



Lewensoriëntering – Graad 7

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
----	---	--------------	--------------	---



1. Faktore wat 'n groot impak op jou selfbeeld het, is

- (a) gedagtebeelde en persoonlike ervarings.
(b) hoe ander ons sien en behandel, en hoe ons onself sien.
(c) sigbare besonderhede en hoe ons ander behandel.
(d) suksesse en mislukkings.

2. Groeihormone word deur die vervaardig.

- (a) pituitêre klier (b) skildklier (c) prostaatklier (d) hipotalamus

3. 'n Vorm van rebelse gedrag is om

- (a) jou voorkoms te verander.
(b) ander en diversiteit te respekteer.
(c) jou versteekte potensiaal te ontdek.
(d) ander te help.

4. Om te lees en te memoriseer is kernaktiwiteite van

- (a) selfagting. (b) gewildheid. (c) studeer. (d) selfgelding.

5. Watter van die volgende stappe help jou om knap te studeer?

- (a) Gee aandag en neem goeie notas.
(b) Beplan vooruit en breek die werk op in seksies.
(c) Gebruik geheuebrûe.
(d) Al bostaande.



6. Die Suid-Afrikaanse grondwet bevat

- (a) universele deklarasies. (b) deelnemende regte.
(c) die Handves van Regte. (d) voorgeskryfde verantwoordelikhede.

7. soelie gedrag is besig om toe te neem.

- (a) Kuer (b) Sibbe (c) Portuur (d) Familie



8. Die twee basiese komponente van effektiewe kommunikasie is

- (a) vertrou en deel.
(b) respek en luister.
(c) om bedreig te voel en te reageer.
(d) om jou emosies en gevoelens te wys.

9. vaardighede is toepaslike maniere om negatiewe groepdruk te hanteer en om skadelike gevolge te vermy.

- (a) Geheue (b) Bal- (c) Hanterings- (d) Akademiese

10. Mense met 'n positiewe selfbeeld

- (a) respekteer ander.
(b) waardeer mense se individualiteit en diversiteit.
(c) heg waarde aan die waardigheid, privaatheid en vryheid van ander.
(d) Al bogemelde.

11. Jy kan jouself teen slegte groepdruk beskerm deur

- (a) jou aantal vriende te verminder.
(b) te leer om selfgeldend te wees en te onderhandel.
(c) gedurende pouses na die mediasentrum te gaan.
(d) te eksperimenteer en nuuskierig te wees.



12. 'n Voordeel van lees vir plesier is dat dit
- emosionele groei bevorder wanneer jy met die karakters kan identifiseer.
 - help met die insameling van inligting en tegnieke.
 - tyd neem.
 - jou tweetalig maak.

13. Sommige gesinne gebruik fisiese en verbale wreedheid as 'n vorm van
- die bou van selfagting.
 - saambinding van gesinslede.
 - dissipline.
 - vermyding van kinders.

14. Om jou versigtig te kies, kan jou teen gevaarlike situasies beskerm.
- gesin
 - vriende
 - skool
 - kultuur



15. "As jy vir iemand sê, sal ek jou gesin seermaak." As 'n mishandelaar dit sê, is hulle besig om
- te boelie.
 - aggressief te wees.
 - manipulerend te wees.
 - Al bostaande.

16. 'n Negatiewe uitwerking op jou selfbeeld kan spruit uit
- onrealistiese verwagtinge.
 - positiewe groepdruk.
 - die vermoë om maklik vriende te maak.
 - akademiese sukses.

17. Kulture vier puberteit op verskillende wyses. Joodse seuns vier
- Bat mitzvah.
 - Bar mitzvah.
 - Shabbat.
 - Yom Kippur.

18. 'n 'Kindle' is 'n draagbare elektroniese leesinstrument wat jou toelaat om
- 'n boek op te som.
 - goeie leesgewoontes te ontwikkel.
 - digitale boeke en publikasies te lees.
 - jou werk te publiseer.

19. Die volgende waardes is die boustene van skoon spel:
- Respek en vriendskap.
 - Spangees en gelykheid.
 - Verdraagsaamheid en vertrou.
 - Al bostaande.

20. Positiewe rolmodelle is individue wat
- hul goed gedra, eerlik en goedhartig is.
 - pro-aktief is en daarna streef om doelwitte te bereik.
 - Beide (a) en (b).
 - Slegs (b).

21. Hoekom dink jy het ons 2 ore en slegs 1 mond?
- Om meer te luister en minder te praat.
 - Om skinderstories te hoor en te versprei.
 - Om te hoor wie fouteer en dit aan die groot mond te bring.
 - Om alles te hoor wat aangaan en dit verhoor te deel.

22. Wanneer gevalle van kindermishandeling aangemeld word, neem strukture soos die KBE aksie. Hierdie is

- Kindersorg.
- Kindertekenningsseenhede.
- Kinderlyn.
- Kinderebehoeweghede Eenhede.

23. Die geslagshormone wat deur die eierstokke geproduseer word, is
- estrogeen en testosteroon.
 - testosteroon en progesteron.
 - prolaktien en kortisol.
 - estrogeen en progesteron.

24. Die volgende is belangrike eienskappe om op ons alledaagse lewens toe te pas:
- Respek, verantwoordelikheid en selfbeheersing.
 - Kwetsbaarheid, selfagting en goedkeuring soek.
 - Selfgeldig, selvertrou en betroubaarheid.
 - Studeer, ons regte beoefen en respek.

25. Simptome van kindermishandeling kan insluit.
- woede, skuldgevoel, verleentheid en probleme om te slaap
 - depressie, selfdood, gebrek aan eetlus en verlies aan konsentrasie
 - Beide (a) en (b).
 - Nie een van bostaande nie.

