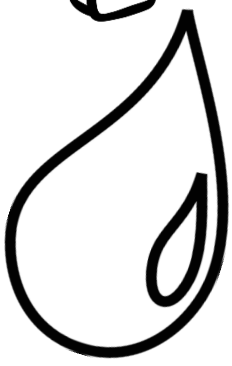
GRAAD 2

Lewensvaardigheid

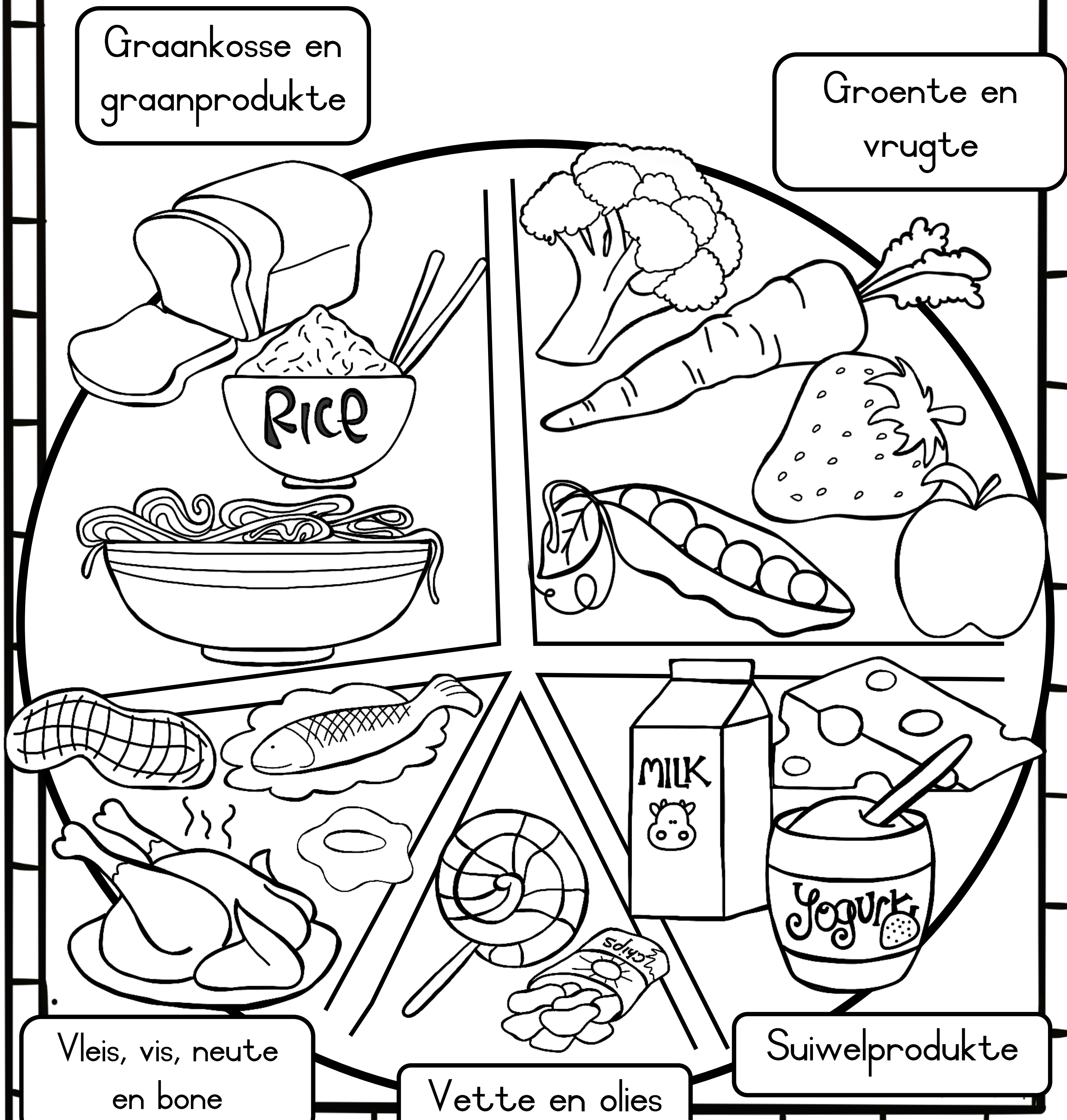
Kwartaal 1

Naam:

