewensiklus van die padda

Ons praat

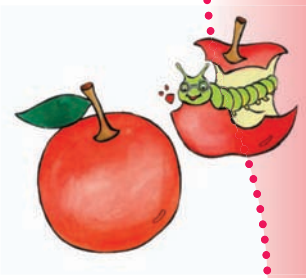
Kyk na die prente en praat met jou maat oor hoe die padda deur sy lewensiklus verander.

1. Twee paddas paar om die eiers te bevrug.
2. Die paddawyfie lê die eiers.
3. 'n Jong paddavissie met buitekiewe en 'n stertvin kom te voorskyn.
4. Die paddavissie kry pote.
5. Die stert verdwyn.
6. Die volwasse padda ontwikkel longe en verloor sy kiewe.

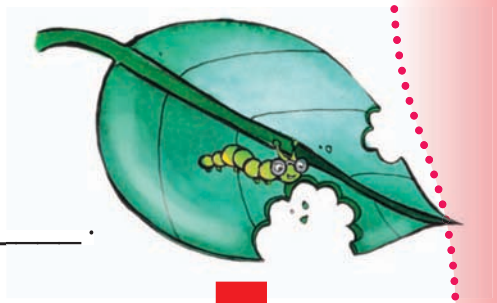
Datum: .....

Ons doen

Kom ons kyk nou na die lewensiklus van die vlinder.
Vul in wat in elke stadium van die lewensiklus gebeur.
Ons het jou met twee van die stadiums gehelp.



Die lewensiklus van die vlinder



1 Die vlinder lê eiers.

2 _____.

3 _____.

4 _____.

5 Die wurm verander in 'n papie.

6 _____.

Onderwyser:

Teken:

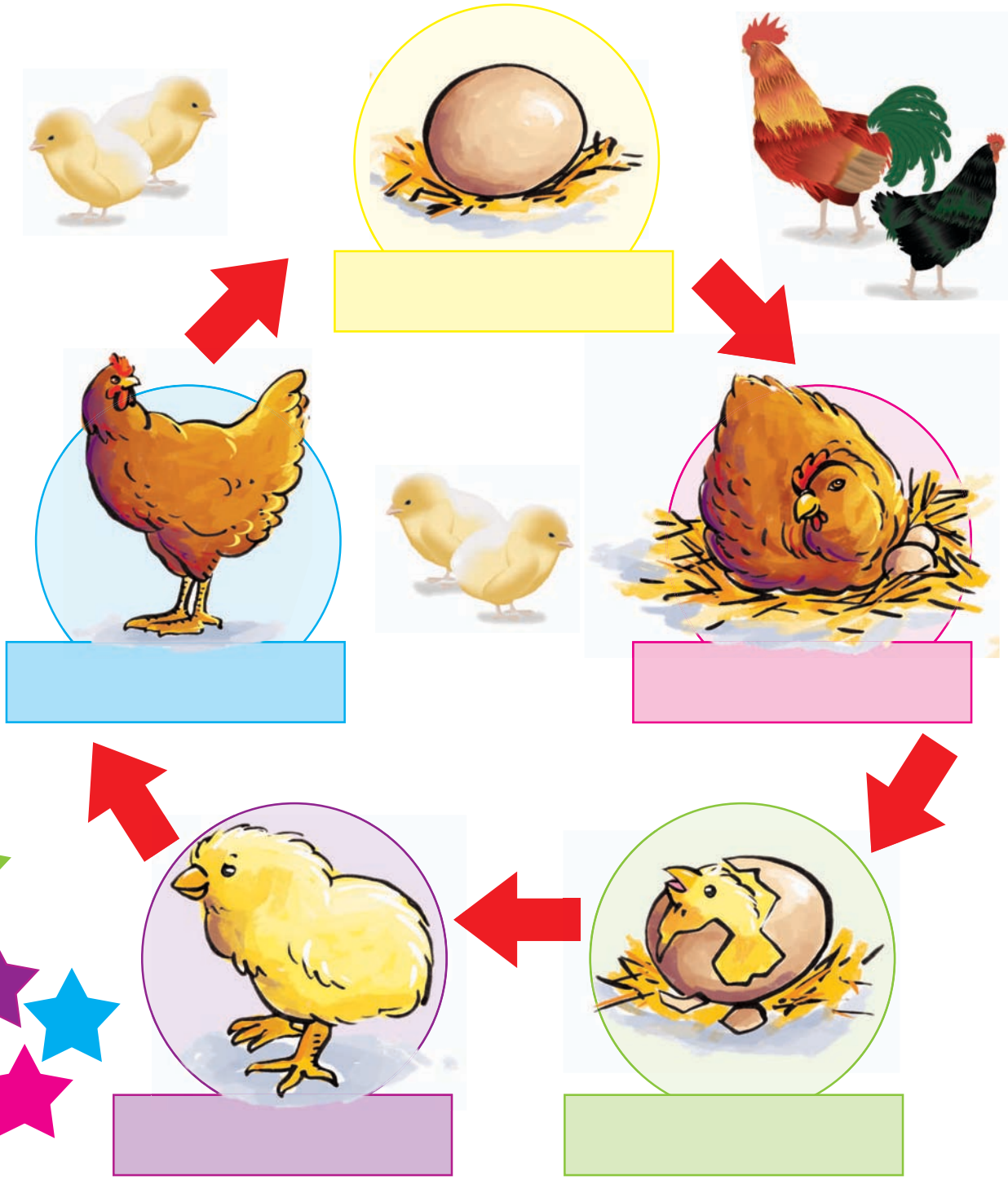
Datum:

