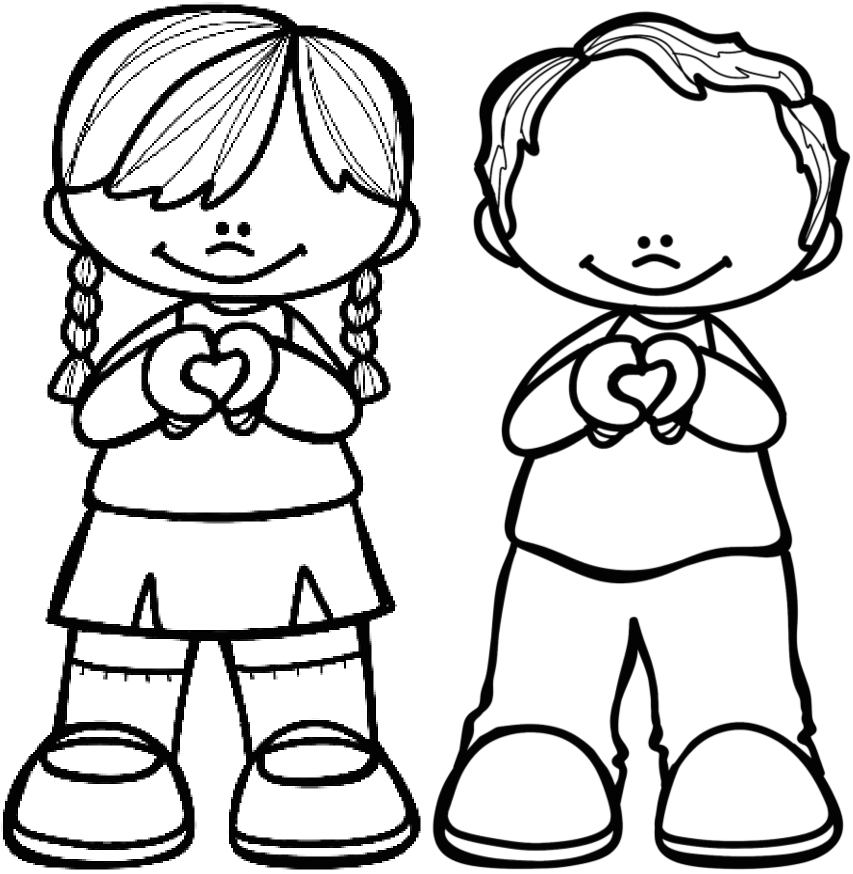
GRAAD 3
Lewensvaardigheid

Kwartaal 1



Naam:

My identiteitsdokument

Vul hierdie identiteitsdokument oor jouself in.

Identiteitsdokument

- Naam: ____________________
- Ouderdom: ______________
- Geboortedatum:

  ________ ________ ________
  dag maand jaar

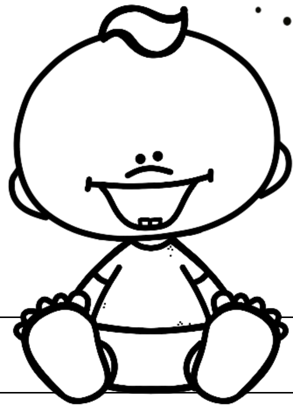
- Geboorteplek:
  ____
- Seun of meisie:
  ____
- Huistaal:
  ____
- Kleur van hare:
  ____
- Kleur van oë:
  ____

My vingerafdruk

Teken 'n prent van jouself.

____
Handtekening

Tydlyn oor my lewe



Vul hierdie tydlyn oor jou lewe in.

Teken 'n prent van jouself	
	Ek is gebore op: ___________
	Ek het begin praat op: ___________
	Ek het begin met skool op: ___________
	Ek het met graad 3 begin op: ___________

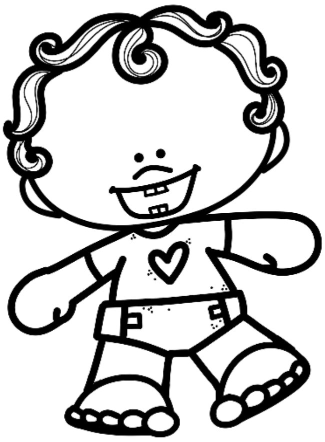
Hoe 'n mens ouer word

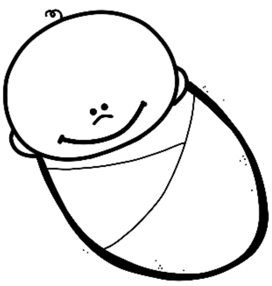
Met verloop van tyd word mense ouer. Hulle haarkleur verander, hulle stemme verander, hulle kry meer spiere en hulle kry meer wysheid.

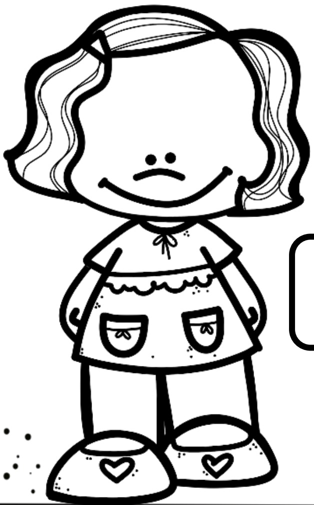
Gebruik die woorde in die blokke en skryf dit by die regte prent.

tiener | kleuter | skoolkind | baba

bejaarde | volwassene







My skool

Jou Juffrou gaan jou help om die volgende vrae te beantwoord oor jou skool.

Wat is jou skoolhoof se naam?

____

In watter jaar is jou skool geopen?

____

Wat is jou Juffrou se naam?

____

Teken 'n prent van jou skool.

Teken jou skool se skoolwapen.

Wat is die leuse van die skool?

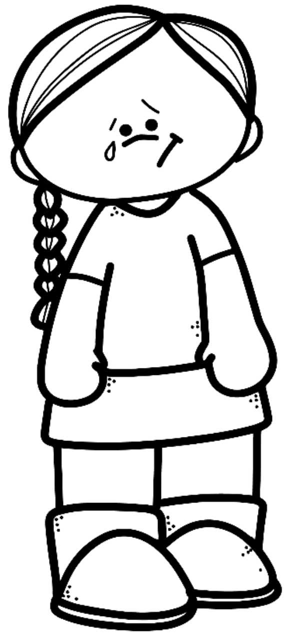
____

____

Gevoelens

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

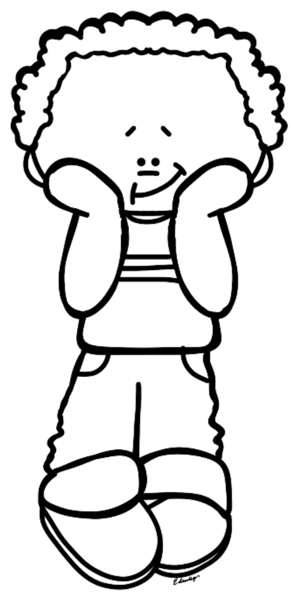
gelukkig



hartseer

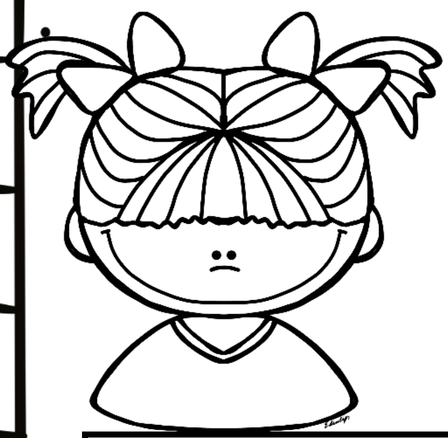
kwaad

opgewonde



skaam

bang



Hoe voel jy?

