



Persoonlike & Sosiale Welsyn en L.O. (LV 1) – Graad 6

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 – Positiewe selfagting en liggaamsbeeld

Lees die uittreksel en beantwoord vrae 1 – 12.

1. **Hoe handhaaf jy 'n positiewe selfagting?**
 - (a) Boots die selfagting van die suksesvolste leerder in die klas na.
 - (b) Volg 'n beroemde persoon na en kyk wat jy van hom/haar kan naboots.
 - (c) Glo in jousef en jou eie vermoëns.
 - (d) Streef daarna om jousef te verander.
2. **Wat kan jou selfagting en liggaamsbeeld negatief beïnvloed?**
 - (a) Jy is perfek en niks kan jou beïnvloed nie.
 - (b) Media beelde en ander buite-invloede.
 - (c) Vriende stel jou voor aan die nuutste fiksheidspoeier.
 - (d) Positiewe selfspraak wanneer jy depressief voel.
3. **In die vroeë stadiums van puberteit, hoe kan jy die idee verander dat jy 'besig is om vet te word'?**
 - (a) Win kennis in en besef dat jou spiere besig is om swaarder te word.
 - (b) Eet meer gesonde kossoorte.
 - (c) Gaan gim toe en werk dit af.
 - (d) Volg 'n dieet en sny koolhidrate uit.
4. **Hoe kan jy voorkom dat jy aknee kry?**
 - (a) Drink bruisdrankies eerder as water.
 - (b) Hou jou gesig skoon deur dit met natuurlike seep te was.
 - (c) Drink baie water.
 - (d) Was jou gesig met warm water.
5. **Wat moet jy doen voordat jy 'jou vriende en familie affak'?**
 - (a) Moenie luister na wat hulle te sê het nie.
 - (b) Onderbreek hulle om jou mening te lug.
 - (c) Dink voor jy praat.
 - (d) Praat oor hulle koppe om hulle dom te laat lyk.

Verstaan en respekteer liggaamsveranderinge

Selfbeskouing word gekoppel aan die manier waarop jy jousef sien. Jou selfagting (hoe jy oor jousef voel) is deel van jou selfbeskouing. 'n Positiewe selfagting is wanneer jy in jousef en jou vermoëns glo. Dit lei tot beter selfmotivering ten einde jou doelwitte te behaal.

*Jy moet verstaan dat fisiese en emosionele veranderinge in jou liggaam jou selfbeskouing en selfagting sal beïnvloed. Jy moet aanvaar dat **puberteit** (die stadium van jou lewe wanneer jy seksueel bewus word) verskillende verantwoordelikhede meebring. Puberteit begin in meisies tussen die ouderdom van 8 en 13 en in seuns tussen 10 en 15. Jy dink jy is besig om **vet te word**. Nee, jou liggaam se vorm verander, jy kry meer spiere en word swaarder. Elkeen gaan teen hul eie pas daardeur. Jy mag sonder enige rede **jou vriende en familie affak**. Terwyl jou liggaam besig is om fisies te verander, is jou verstand besig om te probeer aanpas by al die nuwe hormone en jy sal sterk en verwarrende emosies ervaar. Respekteer die veranderinge in jou liggaam soos jy hulle raaksien en moenie kommentaar lewer op die veranderinge wat besig is om in jou vriende plaas te vind nie. Om te verstaan dat met jou liggaam gaan gebeur, maak dit maklike om te aanvaar.*