Lewensiklusse

Ons praat

Kyk na die prente en praat met jou maat oor die lewensiklus van die hoender. Skryf dan wat in elke stadium gebeur.

Die lewensiklus van die hoender



Datum: .....

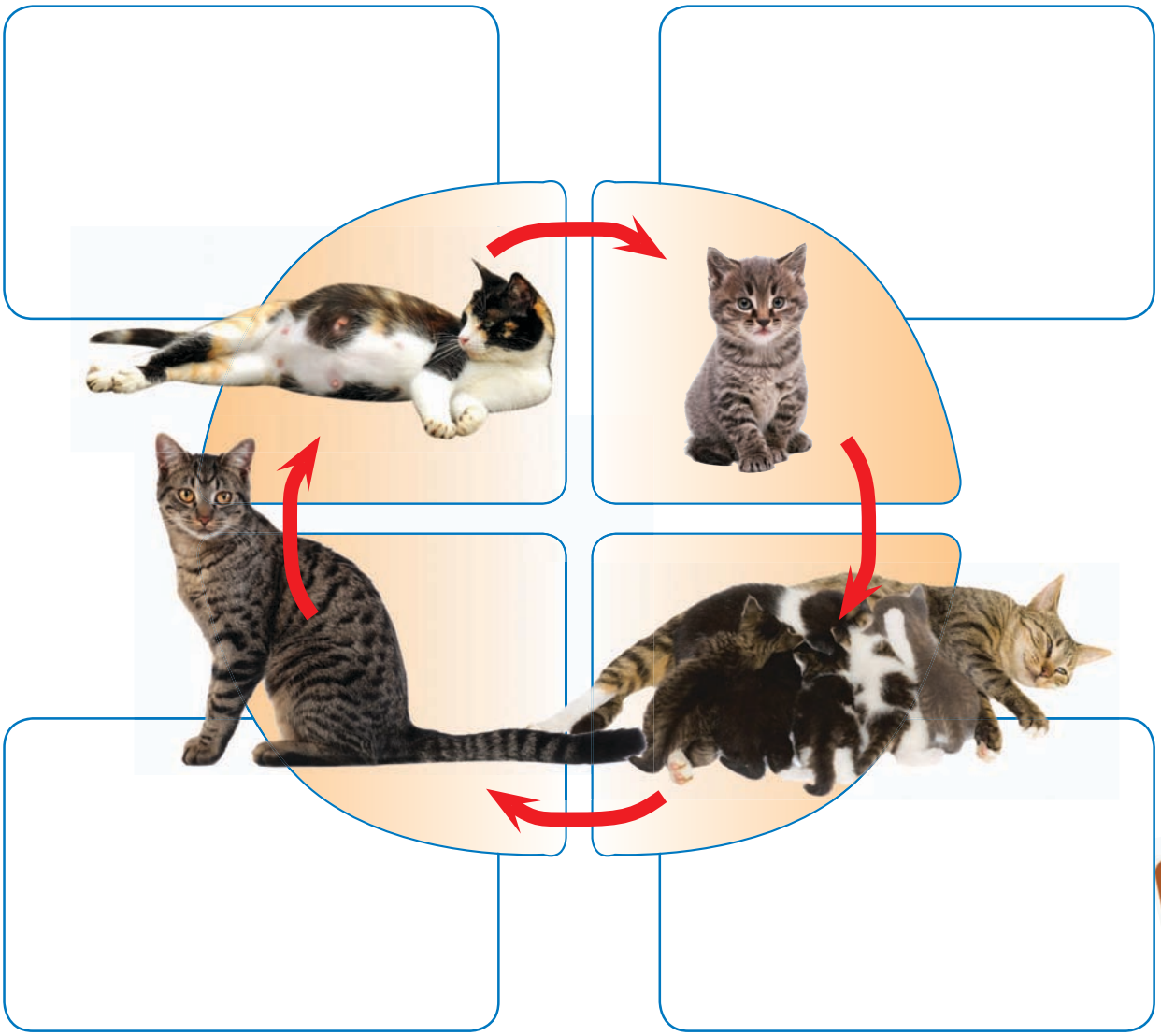
Ons doen

Ontwerp nou jou eie lewensiklus. Benoem elke prent in die storiewiel om die lewensiklus van die kat aan te dui. Gebruik die opskrifte hieronder om jou te help.