Teken 'n prent en beantwoord die vrae.

Wat maak jou gelukkig?

Wat maak jou bang?

Wat maak jou kwaad?

Wat maak jou hartseer?

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

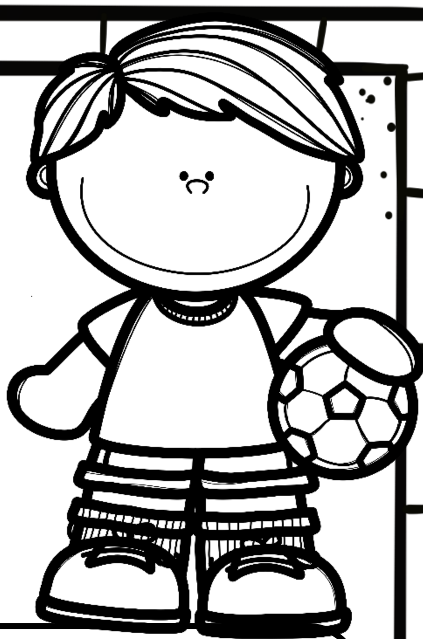
Liewe dagboek

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

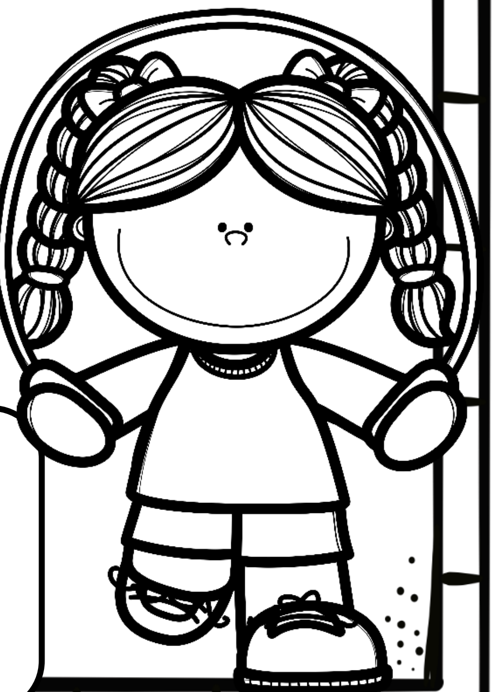
Liewe dagboek

Die dinge waarvan ek hou

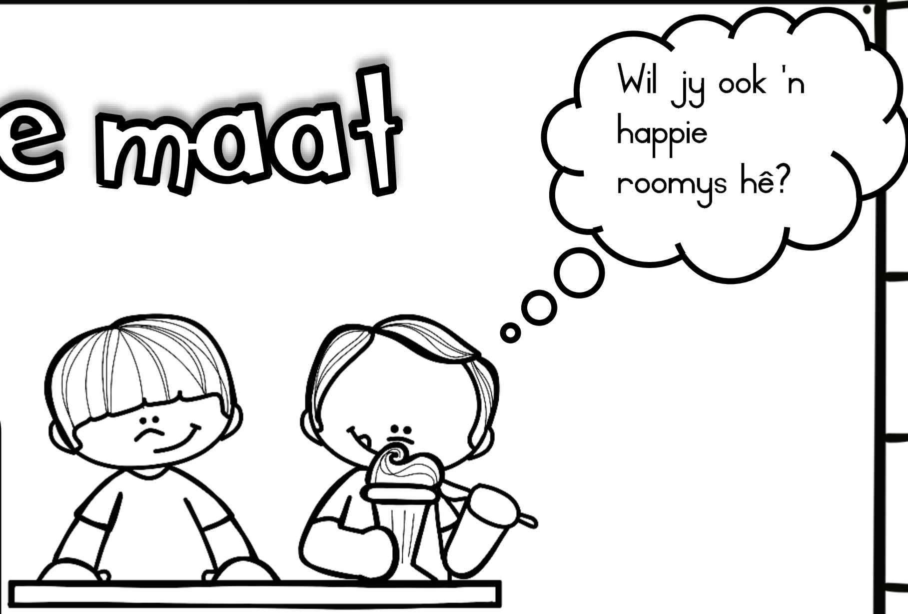
Skryf neer van watter aktiwiteite jy hou om te doen.



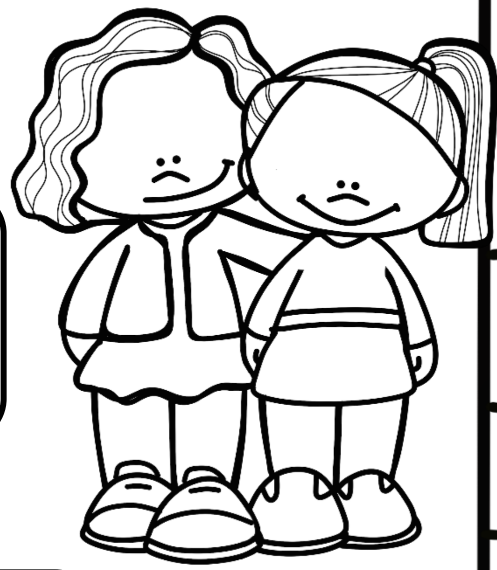
Aktiwiteite wat ek geniet



'n Goeie maat



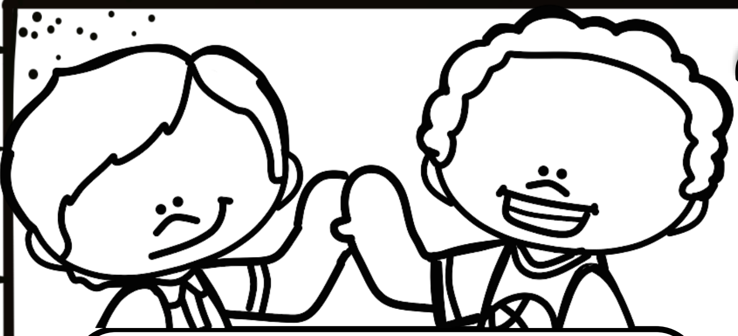
'n Goeie maat **deel** met sy maat.



'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?

____

Skryf die name van jou maats neer.

____

____

____

____

Hoe lank is julle al maats?

____

____

____

____

Wat is besonders van jou maat?

____

____

____

____

Toets jouself.