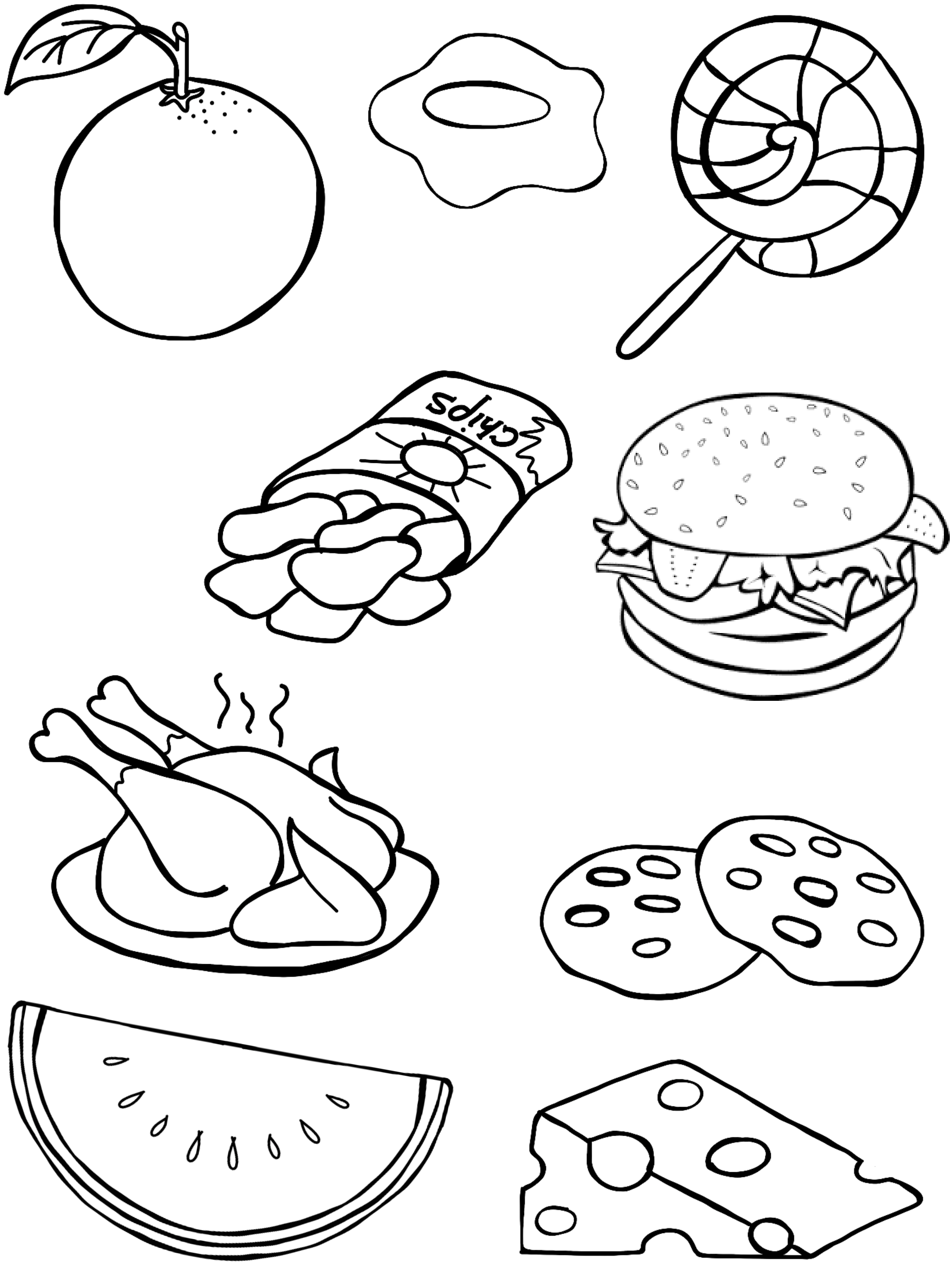


Ons het gesonde voedsel nodig om te leef

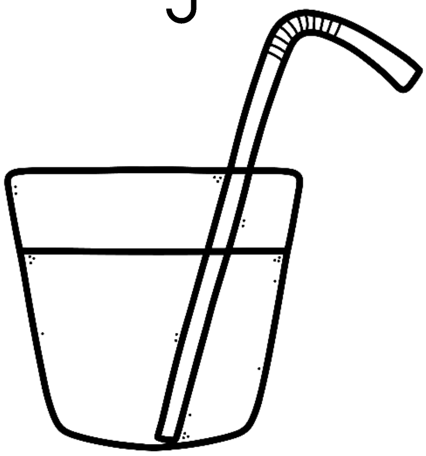
Ons liggame het gesonde voedsel nodig sodat ons kan groei. Ons moet elke dag van elkeen van die voedselgroepe eet. Ons het ook gesonde voedsel nodig om vir ons genoeg energie te gee om alles te doen wat ons moet doen. As ons nie gesonde voedsel eet nie, kan ons baie siek word.



- Kleur die voedselsoorte wat gesond is in met BLOU.
- Kleur die voedselsoorte wat ongesond is in met GROEN.



Waarom het ons water nodig?

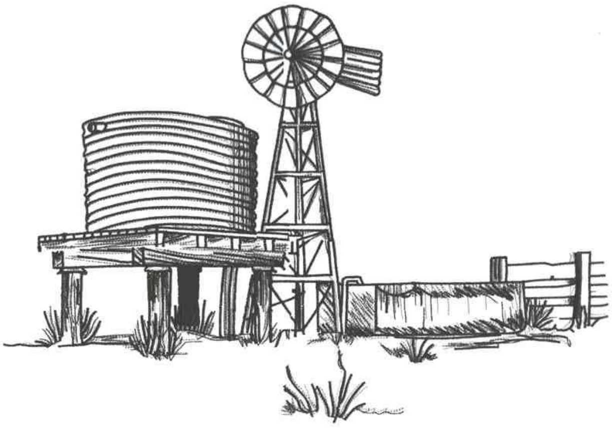


Mense, plante en diere het almal water nodig om aan die lewe te bly. Water help ook ons liggame om afval te verwyder.

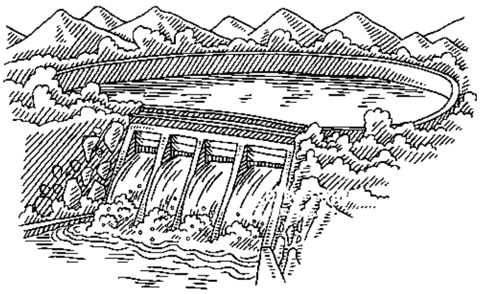
Teken dan 4 prente om te wys hoe ons water gebruik. Skryf 'n opskrif by elke prent om te verduidelik waaroor dit handel.

Waar kry ons water vandaan?

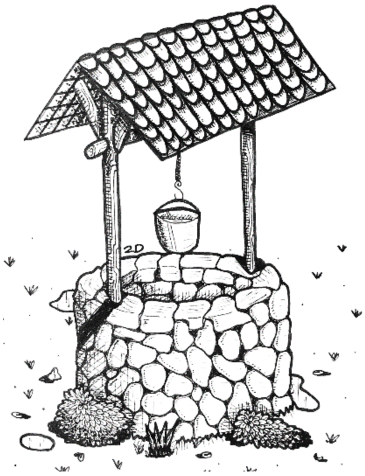
Verbind elke woord met die korrekte prent.



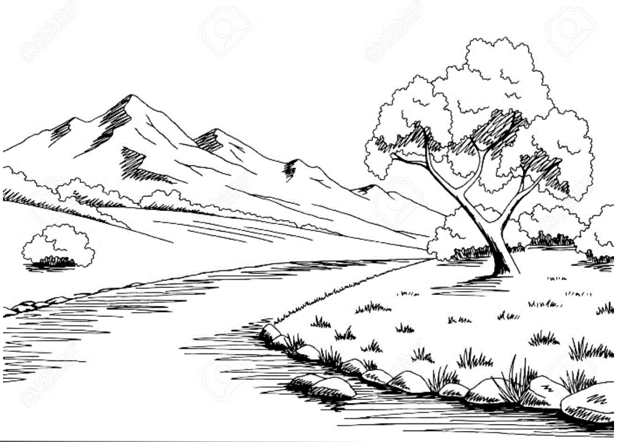
put



rivier



dam



windpomp

Ons bespaar water

Water is baie kosbaar, daarom moet ons dit nie vermors nie.

Teken 2 maniere hoe ons water kan bespaar en skryf 'n sin oor elke prent.

Sin 1:

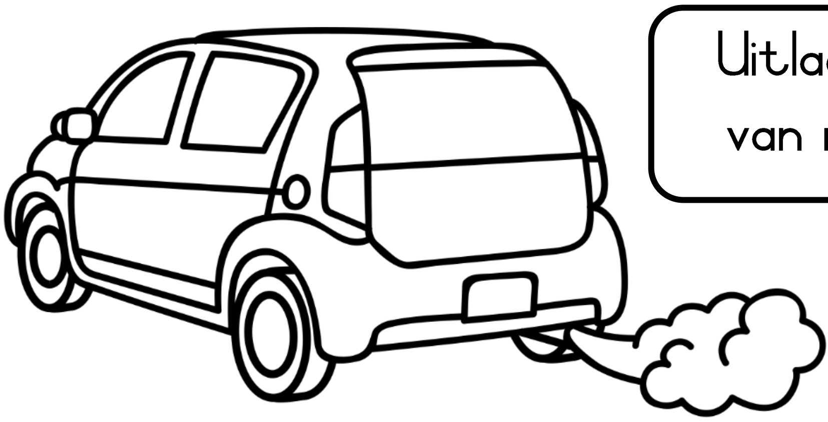
Sin 2:

- Gebruik jou kleurpotlode om 'n kleurvolle plakkaat oor waterbesparing te maak.
- Jou plakkaat moet ander mense aanmoedig om water te bespaar.

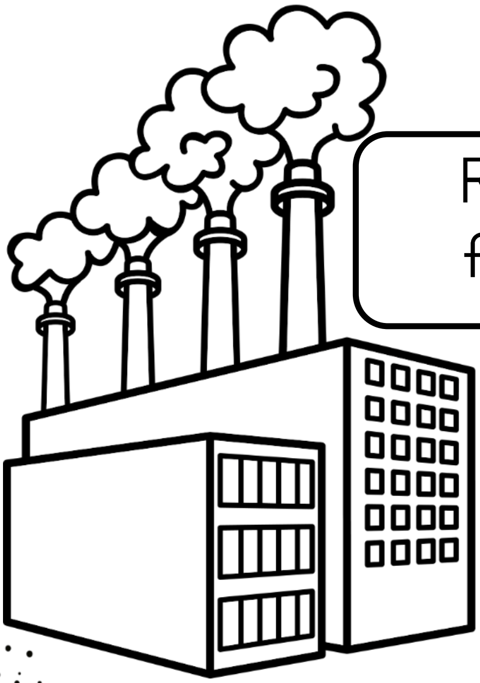
Skoon lug gee ons energie

- Die lug wat ons inasem, bevat suurstof.
- Dit help ons liggame om die voedsel wat ons eet, te gebruik. So kry ons die energie wat ons nodig het om te leef.
- Wanneer ons vuil lug inasem, kan ons liggame nie behoorlik werk nie.

