



Persoonlike & Sosiale Welsyn en L.O. (LV 1) – Graad 4

Welkom by jou Conquesta Olimpiade. Wanneer jy besluit het watter van die antwoorde die korrekte een is, krap die letter op die ooreenstemmende blokkie op jou antwoordvel dood. Byvoorbeeld:- As die antwoord op vraag 4 c is, krap die letter c in die blokkie wat c langs nommer 4 bevat, dood (sien voorbeeld 1 hieronder). Indien 'n leerder 'n fout maak en eerder b as die antwoord wil merk, moet c netjies doodgetrek word en b gemerk word (sien voorbeeld 2 hieronder).

Voorbeeld 1:-

4.	a	b	c	d
----	---	---	---	---

Voorbeeld 2:-

4.	a	b	c	d
----	---	---	---	---

Selfontwikkeling

Ons leer onself ken deur die oë van ons vriende met wie ons interaksie het. Hulle maak ons bewus van ons sterk en swak punte. Die taal wat ons praat en die lyftaal wat ons gebruik, help ons om deur gebare, woorde en klanke te kommunikeer. Jou vriende sal jou laat weet wat hulle van jou dink deur die wyse waarop hulle teenoor jou optree. Dit is hoekom dit belangrik is om goeie rolmodelle waar te neem, aangesien jy 'n goeie voorbeeld van gedrag wil stel.

Lees die uittreksel regs vir vrae 1 – 13.

1. **Kies die woord hieronder wat 'n positiewe sterk punt beskryf.**

- (a) Ongedissiplineerd. (b) Jaloers.
(c) Sorgsaam. (d) Nie-ondersteunend.

2. **Kies die stelling hieronder wat 'n swak punt beskryf.**

- (a) Spog met jou talente.
(b) Om goeie kommunikasie te hê.
(c) Ondersteun jou vriende.
(d) Vertolk lyftaal korrek.



3. **Jy kan jou karakter verbeter deur**

- (a) jou swak en sterk punte te ken.
(b) slegs op jou sterk punte te fokus.
(c) jou swak punte te ignoreer.
(d) jou karakter te verander om almal te plesier.

4. **Wat is vriendskap?**

- (a) Om pret te hê.
(b) Om troeteldiere aan te hou.
(c) Om aan sport deel te neem.
(d) 'n Verbintenis tussen twee of meer mense.



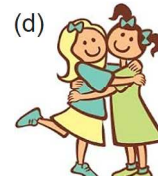
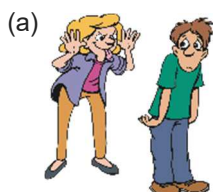
5. **'n Positiewe begrip van wie jy is, lei tot**

- (a) 'n negatiewe persoonlikheid. (b) 'n gesonde persoonlikheid.
(c) negatiewe selfspraak. (d) groepsdruk.

6. **Om 'n goeie vriendskap te handhaaf, is**

- (a) geld (b) televisie (c) kommunikasie (d) mense

7. **Kyk na die prente hieronder en kies die een wat 'n positiewe vriendskap toon.**



8. **'n Familielid is my rolmodel want hy / sy inspireer my om**

- (a) onvriendelik te wees teenoor mense waarvan ek nie hou nie. (b) die beste te wees wat ek kan wees.
(c) ander mense te ignoreer om te kry wat ek wil hê. (d) lui te wees op skool.

Wat is 'n rolmodel?

'n Rolmodel is 'n persoon wat ons inspireer deur hul gedrag en prestasies. Dit hoef nie 'n beroemde persoon te wees nie; dit kan lede van jou familie wees wat jou inspireer. Sportmanne en -vroue word dikwels rolmodelle vir jongmense aangesien hulle 'n groot invloed het op wat jongmense as waardes sien (die standaarde waarvolgens hulle hul lewens lei), hoe hulle oor opvoeding voel, die dissipline waarmee hulle oefen en selfs hul loopbaandoeleites. Sommige jongmense mag dit voel asof hulle 'n superheld in lewende lywe op die TV kyk; een wat instaat is tot ongelooflike hoogtes.