	√ of X
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.	

Teken 'n prent van 'n goeie maat.

‘n Goeie maat

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

Spesiale mense in my lewe

Teken 'n prent van jou maats, of van jou onderwyser, of van familielede wat vir jou spesiaal is. Beskryf nou hierdie mense en sê waarom hulle so besonders is

____

Hoekom is die persoon besonders?

____

____

____

____

____

____

____

Hoekom is die persoon besonders?

____

____

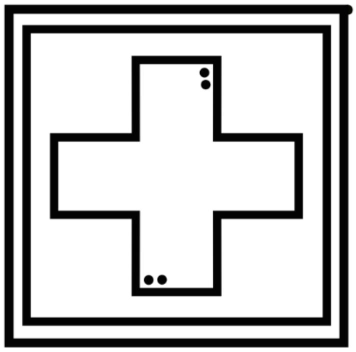
____

____

____

____

Gesondheid en eerstehulp



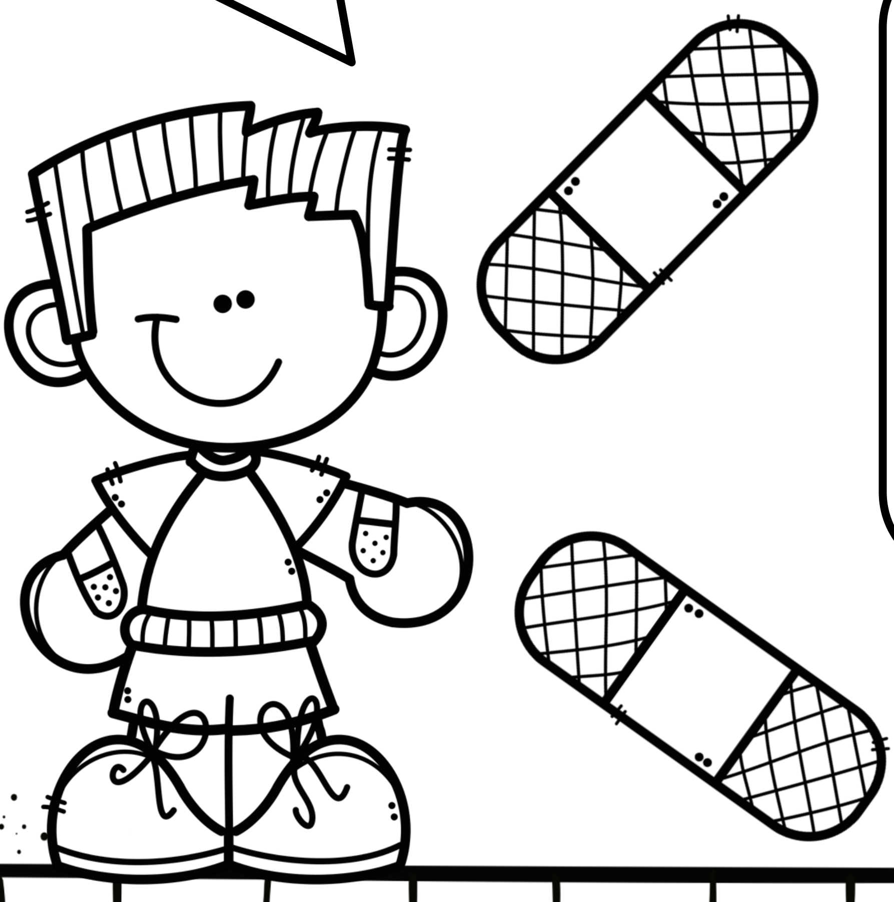
Weet jy waar jou skool se noodhulptassie is? Sê waar.

____

____

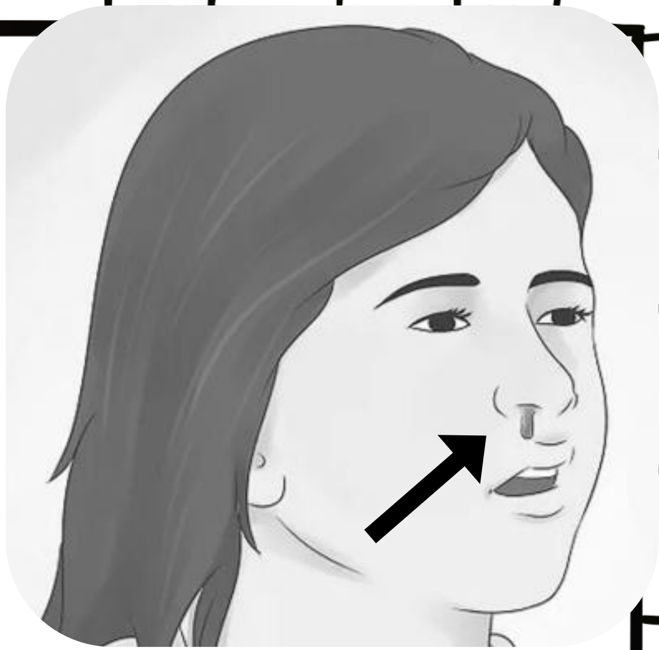
Bly kalm!

Daar is geen rede vir paniek nie.



Onthou om NIE aan iemand 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.

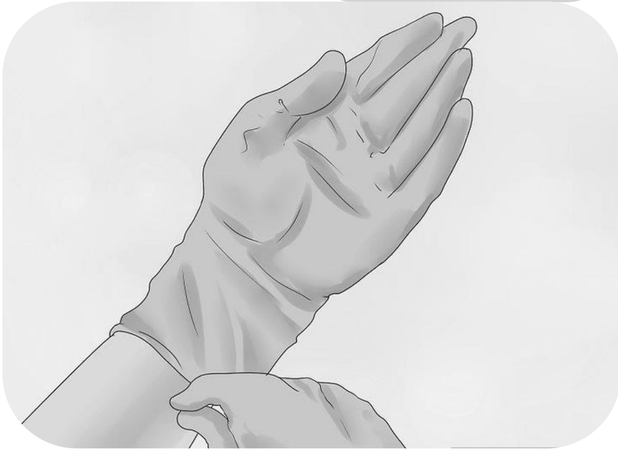
4. Moenie jou neus blaas nadat dit opgehou bloei het nie.

5. Indien jou neus nie binne 15 minute ophou bloei nie, besoek 'n dokter of verpleegster.

Die behandeling van snywonde

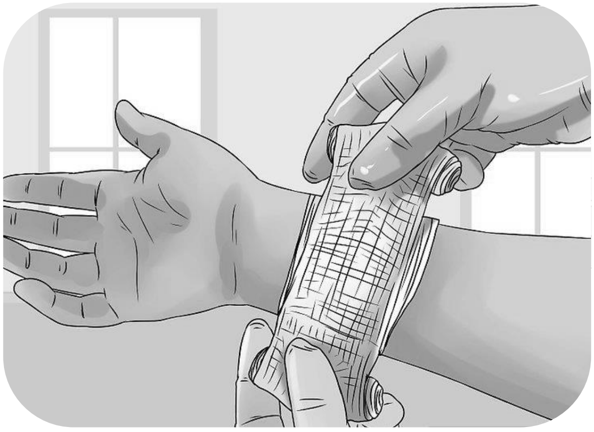
Ons kan nie kieme sien nie, maar dit is oral om ons. Indien ons onsself sny, moet ons die wond skoon hou sodat dit nie deur kieme besmet word nie.