Nommer die stadiums 1 tot 4 en gebruik dit vir jou storiewiel.

	'n Babakatjie word gebore.		Die kat bereik volwassenheid.
	'n Mammakat is 9 weke lank dragtig.		Die mammakat voed haar babas.

Die lewensiklus van die kat



Onderwyser:

Teken:

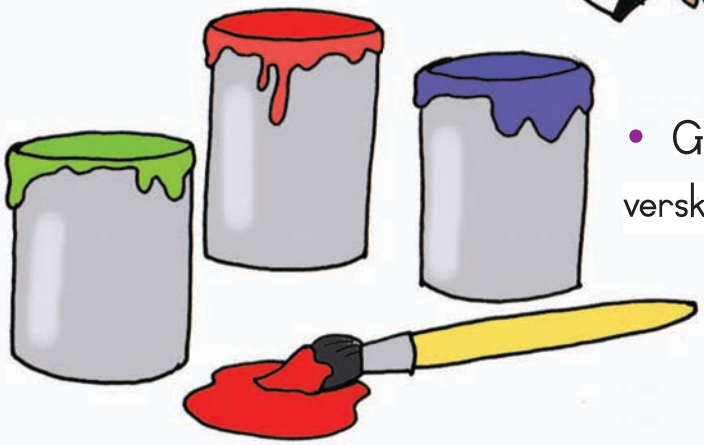
Datum:

My troeteldier

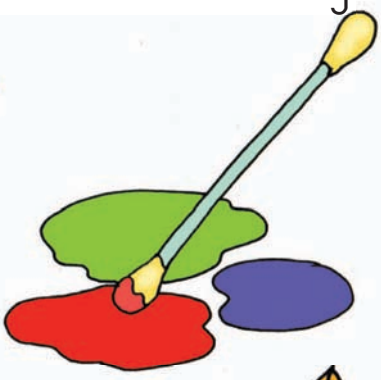
Ons doen Kom ons maak 'n dieremasker.

Jy het nodig: A4-papier
'n Potlood
Poeierverf en water
Oorstokkies

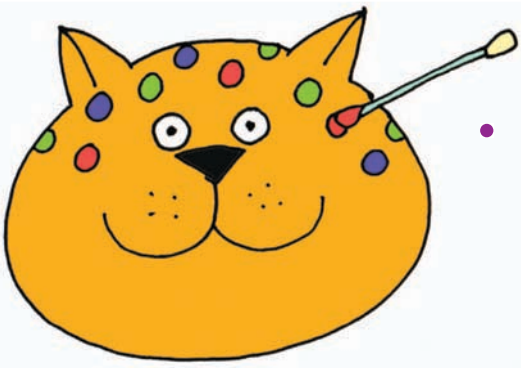
- Teken die buitelyn van 'n kat se gesig op die vel papier.



- Gebruik die verf om drie verskillende kleure te meng.



- Gebruik vir elke kleur 'n ander oorstokkie.



- Maak kolletjies van verskillende kleure om die kat se gesig te versier.

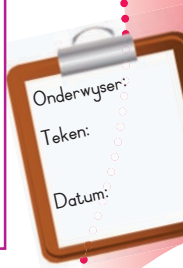
Datum: .....

Ons praat

Vertel jou maat van jou troeteldier of iemand anders se troeteldier. Verduidelik hoe jy hom moet versorg.

Ons skryf

Teken vier dinge wat jy moet doen om jou troeteldier te versorg. Skryf dan onder elke prent 'n byskrif.



Ons beskerm ons omgewing

Ons praat Kyk na hierdie plakkaat en praat met jou maat daaroor.

Kyk na die herwinningsembleem.

Waar het jy hierdie embleem al gesien?

Gaan buitentoe Kan jy 'n dans opmaak waarvoor jy hoepels en linte kan gebruik?

Datum: .....

Ons lees

Hoe kan ons die omgewing skoon hou?

Ons moet hierdie drie woorde onthou:

Verminder: Ons moet besoedeling verminder.

Hergebruik: Ons moet soveel dinge moontlik weer gebruik voordat ons dit weggooi.

Herwin: Ons moet maniere soek om papier, glas, blikkies en plastiek weer te gebruik.