- 'n Goeie rolmodel is **entoesiasies**. Hulle geniet hul sport en is entoesiasies daarvoor om 'n rolmodel te wees. 'n Goeie sportrolmodel toon ook waardes van **sportsmanskap en nederigheid**. Hulle onderneem om hul **verantwoordelik te gedra** en 'n wyse wat persoonlike integriteit toon.
- 'n Goeie rolmodel is **aktief in hul gemeenskap**. Hulle het 'n goeie uitwerking op ander.
- 'n Goeie sportman bevorder **gesondheid** en wys dit. Hulle geniet dit om 'n gesonde en strawwe oefenlewenstyl te balanseer.
- Hulle bevorder 'n **gesonde verwantskap tussen opvoeding en fisiese aktiwiteite**.

Deur die suksesse van jou rolmodel te volg, sal jy geïnspireer word om op jou swak punte te verbeter en op jou sterk punte te bou.



Die 400 m Olimpiese kampioen en wêreldrekordhouer, Wayde van Niekerk, het weggestap met die Sportpersoon van die Jaar toekening. Sy afrigter, Anna Botha, het die toekening vir Afrigter van die Jaar ontvang. (Beeld: www.waydevanniekeker.com)

9. **Die atleet, Wayde van Niekerk, is 'n goeie rolmodel want hy**

- (a) loop en spog oral.
(b) verskyn dikwels op televisie om oor homself te praat.
(c) handhaaf 'n balans tussen opvoeding en fisiese verpligtinge.
(d) geniet gemorskos.

Pas die name van die rolmodelle in (a) – (d) by vrae 10 – 13.

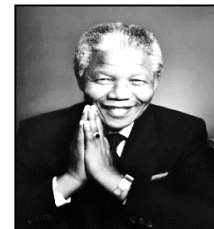
(a) Nelson Mandela. (b) Jou onderwyser. (c) Jou beste vriend. (d) Jou sportafrigter.

10. **Wie ondersteun jou wanneer jy iemand nodig het om jou deur 'n hartseer tyd te help?**

11. **Wie bemoedig jou wanneer jy sukkel om die bal deur die hoepel te gooi?**

12. **Wie was die beste president van die mense van Suid-Afrika?**

13. **Wie tree verantwoordelik op met 'n goeie voorbeeld van gedrag?**



Lees die uittreksel regs vir vrae 14 – 18.

14. **Hoekom behoort jy elke dag jou onderklere te wissel?**

- (a) Om nie verkoue te kry nie.
- (b) Om nie kieme na die res van jou liggaam te versprei nie.
- (c) Om modieus te wees.
- (d) Om warm te bly.

15. **As jou hare vuil is, wat mag dalk daarin voorkom?**

- (a) Luise. (b) Muskiete. (c) Bosluise. (d) Larwes.

16. **As jy jouself met ander vergelyk, sal dit jou**

- (a) ongelukkig maak.
- (b) selfvertroue ontwikkel.
- (c) selfgating 'n hupstoot gee.
- (d) wiskunde punte verbeter.



17. **Genoeg rus vir jou liggaam beteken dat jy vir ten minste moet slaap.**

- (a) 5 uur (b) 6 uur (c) 7 uur (d) 8 uur

18. **Watter uitwerking sal die neem van middels soos dwelms of alkohol op jou liggaam hê?**

- (a) Jy sal in staat wees om duidelik te praat en op 'n reguit lyn te loop.
- (b) Jou persoonlikheid sal negatief verander.
- (c) Jou liggaam sal nie aan hierdie middels verslaaf maak nie.
- (d) Jou liggaam sal nie agteruitgaan nie.

Respekteer jou eie en ander se liggame

Ons is almal op unieke wyse geskape. Ons lyk verskillend van mekaar, en elkeen dink en doen op sy eie manier. Nietemin is daar een ding wat dieselfde bly regoor die baie verskille – ons het almal 'n liggaam. Ons moet ons liggame, sowel as dié van ander, respekteer aangesien dit die enigste liggaam is wat ons ooit sal hê. Moenie jou liggaam as vanselfsprekend aanvaar en dit misbruik nie.