Hoe om die bloeding van 'n wond te keer



1 Moet nooit aan iemand anders se bloed raak nie.

2 Dra altyd handskoene wanneer jy iemand help.



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

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

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

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

____

Brandwonde

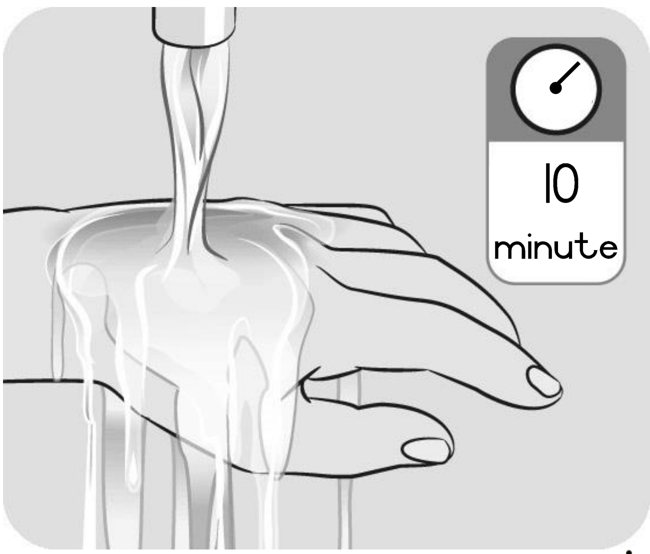
As jy aan iets warms raak, sal jy jouself brand. Wat moet jy doen wanneer iemand 'n brandwond opdoen?

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.

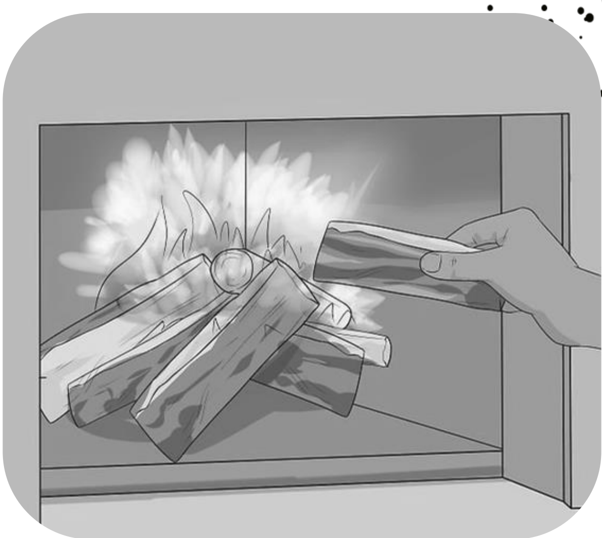


4

Laat die brandwond oop en maak seker dat dit nie vererger nie.

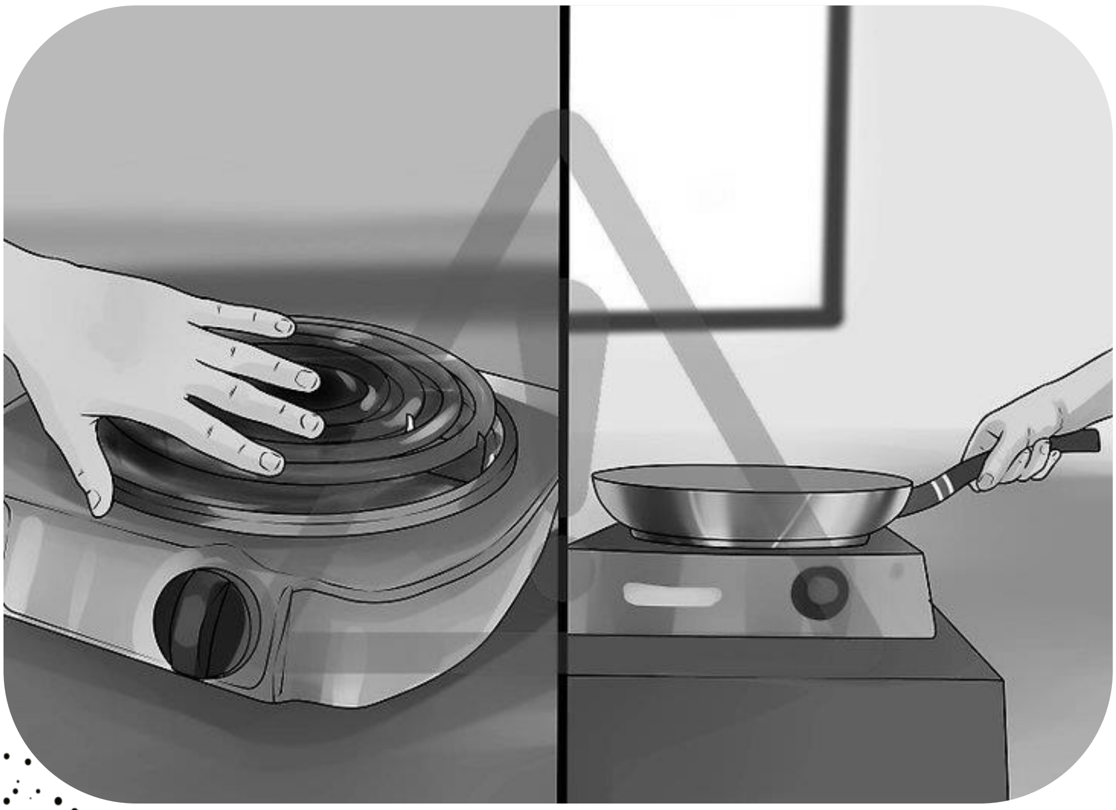
5

Indien die brandwond diep of groter as die palm van jou hand is, besoek dadelik 'n dokter.