Ons skryf

Skryf in die tabel hieronder items neer wat herwin kan word. Ons het die lys vir jou begin.

Herwin glas.	Herwin plastiek.	Herwin papier.	Maak kompos.
Ou bottels	Plastieksakke	Koerante	Groenteskille

Onderwyser:

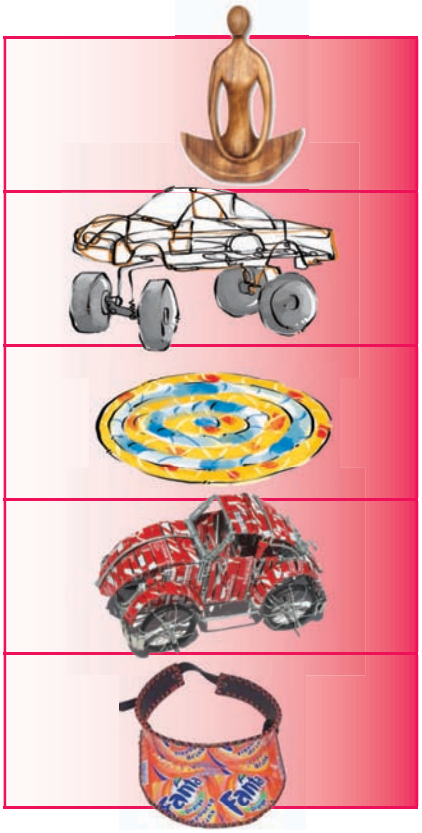
Teken:

Datum:

Herwin papier

Ons skryf

Verbind die items aan die linkerkant met een van die items aan die regterkant om te wys hoe ons iets bruikbaars daarvan kan maak.



Ontwerp iets wat jy kan maak uit voorwerpe wat jy herwin het. Voorsien dit van etikette.

Naam van voorwerp
Gemaak van

Teken 'n prent van jou ontwerp.

Ons skryf

Dink aan dinge wat goeie kompos maak. Skryf elke woord in die korrekte kolom om die tabel te voltooi. As jy self aan ander items kan dink, skryf hulle in die regte kolomme neer.

plastieksakke | groenteskille | spykers | koeldrankblikkies | eierdoppe

Dinge wat nie verrot nie	Dinge wat verrot

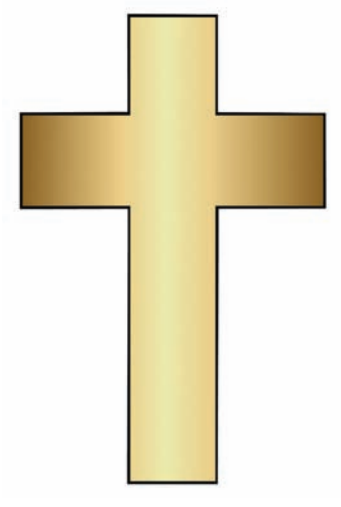
Ons doen

Maak 'n plakkaat om mense te vra om nie rommel te strooi nie. Teken 'n prent en skryf 'n boodskap.

30 Godsdienstige en ander spesiale dae

Ons praat

Praat met jou maat oor watter godsdienste deur hierdie simbole verteenwoordig word. Sê watter een in jou godsdiens gebruik word. As jy nie jou simbool sien nie, teken dit vir jou maat.



Die kruis is die simbool van die Christelike kerk.

Die sekelmaan en ster is die simbool van Islam.

Die simbool van Judaïsme is die Ster van Dawid. Koning Dawid was 'n koning van die Israeliete.

Die Hindoesimbool is die Om-teken, wat in die ou Sanskrittaal van Indië geskryf word.

Plekke van aanbidding

Ons doen

Verbind elke godsdiens met sy plek van aanbidding.

tempel	sinagoge	moskee	kerk

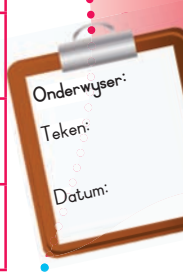
Godsdiens
Islam
Hindoeïsme
Christendom
Judaïsme

Plek van aanbidding

Ons doen

Vra vier maats watter simbool hulle godsdiens verteenwoordig.
Teken dit langs hul name.

Maats se name	Hul simbole



SERTIFIKAAT

vir die voltooiing van Boek 1

van Lewensvaardigheid vir Graad 3

word toegeken aan

_____

Jou naam

Datum _____

Jou onderwyser se naam _____

Woordeboek

A a

G g

B b

H h

C c

I i

D d

J j

E e

K k

F f

L l

Woordeboek

M m

S s

N n

T t

O o

U u

P p

V v

Q q

W w

R r

X - Z
x - z