Lug word vuil op die volgende maniere:



Uitlaatgasse van motors



Rook van fabrieke.

Spuitkannetjies.

Lug

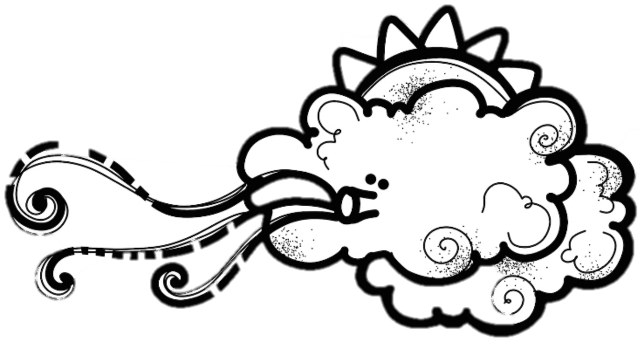
Wat gebeur wanneer ons vuil lug inasem?

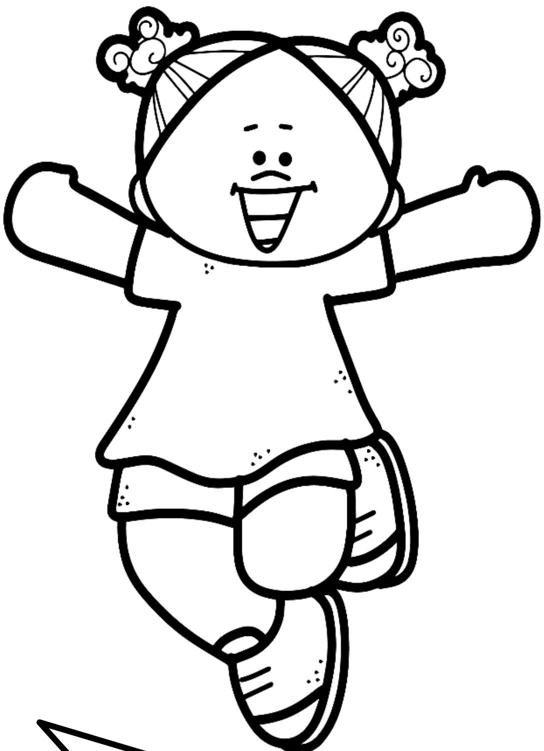
____
____
____
____

Beantwoord die volgende vrae:

Ek het skoon lug nodig omdat

____
____
____
____
____





Wat kan ons doen om lug skoon te hou?

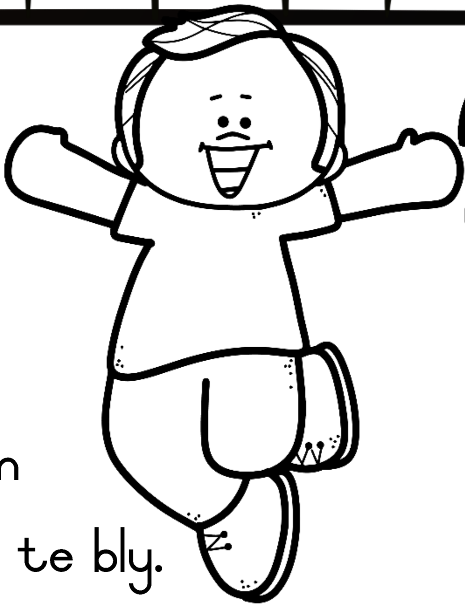
1. ______________________________
____
____
____

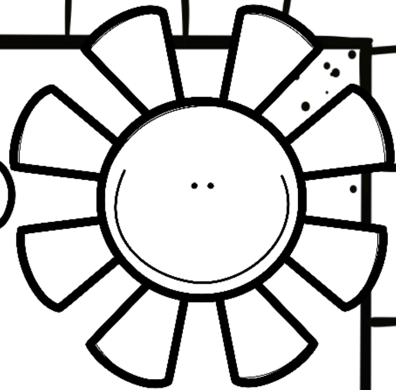
2. ______________________________
____
____
____
____

Lug word vuil wanneer

____
____
____
____
____

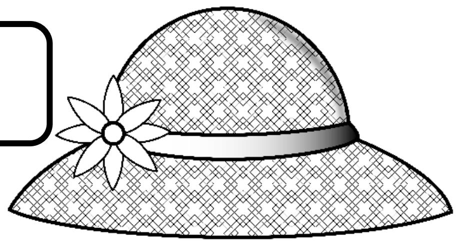
Sonlig

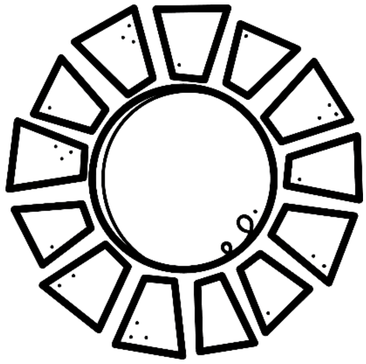


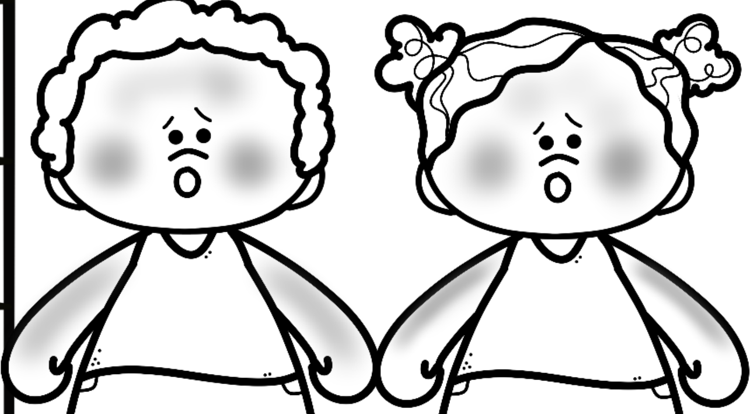


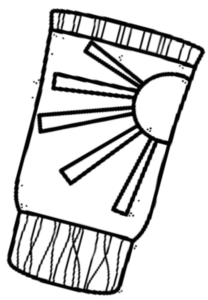
- Ons het sonlig nodig om **gelukkig** en **gesond** te bly.
- Dit help ons liggame om vitamien D te maak. Ons het vitamien D nodig om sterk bene te bou.
- Te veel sonlig kan ook sleg wees. Ons kan brand, wat baie seer is. Jy moet sonskerm of 'n sonhoed gebruik om jou vel teen die son te beskerm.

sonhoed









sonskerm

Onthou jou **sonskerm** en **sonhoed**!

Beskerm jou vel

- Teken 'n prent om te wys hoe jy jouself teen die son moet beskerm.
- Skryf twee sinne oor jou prent.