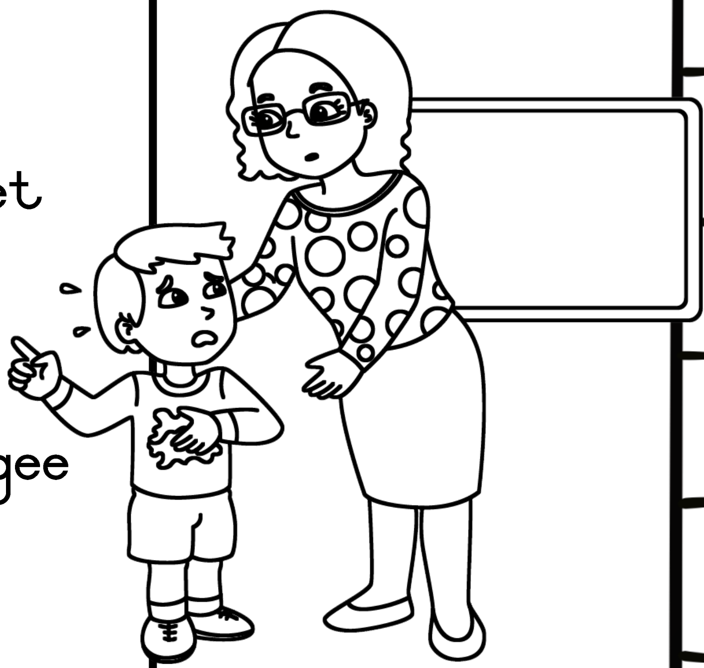
'n Mens kan brand met:

1. Vuur
2. Kookwater
3. Warm plate en potte



Hoe om nee te sê

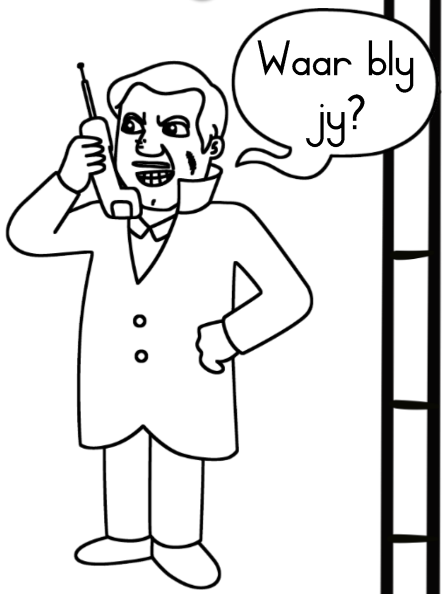
Dit is nie altyd maklik om nee te sê nie, maar wanneer iets jou ongemaklik laat voel, moet jy nee sê.
Indien iets wat iemand doen jou 'n "nee"-gevoel gee en jou ongemaklik maak, praat daaroor met 'n volwassene wat jy vertrou.



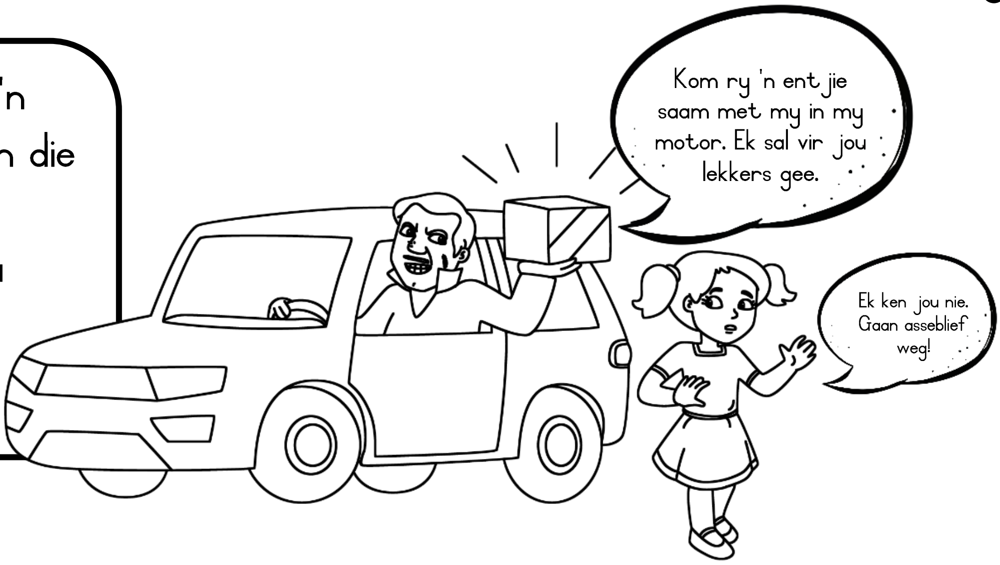
Ek hou my liggaam veilig

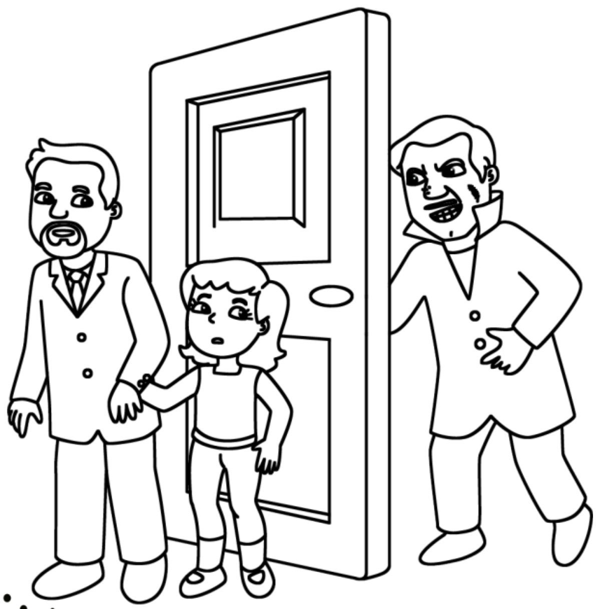
Jy moenie met vreemdelinge op die foon gesels en sê waar jy bly nie.

Roep eerder jou ma of pa.



Jy moenie by 'n vreemdelinge in die kar klim nie, al bied hy vir jou lekkergoed of geskenke aan.





Jy moenie vir 'n vreemdeling die deur oopmaak nie. Gaan roep jou ma of pa.

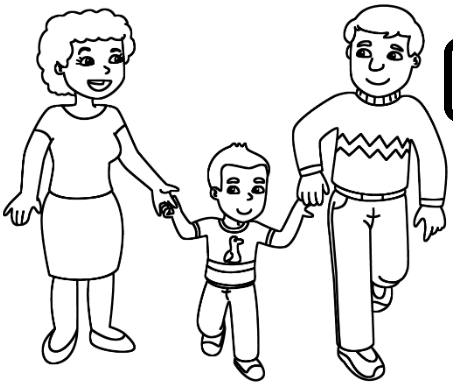
Ek hou my liggaam veilig

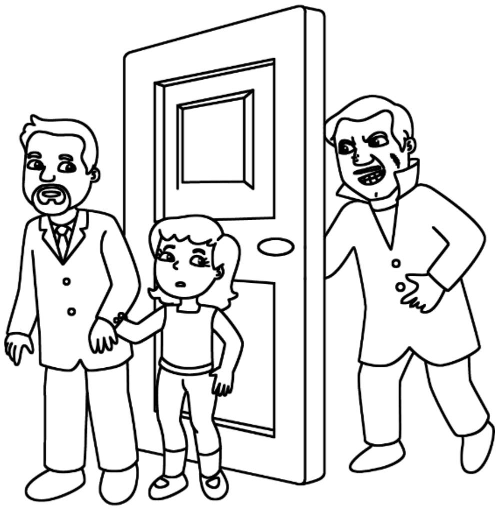
Ons moet ons liggame versorg.