6. **Hoe sal die strewe om 'perfek te lyk' jou gesondheid en selfagting raak?**
 - (a) Dit kan lei tot eetversteurings.
 - (b) Jy sal nie slankheid met geluk vergelyk nie.
 - (c) Jy sal gelukkig voel oor jy nie vinnig genoeg gewig verloor nie.
 - (d) Jy sal aanvaar dat jy vet en asosiaal is.
7. **Sosiale media gee 'n ingemense die terugvoer en sekerheid waarna hulle soek ten einde die hul potensie en die samelewing aanvaar te word. Dit kan egter lei tot**
 - (a) nie beïnvloed word deur ander nie.
 - (b) geen kommunikasie.
 - (c) nie hunker na aanvaarding nie.
 - (d) maklik beïnvloed word.
8. **Watter van hierdie stellings sal jou laat onthou dat jy meer is as slegs hoe jy lyk?**
 - (a) Dink aan wat jou liggaam onlangs goed-gedoen het, om sodoende negatiewe spraak na positiewe spraak te verander.
 - (b) Jy het unieke eksterne en interne vermoëns.
 - (c) Moenie jou foto met ander mense se foto's aanlyn vergelyk nie.
 - (d) Al bostaande is korrek.
9. **As jy sosiale media volg eerder as om jou eie keuses te maak, wys dit dat jy**
 - (a) maklik deur ander beïnvloed word.
 - (b) volwasse genoeg is want jy glo wat jy op sosiale media sien.
 - (c) die jongste opdatings op jou sosiale rekening ignoreer.
 - (d) 'n wonderlike kommunikeerder is, want jou vingers doen die praatwerk op jou foon.



10. **Selfaanvaarding is die vermoë om jousef onvoorwaardelik lief te hê, ongeag jou tekortkominge. Watter van hierdie stellings gee die beste betekenis van die woord 'selfaanvaarding'?**
 - (a) Wees jou beste self.
 - (b) Bejammer jousef.
 - (c) Haat wie jy is.
 - (d) Om nie ander te aanvaar vir wie hulle is nie.

Slegs jy kan jou potensiaal ontwikkel, gegrond op jou belangstellings en vermoëns.

11. **Watter van hierdie eienskappe sou jy nie wou hê nie?**
 (a) Entoesiasies. (b) Optimisties. (c) Onverantwoordelik. (d) Betroubaar.
12. **Watter van hierdie vermoëns sou by jou potensiaal pas?**
 (a) Luiheid. (b) Kan instruksies noukeurig volg. (c) Nie-avontuurlustig. (d) Onbetroubaar.



Groepsdruk

Lees die uittreksel en beantwoord vrae 13 – 17.

Groepsdruk is die gevoel dat iemand van jou eie ouderdom besig is om jou te druk teneinde sekere keuses te maak; goed of sleg.

13. **Hoekom sou leerders hulself swak gedra op skool?**
 (a) Om deur die onderwyser aanvaar te word.
 (b) Hulle is besig om groter kwessies te verbloem wat by die huis of elders aangaan.
 (c) Om aandag te onduik.
 (d) Hulle trek nie aandag om daarmee weg te kom nie.
14. **As jy die skool se eiendom beskadig, behoort jy**
 (a) verskoning te vra. (b) nie geskors te word nie.
 (c) nie tronk toe te gaan nie. (d) nie beboet te word nie.
15. **Jy word na 'n goeie vriend se partytjie genooi en sien dat jou vriende drink en rook. Die ouers is nie tuis nie. Wat behoort jy te doen?**
 (a) Rook en drink saam met hulle.
 (b) Oorreed hulle om nie te drink en rook nie.
 (c) *Moenie* foto's neem as getuienis nie.
 (d) *Moenie* vir hulle vertel dat jy nie meer vriende met hulle is nie.
16. **'n Vriend vra jou om iets te doen wat jou ouers of versorgers jou nie sal toelaat om te doen nie. Wat behoort jy te doen of sê?**
 (a) "Ek wil nie deur jou verwerp word nie, maar my ouers sal uitvind."
 (b) "Ek wil nie uitgelag word nie, so ek sal dit doen."
 (c) "Ek wil hê jy moet van my hou, en ek wil nie 'n vriend verloor nie."
 (d) "Ek is jammer, maar ek kan dit nie doen nie."
17. **Jou vriende het besluit om die naweek te gaan flik, maar hulle het jou nie genooi nie, en hulle praat stilletjies agter jou rug. Hoe behoort jy te reageer?**
 (a) Nader hulle direk en vra hoekom jy nie genooi is nie.
 (b) Stuur 'n teksboodskap na 'n ander klasmaat en vertel hul wat gebeur het.
 (c) Voel verwerp en besluit om nuwe vriende te vind.
 (d) Moenie skooltoe gaan nie want jou gevoelens is baie seergemaak.