1. ____

   ____

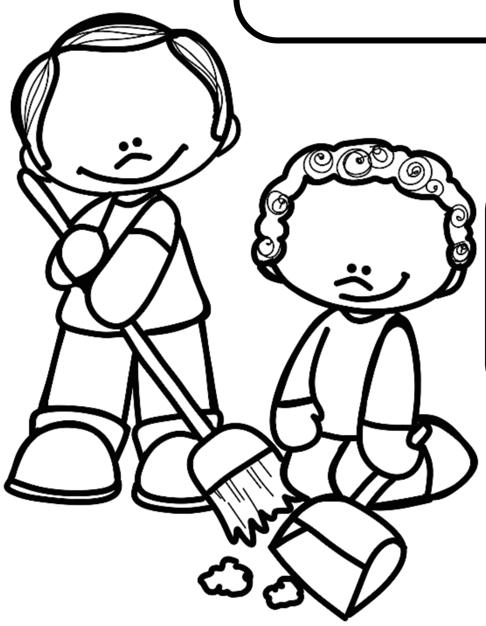
2. ____

   ____

'n Goeie maat

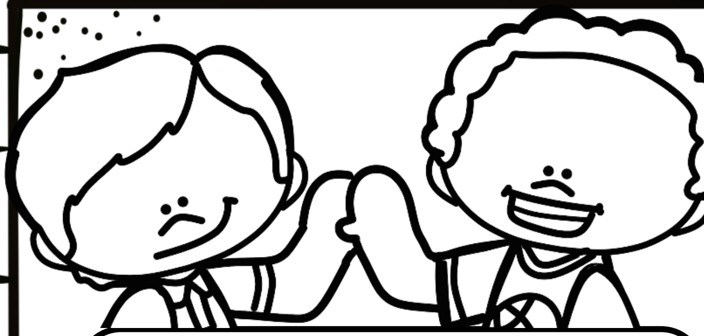
'n Goeie maat **deel** met sy maat.

'n Goeie maat **baklei nie** met my nie.



'n Goeie maat **help** sy maat.

'n Goeie maat **gee om** vir sy maat as hy hartseer is.



'n Goeie maat

Hoeveel maats het jy?

____

Hoe lank is julle al maats?

____

____

____

____

Maak 'n regmerkie (√) indien dit waar is en 'n kruisie (X) indien dit nie waar is nie.

	√ of X
My maat deel met my.	
My maat baklei met my.	
My maat wil my nie help nie.	
My maat gee om vir my.	

Skryf die name van jou maats neer.

____

____

____

____

Wat is besonders van jou maat?

____

____

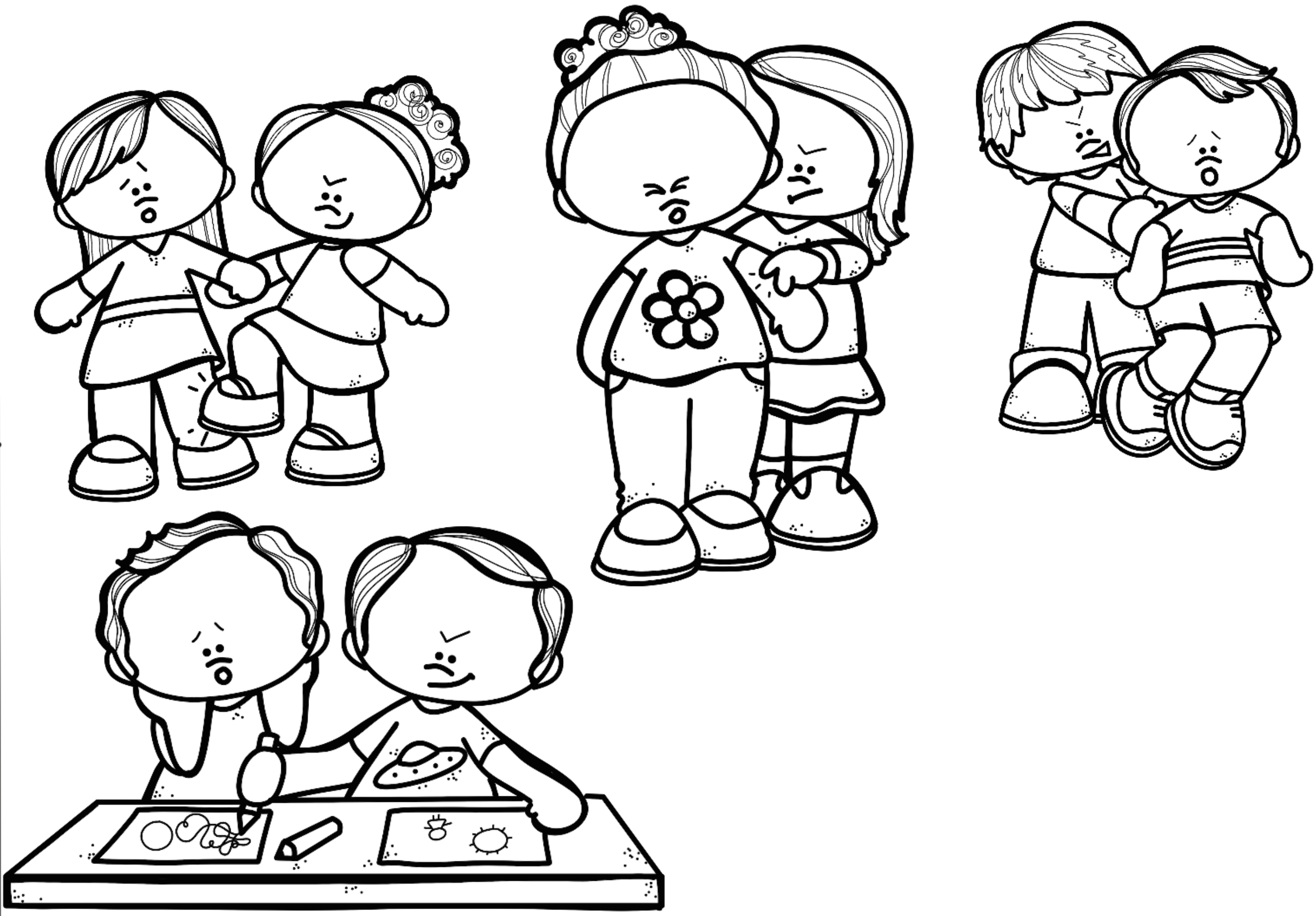
____

____

Teken 'n prent van 'n goeie maat.

Afknou

Jy mag nie iemand **afknou** nie.



Kyk na die prente en skryf neer hoe jy eerder mense moet behandel.

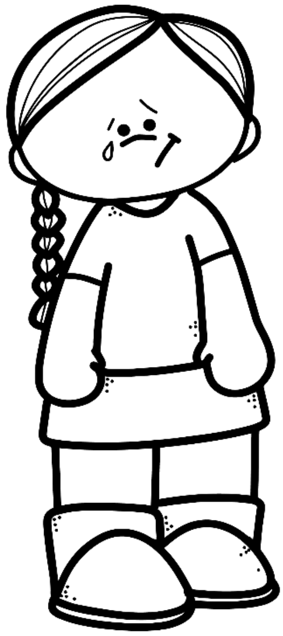
'n Slegte maat

Kleur al die prente in wat wys wat 'n slegte maat doen.