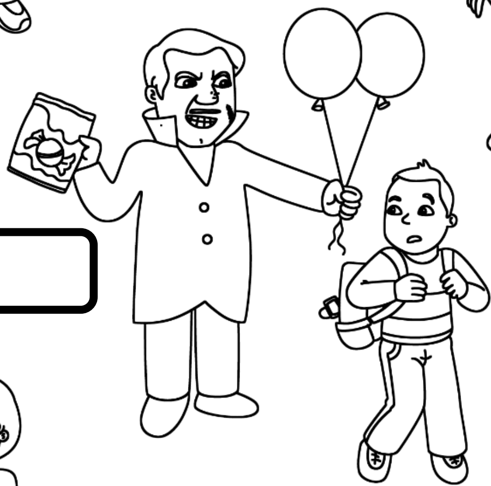
Wanneer ons van iets hou en wil hê dit moet aanhou, kry ons 'n "ja"-gevoel.

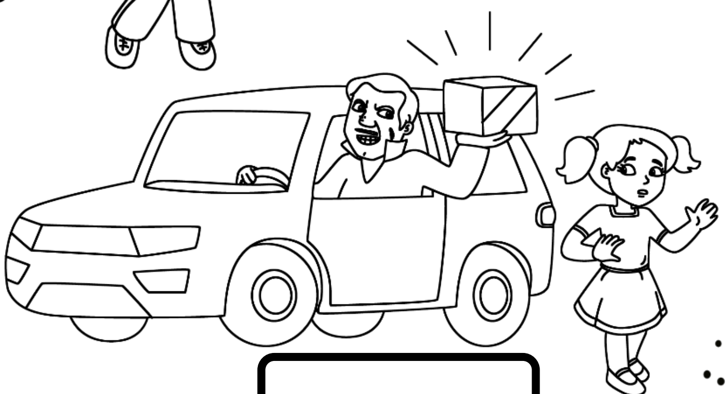
Wanneer iets ons ongemaklik maak en ons wil hê dit moet ophou, kry ons 'n "nee"-gevoel.

Skryf by die prente of dit 'n ja-gevoel of 'n nee-gevoel is.



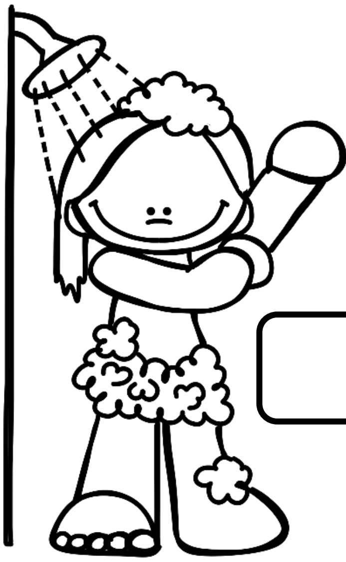


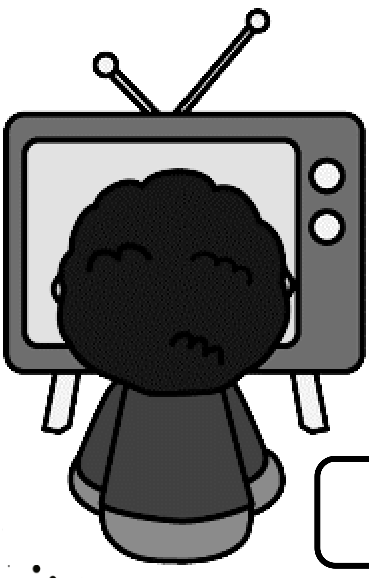




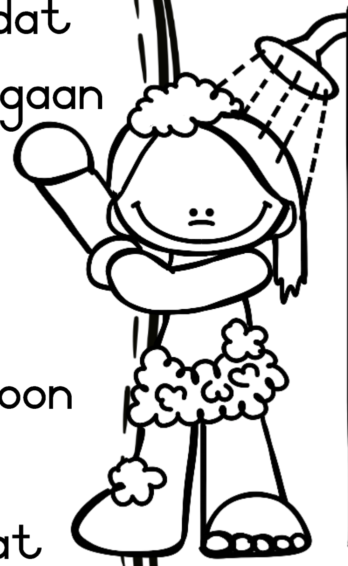
Ek hou my lyf gesond

Maak 'n regmerkie in die blokkies wat 'n gesonde gewoonte is en 'n kruise in die blokkies wat 'n ongesonde gewoonte is.

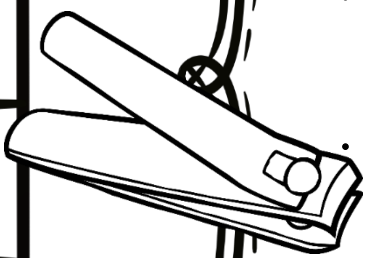




Gesondheidsreëls

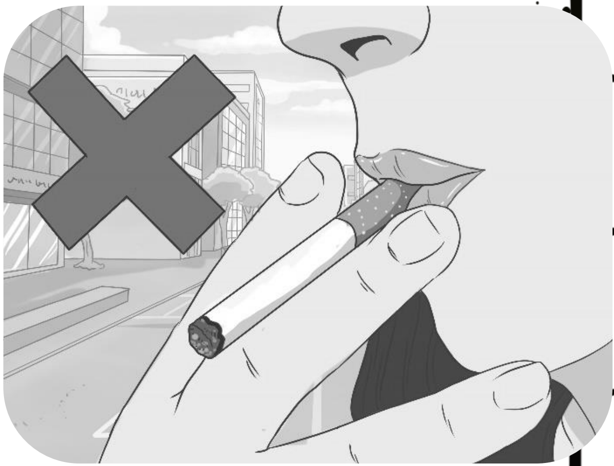


- Ek moet my tande borsel nadat ek geëet het en voordat ek gaan slaap.
- Ek moet my hare voor skool borsel.
- Ek moet my naels kort en skoon hou.
- Ek moet my naels borsel nadat ek in die sand gespeel het.



- 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.
- Ek moet bad en my hare was.

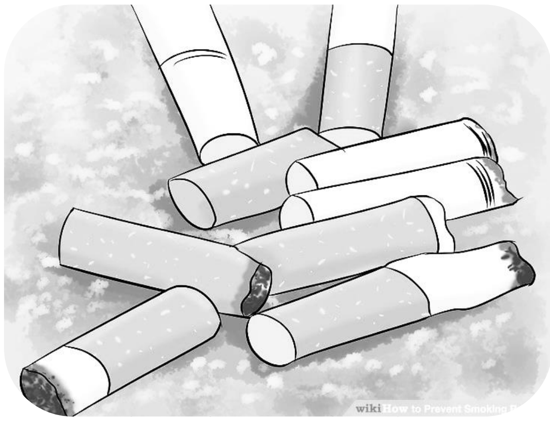
Watter dinge doen mense wat ongesond vir hul liggame is?



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?



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

	√ of X
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.	

Regte en verantwoordelikhede

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 die prente en maak 'n regmerkie in die blokkie as dit nie kinderarbeid is nie en 'n kruisie in die blokkie as dit kinderarbeid is.

