



Persoonlike & Sosiale Welsyn en L.O. (LV 1) – Graad 5

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

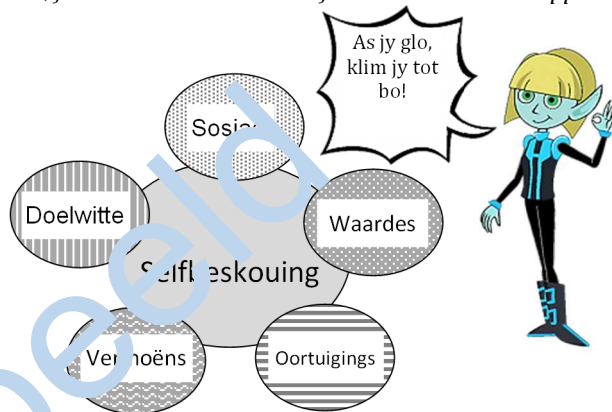
Selfontwikkeling

Lees die uittreksel regs en kyk na die diagram hieronder en kies die antwoord wat pas by die ontwikkeling van 'n positiewe selfbeskouing, vir vrae 1 – 10.

- Die swakste sosiale eienskap is dat jy**
 - betroubaar is wanneer jy met jou portuurs werk.
 - onbelangstellend is in jou vriend se prestasies.
 - aanpasbaar is wanneer jy groepwerk doen, en nie dink dat jou idees die beste is nie.
 - selfvertroue het en sê wat jy dink wanneer 'n projek beplan word.
- Die doel wat jy nie wil behaal nie is om**
 - nie-ondersteunend teenoor jou vriende te wees nie.
 - selfgedissiplineerd en betyds vir jou lesse te wees.
 - te probeer om jou bes te doen in alles wat jy doen.
 - daarna te streef om gewild te wees op skool want jy is vriendelik en ondersteunend.
- Watter vermoë wil jy in jouself verbeter?**
 - Jy het 'n skeppende gees, maar jy is skaam om jou mening in 'n groep te lug.
 - Jy is 'n goeie balspeler, maar sukkel om punte vir die span aan te teken.
 - Jy presteer op skool, maar is gedisorganiseerd.
 - Jy voel jy behoort te verbeter op al die punte wat hierbo genoem word.
- Die volwassenes in jou lewe lê vaste oortuigings in jou lewe. Wyl jy groot word deur**
 - jou nie die verskil tussen reg en verkeerd te leer nie.
 - nie met hul voorbeeld te lei nie.
 - jou eerlikheid en lojaliteit te leer.
 - onbelangstellend in jou probleme te wees.
- Watter waarde, of kode waarvolgens 'n mens kan wees die meeste beklemtoon deur die volwassenes in jou lewe?**
 - Loop oor mense om te kry wat jy wil hê.
 - Dit is nie belangrik om goeie maniere te hê nie.
 - Almal is gelyk, respekteer dus almal.
 - As jy dit wil hê, vat dit.

Die vorming van positiewe selfbeskouing

'n Positiewe selfbeskouing is om beter te verstaan wie jy is. Jy mag dink, 'ek is goed met boeke lees', 'ek is 'n goeie vriend' of 'ek hou nie van seuns met swak maniere nie'. Jy skep 'n beeld of 'prent' oor jouself deur die interaksies wat jy met ander mense het. Jou selfbeskouing word gebou deur die manier waarop jy jou gedra, jou natuurlike talente en jou eie unieke eienskappe.



Kyk na die prente hieronder by vrae 6 en 7, en kies die aksie wat getoon word wat 'n positiewe selfbeskouing sal verseker.

6.
 - Wees disrespekvol.
 - Wees hardkoppig.
 - Wees ongeskik.
 - Wees goedgesmanierd.

7.
 - Wees selfsugtig.
 - Respekteer mense wat ouer is as jy.
 - Wees dikmond en moenie praat nie.
 - Lag agter hul rug.

- Hoe behoort jy jou selfvertroue te verbeter om 'n meer positiewe selfbeskouing te bou?**
 - Dink dat jy beter is as jou vriende.
 - Spog oor hoe goed jy is met sport.
 - Leer om jou eie probleme op te los.
 - Soek aandag by jou onderwysers.
- Wat sal jy vir 'n vriend sê om sy/haar selfbeskouing op te bou?**
 - "Al het jy bedenkings, ek weet jy kan dit doen!"
 - "Hou op om oor alles te huil."
 - "Jy hardloop weer na Mammie toe, nè?"
 - "Hou op om te spog met hoe goed jy is!"
- As jy 'n gesonde selfbeskouing het, sal jy**
 - groot dinge in die lewe nastreef.
 - sukkel om jou doelwitte te bereik.
 - 'n arrogante houding teenoor mense hê.
 - teruggehou word van prestasie op skool.

Lees die uittreksel hieronder om vrae 11 – 18 te beantwoord.

Gee en ontvang terugvoer

Dit is baie moeilik om op 'n vriend se vertoning kommentaar te lewer, want jy wil nie die verhouding bederf deur negatiewe kommentaar te moet lewer nie. As daar egter van jou verwag word om terugvoer te gee, wees eerlik en direk. Onthou 'die doel is om portuur-tot-portuur terugvoer te gebruik om spanmaats te help om op hul swak punte te verbeter. Wees altyd hoflik.'