Emosies - Hoe jy voel

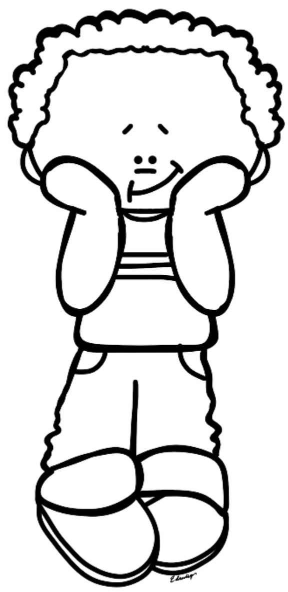
Elke kind se gesiggie wys 'n ander emosie. Kyk na die verskillende emosies.

gelukkig

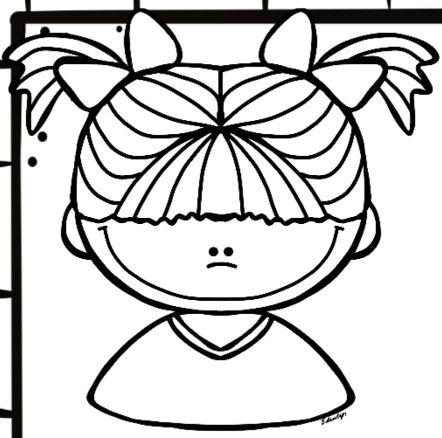

hartseer

kwaad

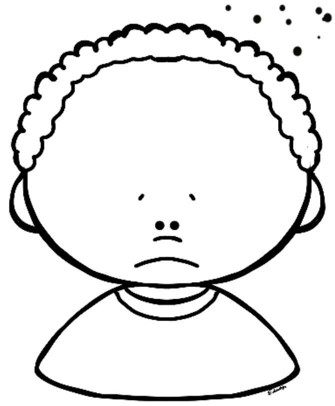
opgewonde


skaam

bang



Hoe voel jy?



Teken 'n prent van jouself om te wys hoe jy voel.

Ek voel gelukkig as mamma my 'n drukkie gee.	Ek voel hartseer as my maatjie nie met my wil speel.
Ek voel bang as die krag afgaan in die aand.	Ek voel opgewonde as ek 'n geskenk oopmaak.
Ek kry skaam as ek voor die klas moet praat.	Ek voel kwaad as 'n maatjie my speelgoed breek.

Mense met gestremdhede

Gebruik die woorde in die blokke om die sinne te voltooi.

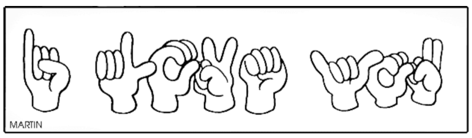
krukke	rolstoel	gidshond	gebaretaal
gehoorapparaat			

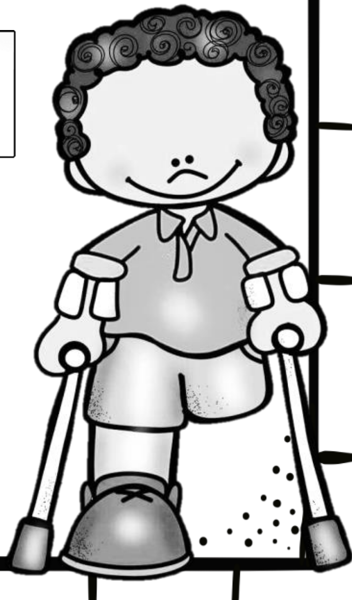
1. Rina kan nie loop nie. Sy gebruik 'n ______________ om rond te beweeg.

2. Thabo is blind. Hy gebruik 'n ______________ om oor die weg te kom.

3. Pieter is doof. Hy gebruik 'n ________________ om hom te help om te hoor.

4. Jabu kan nie praat nie. Hy gebruik ______________ om te kommunikeer.





5. Nomsa gebruik __________ om te kan loop.

My held

Party helde het gestremdhede. Hulle is rolmodelle wat ons kan navolg. In Suid-Afrika is daar baie sportkampioene wat gestremd is. Ken jy enige mense met gestremdhede wat uitblink in sport?

Natalie du Toit het die onderste deel van haar linkerbeen in 'n motorfietsongeluk verloor.

Sy loop met 'n kunsbeen, maar gebruik net een been wanneer sy swem.

My held

Teken 'n prent van jou held of rolmodel. Skryf langs jou prent die woorde wat hom of haar die beste beskryf. Voorbeelde: vriendelik, hulpvaardig, dapper, liefdevol.

My rolmodel is

____

Woorde wat my rolmodel beskryf.

____

____

____

____

____

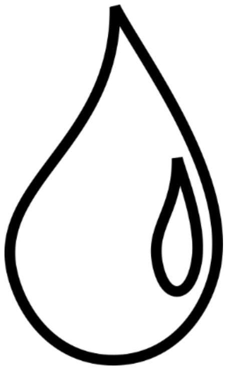
____

____

____

____

Ons suiwer water

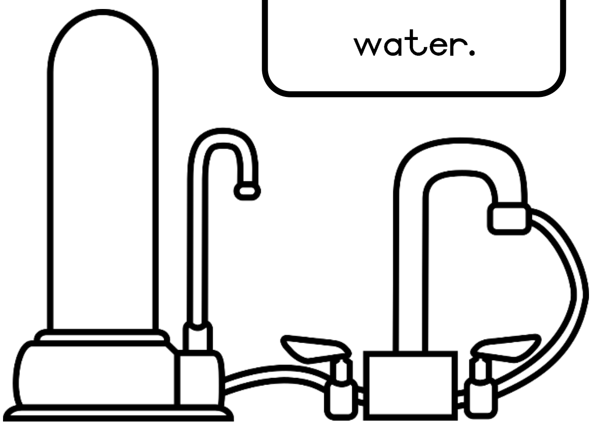


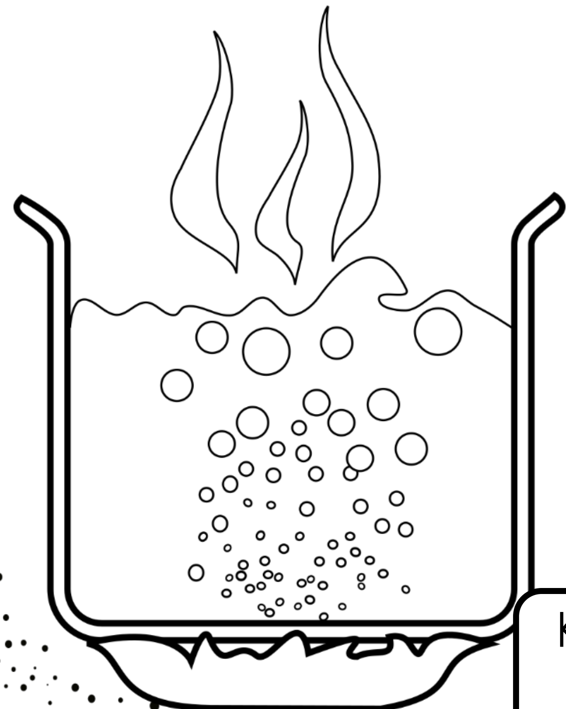
Kieme is so klein dat ons hulle nie met die blote oog kan sien nie. As ons die water drink sonder om eers van die kieme ontslae te raak, kan ons baie siek word. Ons moet altyd seker maak dat water wat ons drink, skoon en suiwer is.

Verskillende maniere om water te suiwer:

Voeg chloortablette by die water.

Filtreer die water.