Verantwoordelikhede van die jeug van SUID-AFRIKA

Gelykheid

Behandel alle mense gelyk en billik. Moenie diskrimineer nie.

Gesin

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

Menswaardigheid

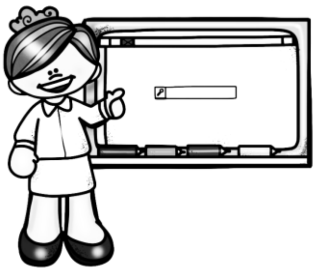
Respekteer almal. Wees goedhartig en sorgsaam.

Lewe

Behandel alle lewe met respek.

Onderwys

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



Werk

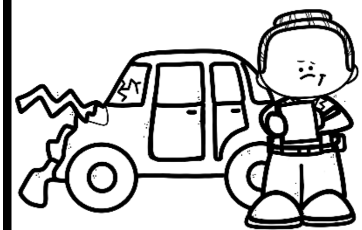
Help jou gesin met werkies tuis. Kinders mag nie gedwing word om te gaan werk nie.

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.

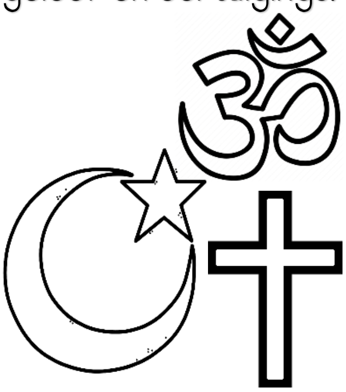
Eiendom

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



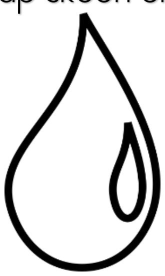
Godsdiens, geloof en oortuigings

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 en spraak

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

My klasreëls

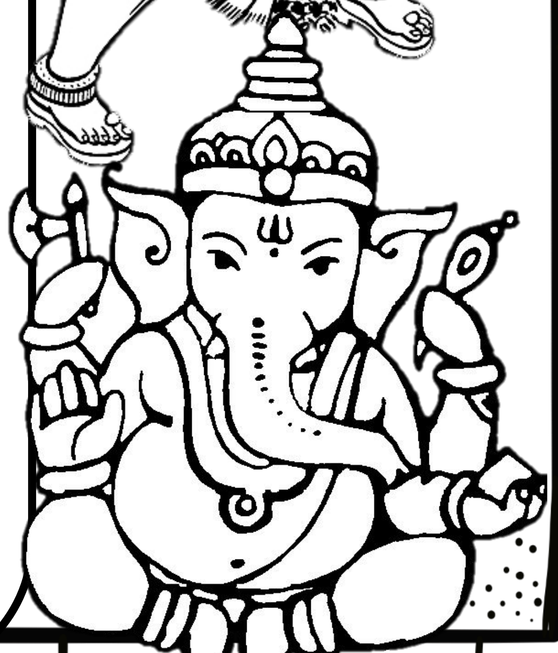
Ken jy jou klas se reëls? Teken 4 prente oor 4 van jou klas se reëls en skryf die reël onder elke prent.

Reël: ______________________ ______________________	Reël: ______________________ ______________________
Reël: ______________________ ______________________	Reël: ______________________ ______________________