11. **Hoekom terugvoer gee oor 'n vriend se vertoning?**
 - (a) Om hom/haar bewus te maak van die swak kwaliteit van die werk wat hy/sy lewer.
 - (b) Om spanning in 'n noue vriendskap te veroorsaak.
 - (c) Om jou goed te laat lyk terwyl jy hom/haar sleg laat lyk.
 - (d) Om hom/haar daarvan bewus te maak dat daar ruimte vir verbetering en groei is.
12. **Wanneer jy positiewe terugvoer aan 'n vriend gee oor 'n taak wat hy/sy gedoen het, sal jy sê**
 - (a) "Siestog, jy het probeer, maar jy het gefaal deur nie genoeg inligting in te sluit nie."
 - (b) "Kom ons kyk weer 'n slag na die taak, en bereik so die volgende vlak."
 - (c) "Hoekom doen jy nog moeite met die taak?"
 - (d) "Los dit net, want jy sal nooit verbeter nie."

Gebruik die prent regs om vrae 13 en 14 te beantwoord.



13. **Wat is die gemoedstemming van die kind in hierdie prent?**
 - (a) Gelukkig.
 - (b) Boosaardig.
 - (c) Bevrees.
 - (d) Gemiddeld.
14. **Wat is die kwaai onderwyser dalk besig om vir die kind te sê?**
 - (a) "Jy het 'n goeie punt vir die toets behaal."
 - (b) "Jou gedrag is altyd ondersteunend."
 - (c) "Jy kry detensie oor jy laat was."
 - (d) "Jou studies is besig om te verbeter."

Gebruik die prent regs om vrae 15 en 16 te beantwoord.



15. **Wat is die gemoedstemming van die onderwyser in hierdie prent?**
 - (a) Agterdogtig.
 - (b) Behulpzaam.
 - (c) Angstig.
 - (d) Ontsteld.
16. **Wat kan die onderwyser besig wees om vir die leerder te sê?**
 - (a) "Jou spelling kan verbeter as jy meer lees."
 - (b) "Al leer jy harder, sal jou punte dieselfde bly."
 - (c) "As jy netjies skryf, sal ek dalk jou handskrif kan lees!"
 - (d) "Jy is een van my hopelooste leerders!"
17. **Hoe behoort jy nie te reageer wanneer jy negatiewe terugvoer kry nie?**
 - (a) Bly hoflik.
 - (b) Aanvaar dit as konstruktiewe kritiek.
 - (c) Wees dikmond en weier om te kommunikeer.
 - (d) Luister na die terugvoer ten einde te verbeter.
18. **Hoe behoort jy jou te gedra wanneer jy positiewe terugvoer kry?**
 - (a) Rol jou oë en kyk hemelwaarts.
 - (b) Luister behoorlik en bedank hulle.
 - (c) Dink dat die persoon bevooroordeel teenoor jou is.
 - (d) Val die persoon in die rede.

Lees die uittreksel hieronder vir vrae 19 – 29.

Die hantering van emosies

- **Empatie:** om 'n ander se gevoelens te verstaan en te deel, om ondersteuning en omgee te toon.
- **Deernis:** om besorgdheid en begrip teenoor ander mense te toon.
- **Woede:** 'n sterk gevoel van afkeer en misnoeë.
- **Teleurstelling:** 'n handeling, geval of emosie wat 'n persoon ontsteld, verbaas of teergemaak laat.
- **Hartseer:** om emosioneel gedreineer te wees, sonder hoop of vreugde.
- **Oefening:** stel beloning- en plesierchemikalieë, soos dopamien, in die brein vry, wat jou laat beter voel. Om fiks te wees maak jou ook gesonder, wat help met die beheer van emosies.
- **Let op die goeie dinge in jou lewe.** Tel jou seëninge. Vind 'n goeie balans wat kan help om jou stresvlakke te verminder en ook gevoelens van hartseer mag beveg.

19. Wat is emosies?


- (a) Idees.
- (b) Gedagtes.
- (c) Gevoelens.
- (d) Woorde.

Jou gesig is die grootste weerkatser van jou emosies.

Kies die emosie van (a) – (d) vir die gesigsuitdrukking by vrae 20 – 25.


20. 
 - (a) Hartseer.
 - (b) Woede.
 - (c) Neutraal.
 - (d) Empatie.

21. 
 - (a) Empatie.
 - (b) Hartseer.
 - (c) Deernis.
 - (d) Neutraal.

22. 
 - (a) Neutraal.
 - (b) Empatie.
 - (c) Hartseer.
 - (d) Teleurstelling.

23. 
 - (a) Hartseer.
 - (b) Empatie.
 - (c) Neutraal.
 - (d) Woede.

24. 
 - (a) Deernis.
 - (b) Woede.
 - (c) Neutraal.
 - (d) Teleurstelling.

25. 
 - (a) Teleurstelling.
 - (b) Hartseer.
 - (c) Neutraal.
 - (d) Deernis.