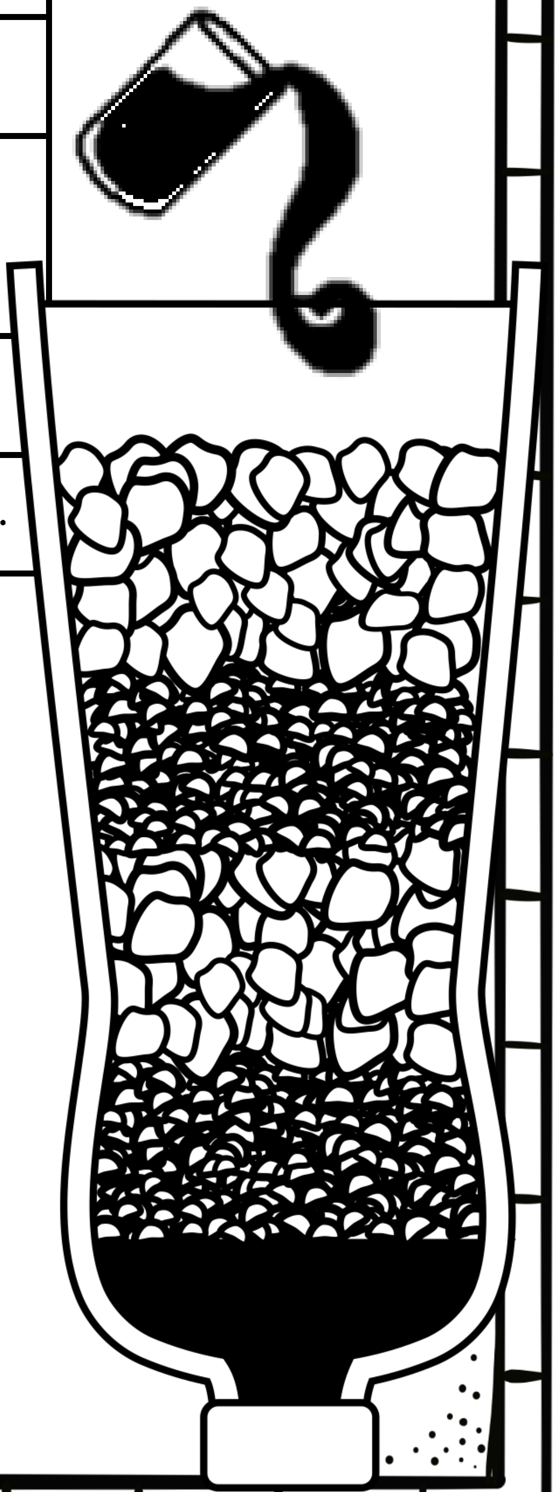
Voeg chemikalieë by.

Kook water 5 minute

Waterfilter

Skryf die stappe om 'n waterfilter te maak in die regte volgorde neer.

	Voeg fyn sand bo-op die watte by.
	Draai die bottel onderstebo.
	Voeg growwe sand by.
	Sny die bodem van 'n plastiekbottel versigtig af.
	Drup die modderwater bo in.
	Gooi klein klippies of gruis in die bottel.



Maak jou eie waterfilter.

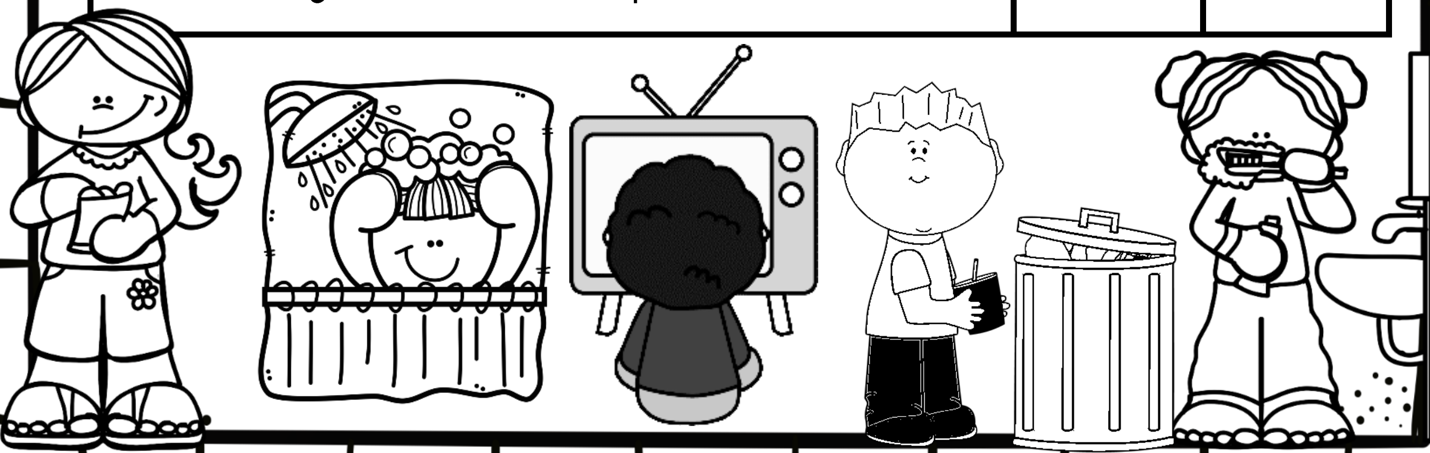
Jy het die volgende nodig:

- 'n 2 liter-plastiekbottel
- Fyn sand
- Growwe sand
- Klein klippies/gruis
- 'n Skêr
- Watte

'n Gesonde lewenswyse

Lees hierdie goeie en swak gewoontes. As jy dink dit is 'n goeie gewoonte, maak 'n regmerkie (√) daarby. As jy dink dis 'n swak gewoonte, maak 'n kruisie (X) daarby.

Gewoonte	Goed	Swak
Die onderwyser help die leerders om te lees.		
Ek eet baie lekkergoed en ongesonde kos.		
Ek was gereeld my hare.		
Ek oefen gereeld.		
Ek lê ure lank voor die TV rond.		
Ek eet gesonde voedsel.		
Ek tel rommel op en gooi dit in die vullisdrom.		
Ek sit by volwassenes wat rook.		
Ek gooi rommel by die motor- of taxivenster uit.		
Ek borsel my tande een maal per maand.		



Bederfbare en nie-bederfbare produkte

Bederfbare produkte

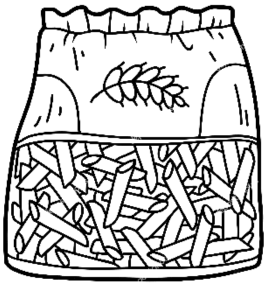
Bederfbare produkte moet koel gehou word en in die yskas gebêre word.

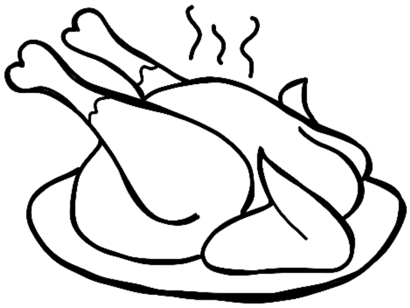
Nie-bederfbare produkte

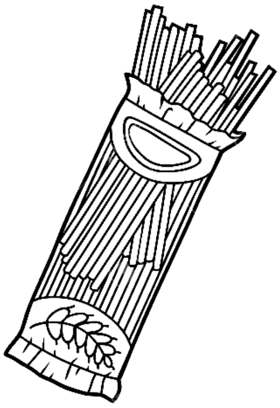
Nie-bederfbare produkte hoef nie koel gehou te word nie en kan in die kas gebêre word.