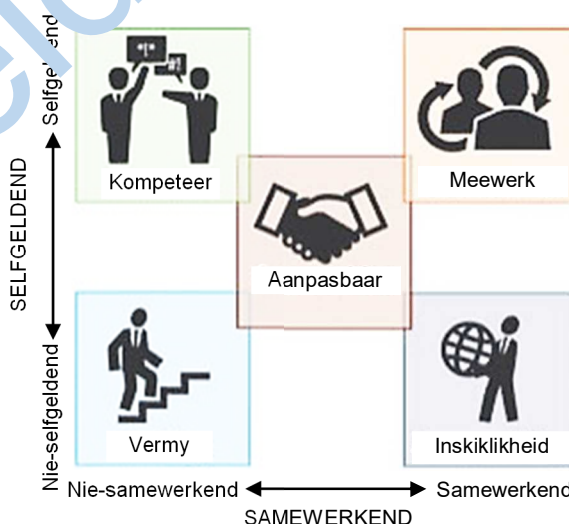
Gepaste reaksies op groepsdruk

18. **Dit is maklik om groepsdruk ten prooi te val, maar nie maklik om dit te weerstaan nie. Hoe kan jy moontlike groepsdruk weerstaan?**
 (a) Moenie jou ouers vertel nie, want hulle sal sê jy moet op jou eie terugveg.
 (b) Doen wat vir jou gesê word.
 (c) Kies vriende versigtig. Een of twee betroubare vriende is beter as 'n klomp onbetroubare vriende.
 (d) Bekommer jou oor wat jou vriende aan jou gedoen het.

19. **Hoe sou jy nie positiewe groepsdruk aanvaar nie?**
 (a) Nie getrou wees aan jousef en jou waardes nie sodat dit jou ongelukkig maak.
 (b) Ontwikkel jou selfbeeld en wees jousef.
 (c) Deel jou positiewe ervarings met jou ouers of versorgers.
 (d) *Moenie* bekommerd wees oor wat ander doen nie, bly besig en aktief.
20. **Soms doen ons dinge wat ons werklik nie wil doen nie. Wat sou jy doen om suksesse in jou lewe te behaal?**
 (a) Laat die samelewing jou druk om suksesvol te wees.
 (b) Betaal geld aan mense om jou sukses te waarborg.
 (c) Glo in jou eie vermoëns en werk hard om sukses te behaal.
 (d) Glo wat jy in die media sien.

Probleemoplossingsvaardighede in konfliktsituasies

Kyk na die diagram om vrae 21 – 31 te beantwoord.



21. **Watter van hierdie woorde beskryf die betekenis van 'selfgeleend' die beste?**
 (a) Selfvertroue. (b) Deurkyk.
 (c) Ongeërg. (d) Oordonderend.
22. **Watter van hierdie woorde beskryf die betekenis van 'samerwerkend' die beste?**
 (a) Werk teen. (b) Werk alleen.
 (c) Werk saam. (d) Werk stroomop.
23. **Watter van hierdie eienskappe is die belangrikste as jy 'n probleem op jou eie moet oplos sonder hulp van enigiemand?**
 (a) Vermydning. (b) Meewerkend.
 (c) Kompetering. (d) Aanpasbaarheid.
24. **Die vermoë om 'n konfliktsituasie suksesvol op te los, is die vermoë om**
 (a) jou eie pad te volg en niemand anders s'n nie.
 (b) jou emosies en gedrag te beheer.
 (c) met die konflik saam te stem om die vrede te bewaar.
 (d) die gevoelens van die ander persoon te vermy.