Hier is 'n paar wenke om jou liggaam te respekteer:

- **Dink positief en gelagte** oor jou liggaam. Waardeer die dinge waarvoor jy van jou liggaam hou.
- **Handhaaf 'n gesonde verstand** deur jou brein oefening te gee met uitdagende speletjies.
- **Moenie jouself met ander vergelyk nie.** Ons is almal op 'n unieke wyse verskillend.

*• **Behou 'n goeie kos** om jou liggaam sterk en soepel te hou.*

- **Vermy middels** soos dwelms en alkohol wat jou liggaam sal beskadig.

***Hou jou liggaam skoon** deur elke dag te was. Dit sluit in dat jy jou tande borsel, en ook handewas na jy die toilet gebruik het.*

- **Gee jou liggaam gesonde oefening** deur deelname aan sport of om te gaan draf.
- **Gee jou liggaam genoeg rus.**



Lees die uittreksel hieronder en beantwoord vrae 19 – 22 asof jy jou in dieselfde situasies bevind.

Hantering van konflik

Konflik is 'n botsing of verskil van idees tussen mense. Dit skep 'n onaangename en nare gevoel, wat jou hartseer en ongelukkig laat. Konflik kan soms vir 'n lang tyd duur, maar jy moet leer hoe om dit te hanteer.

As daar konflik tuis of by die skool is, moet jy probeer om die probleem op te los sonder om te skree of te huil.

Hier is 8 eenvoudige stappe om jou te help:-

- **Vind uit wat die probleem is.** Soms is die probleem nie duidelik nie, en die persoon wat die konflik veroorsaak is slegs besig om 'n slegte dag te hê.
- **Gee die persoon tyd om af te koel** en oor die situasie na te dink.
- **Nader die persoon direk**, sonder om na iemand anders te gaan, om vas te stel wat hy of sy van die situasie dink.
- **Erken** as jy iets verkeerd gedoen het en vra om verskoning.
- **Aanvaar die eindresultaat** en stap weg. Moenie begin om die persoon lelike dinge toe te snou of gemeen wees deur dinge te sê wat seermaak nie.
- **Die nagevolge kan pynlik wees** wanneer jy begin dink aan wat gesê is, maar dink daaroor en verwerk jou gevoelens..
- **Laat dit gaan.** Moenie dit weer ophaal nie. Kyk na goeie herinneringe in die toekoms.
- **Bly vriendelik en hoflik.** Wees die beter persoon, en moenie agter die persoon se rug praat nie.

V.R.I.E.N.D.E

- Veg vir jou**
- Respekteer jou**
- Inspireer jou**
- Erken hul foute**
- Nooi jou uit**
- Deel met jou**
- Eerbiedig jou grense**



19. **'n Bakleiery oor die TV se afstandbeheerder.**

- (a) Gebruik al jou krag en baklei om die afstandbeheerder te kry.
- (b) Skree om hulp van 'n ouer of versorger.
- (c) Laat gaan die afstandbeheerder en behou 'n goeie verhouding.
- (d) Glimlag liefies en trek dan sy of haar hare.



20. **Iemand terg jou.**

- (a) Terg terug op 'n gemene manier.
- (b) Laat dit gaan en stap weg.
- (c) Begin om die persoon lelike name toe te snou.
- (d) Stoot hulle hardhandig uit die pad.



21. **Vriende wat oor jou baklei vir jou vriendskap.**

- (a) Kies die vriend waarvan jy die meeste hou.
- (b) Wees gemeen met albei vriende en kies 'n nuwe vriend.
- (c) Praat sleg van die een vriend teenoor die ander vriend.
- (d) Gee albei vriende tyd om af te koel en praat dan vriendelik met albei.



22. **Mense wat gerugte versprei.**

- (a) Benader die probleem direk en praat dit uit.
- (b) Klap mekaar deur die gesig.
- (c) Neem 'n selfie van die geveg en pos dit op die klasgroep.
- (d) Huil en hardloop na jou onderwyser.