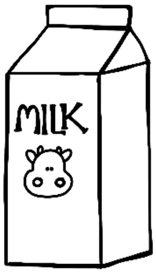
Yskas	Kas

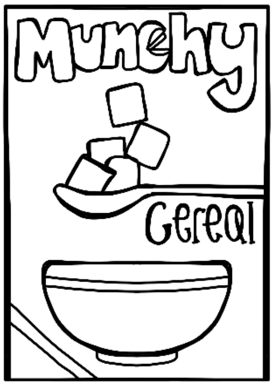
Knip die prente uit en besluit of dit in die yskas of die kas moet kom. Plak dit dan in die regte tabel.

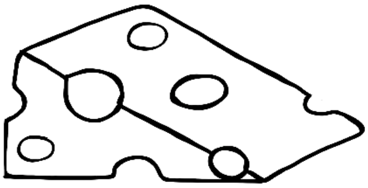


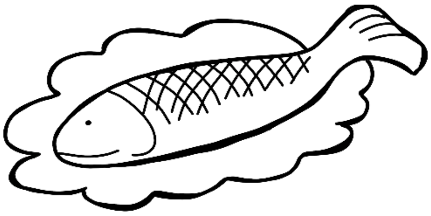


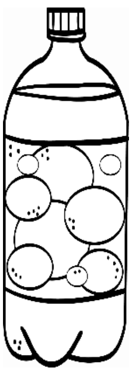


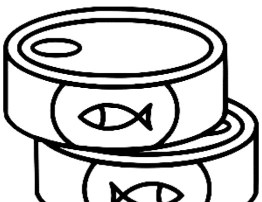


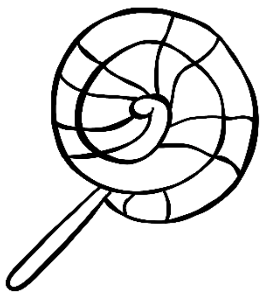




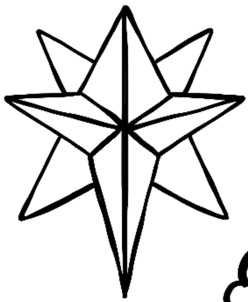






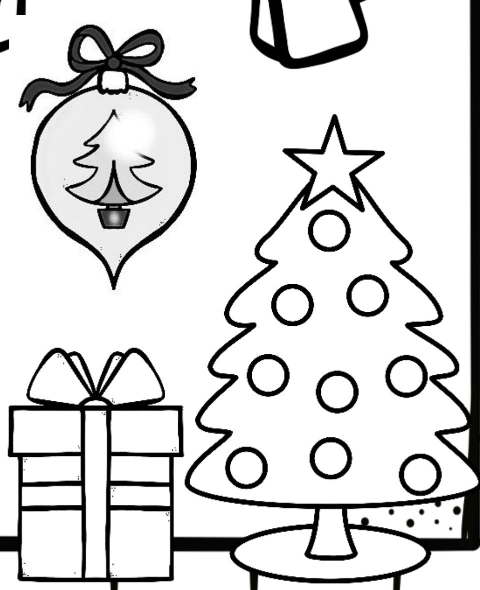


Godsdienstige en ander spesiale dae

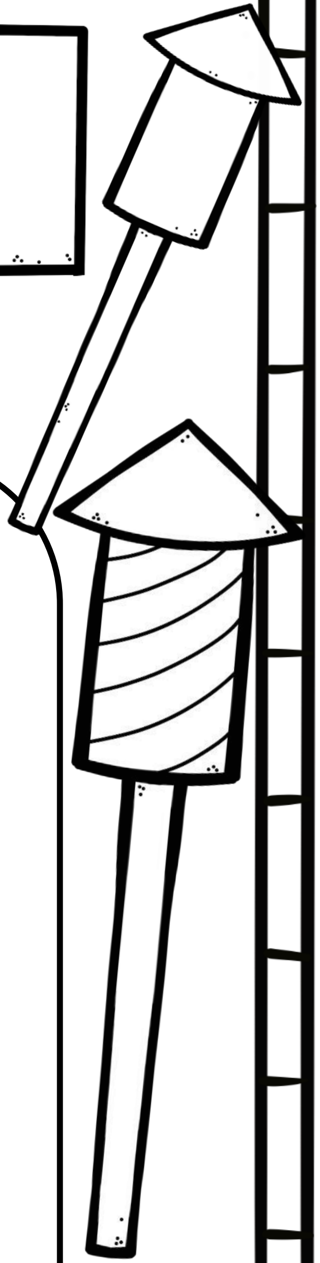


Op **Kersdag** vier ons die geboorte van Jesus. Jesus is gebore in 'n stal in Betlehem.

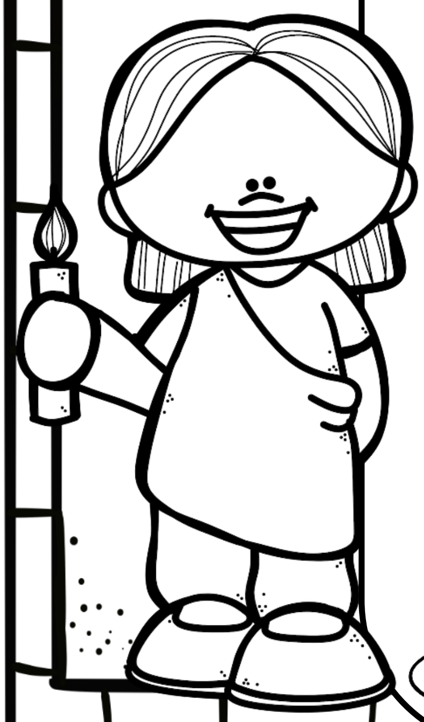
Ons gee ook aan familie en vriende geskenke. Ons het 'n Kersboom in ons huis. Ons plaas die geskenke onder die Kersboom. Ons versier die boom en maak 'n ster heel bo-aan vas. Ons bring tyd saam met ons geliefdes deur.

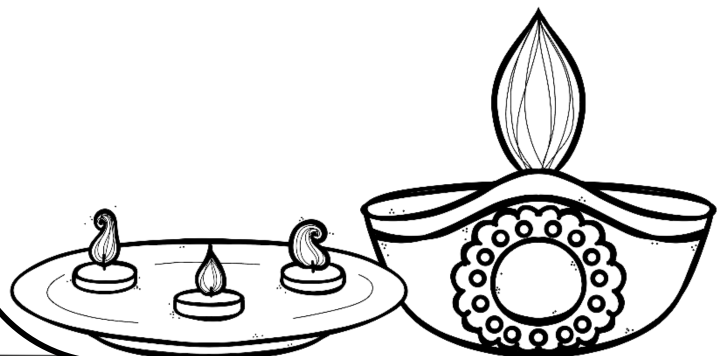


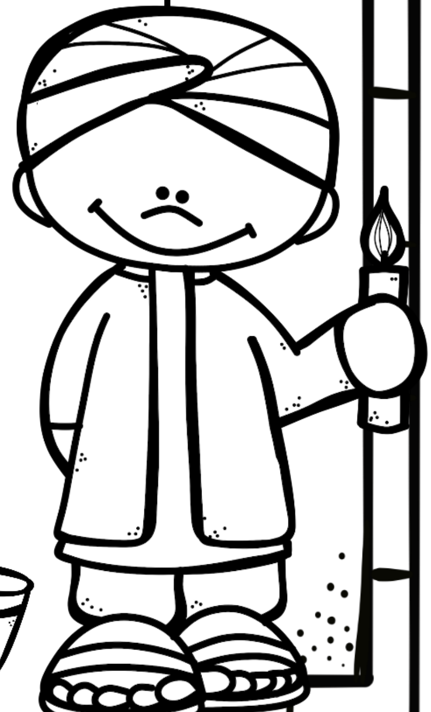
DIWALI



Ons kan nie wag vir Diwali nie. Dit is wanneer ons baie lekkergoed en geskenke ontvang. Ons verpak heerlike lekkergoed en koekies in bokse en gee dit aan mense wat ons besoek. Ons steek klein lampies oral in die huis aan. Ons versier ons huis en hou vuurwerkvertonings.