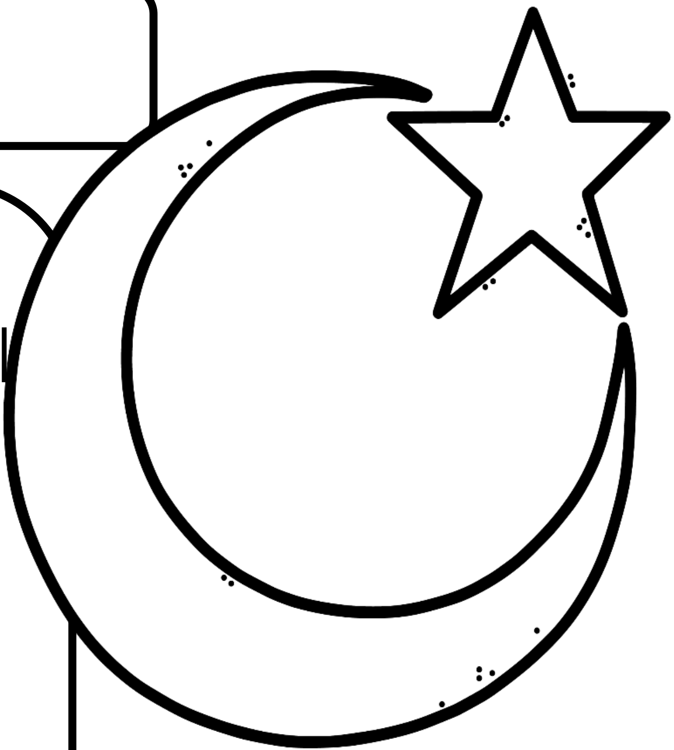
Godsdienstige en ander spesiale dae

Hindoeïsme

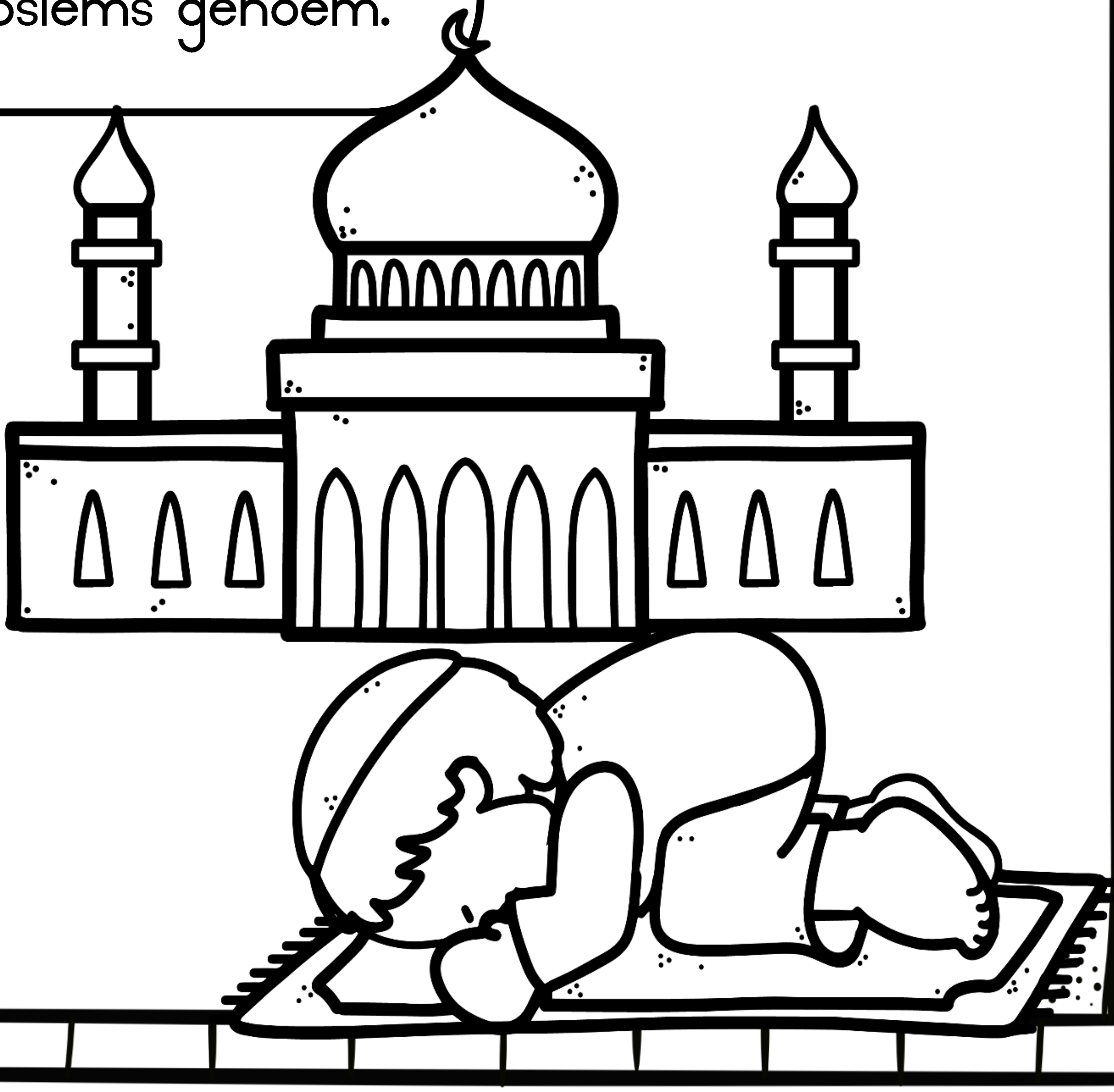
- Die Hindoesimbool is die Om-teken, wat in die ou Sanskrittaal van Indië geskryf word.
- Hindoes het klomp verskillende gode.
- Hulle aanbid dieregode, byvoorbeeld: Hanumam - Dit is 'n aap van geleerdheid.
- Hulle glo ook in reinkarnasie. Dit beteken dat mense na die dood weer lewendig word maar in 'n ander vorm, bv: 'n skoenlapper, kat, wurm ensovoorts.



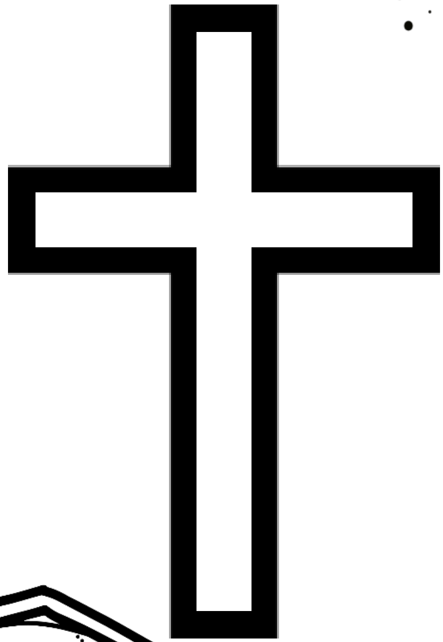
Islam



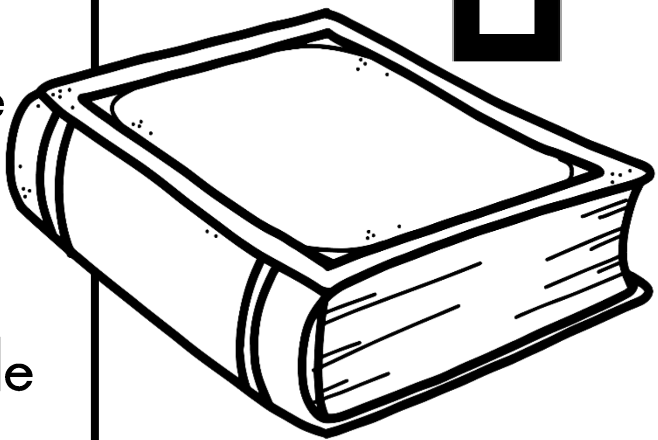
- Die sekelmaan en ster is die simbool van Islam.
- Hulle glo in een God, Allah.
- Volgelinge van Islam word Moslems genoem.

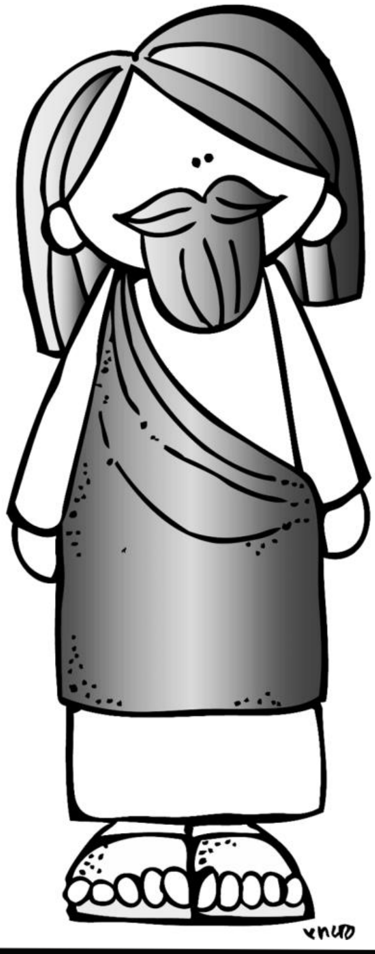


Christenskap



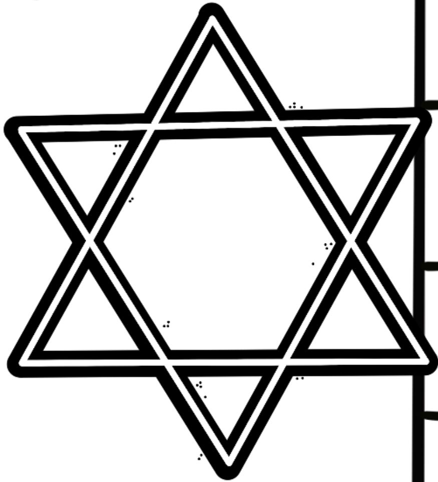
- Die kruis is die simbool van die Christelike kerk.
- Christene glo dat Jesus Christus die seun van God is wat na die aarde gekom het om hulle van sonde te verlos.
- Hulle gaan op Sondae kerk toe om God te aanbid.
- Christene lees ook die Bybel om hulle te leer oor God.





Judaïsme

ראש השנה



- Die simbool van Judaïsme is die Ster van Dawid. Koning Dawid was 'n koning van die Israeliete.
- Die mense wat in Judaisme glo word Jode genoem.
- Hulle aanbid in 'n sinagoge.
- Die klaagmuur in Jerusalem is vir hulle 'n baie spesiale plek.