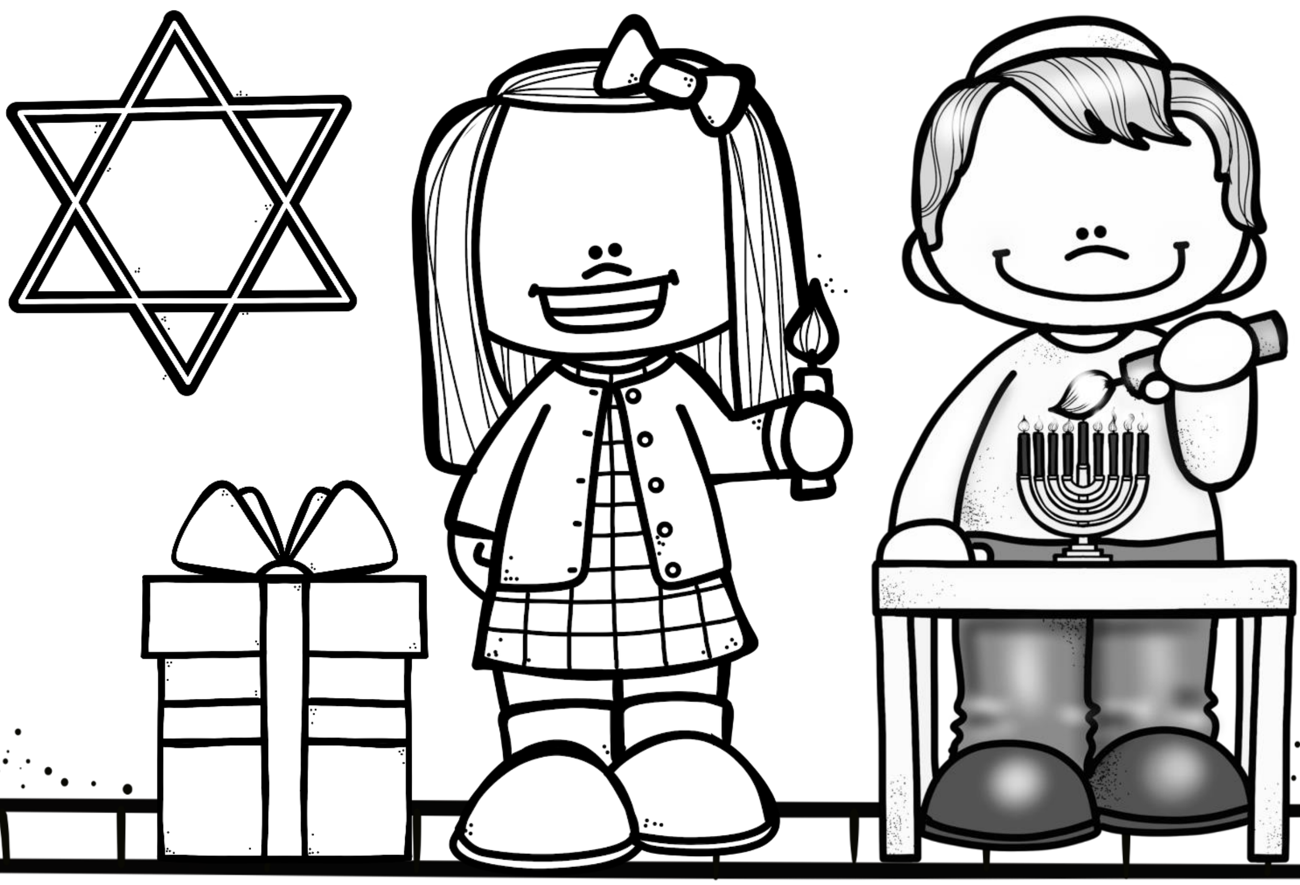




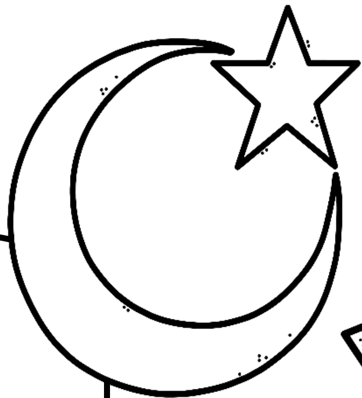


Chanoeka

Ons kan nie wag vir Chanoeka nie. Ons gaan baie lekker dinge eet. Ons eet graag pannekoek en olieringe. Ons hou ook daarvan om geskenke te ontvang. Ons neef's en niggies kom vir ons kuier. Ons help almal om die voedsel voor te berei en ons steek kerse in die huis aan.



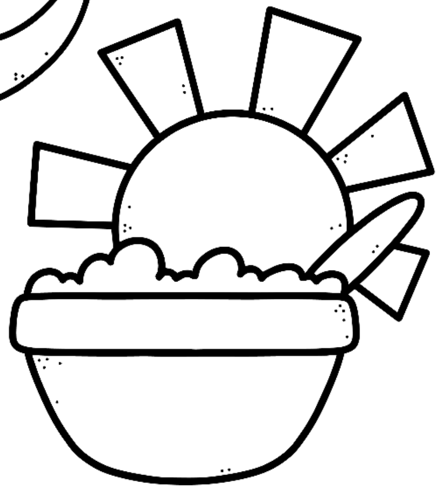
Eid



Binnekort vier ons Eid. Dis die einde van die Ramadan.

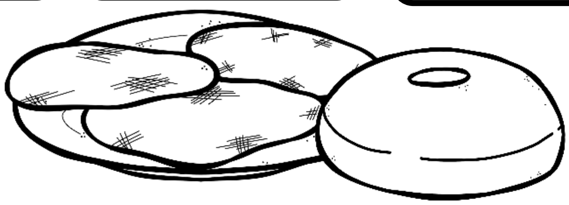
Ons kan weer begin eet na sonsopkoms en ons gaan om te bid.

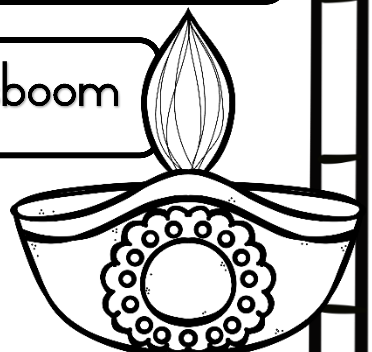
Ons hoop ons sal mooi geskenke ontvang. Ons sal ook vir ons vriende geskenke gee. Ons sal baie koek en lekkergoed eet. Die maan se vorm sê vir ons wanneer dit Eid is. Dit val elke jaar op 'n ander dag.



Voltooi die sinne deur die woorde in die blokkies te gebruik.

Diwali	Eid	olieringe	vuurwerkvertonings
pannekoek	geliefdes	maan	kersboom
Jesus			





- Op Kersdag vier ons die geboorte van ____________.
  Ons versier die ____________, pak geskenke daaronder en spandeer tyd saam met __________.

- Met __________ steek klein lampies oral in die huis aan.
  Ons versier ons huis en hou ________________.

- _________ is die einde van die Ramadan. Die ________ se vorm sê vir ons wanneer dit Eid is.

- Met Chanoeka eet ons ____________ en ______________.