

Mev Angie Motshekga,
Minister van Basiese
Onderwys



Mnr Enver Surty,
Adjunkminister van
Basiese Onderwys

Hierdie werkboeke is vir Suid-Afrika se kinders ontwikkel onder leiding van die Minister van Basiese Onderwys, mev Angie Motshekga, en die Adjunkminister van Basiese Onderwys, mnr Enver Surty.

Die Reënboog-werkboeke maak deel uit van 'n reeks intervensies deur die Departement van Basiese Onderwys met die doel om die prestasie van Suid-Afrikaanse leerders in die eerste ses grade te verbeter. Hierdie projek is 'n prioriteit van die Regering se Plan-van-Aksie en moontlik gemaak deur die ruim befondsing van die Nasionale Tesourie. Die Departement is hierdeur in staat gestel om die werkboeke gratis in al die amptelike tale te voorsien.

Ons hoop dat u as onderwyser hierdie werkboeke in u daaglikse onderrig nuttig sal vind en ook sal verseker dat u leerders die kurrikulum dek.

Al die aktiwiteite in die werkboeke het ikone om aan te dui wat die leerders moet doen.

Ons hoop van harte dat die leerders dit gaan geniet om deur die boeke te werk terwyl hulle leer en groei en dat u as onderwyser dit saam met hulle sal geniet.

Ons wens u en u leerders alle sukses in die gebruik van hierdie werkboeke toe.

Werkboeke beskikbaar in die hierdie reeks:

- *Geletterdheid / Huistaal Graad 1-6 (In al die amptelike tale)*
- *Wiskunde Graad 1-3 (In al die amptelike tale)*
- *Wiskunde Graad 4-9 (In Engels en Afrikaans)*
- *Lewensvaardighede Graad 1-3 (In al die amptelike tale)*
- *Eerste Addisionele Taal Graad 1-3 (In Engels, Afrikaans, Sepedi en isiZulu)*
- *Eerste Addisionele Taal Graad 4-6 (In Engels en Afrikaans)*

Rainbow WORKBOOKS

LIFE SKILLS IN AFRIKAANS
GRADE 1 – TERMS 1&2
ISBN 978-1-4315-0231-8

THIS BOOK MAY NOT BE SOLD.

Graad 1



Lewensvaardighede in AFRIKAANS Boek 1

Kwartaal 1&2





Naam:

Klas:

basic education
Department:
Basic Education
REPUBLIC OF SOUTH AFRICA

Nkosi sikelel' iAfrika
Maluphakanyisw' uphondo lwayo,
Yizwa imithandazo yethu,
Nkosi sikelela, thina lusapho lwayo.

Morena boloka setjhaba sa heso,
O fedise dintwa le matshwenyeho,
O se boloke, O se boloke setjhaba sa heso,
Setjhaba sa South Afrika – South Afrika.

Uit die blou van onse hemel,
Uit die diepte van ons see,
Oor ons ewige gebergtes,
Waar die kranse antwoord gee,

Sounds the call to come together,
And united we shall stand,
Let us live and strive for freedom,
In South Africa our land.

Published by the Department of Basic Education
222 Struben Street
Pretoria
South Africa

© Department of Basic Education
Third impression 2013

ISBN 978-1-4315-0231-8

The Department of Basic Education has made every effort to trace copyright holders but if any have been inadvertently overlooked the Department will be pleased to make the necessary arrangements at the first opportunity.

This book may not be sold.

Januarie
Februarie
Maart
April
Mei
Junie
Julie
Augustus
September
Oktober
November
Desember

Graad 1



Lewensvaardighede in AFRIKAANS

Boek 1



Hierdie boek behoort aan:

Wie is ek?



Ons doen

Plak hier 'n foto van jouself of teken jouself.

My naam is _____.

My van is _____.

Ek is _____ jaar oud.

Daar is _____ mense in ons gesin.

Ons telefoonnommer is:

_____

Ons adres is:

_____

_____

_____



Ek weet wanneer ek verjaar.

Ja	Ek is nie seker nie	Nee

Ons teken

Joe kan goed sokker speel.	Teken iets wat jy goed kan doen.
	

Vertel vir jou maats wat jy goed kan doen. Kleur die ster in die regte raampie in om te wys wat jy kan doen.

Ons praat

Ek kan lees.



Ek kan self aantrek.



Ek kan skryf.



Ek kan dans.



Ek kan tee maak.



Ek kan self my tande borsel.

Teacher:

Sign:

Date:

2

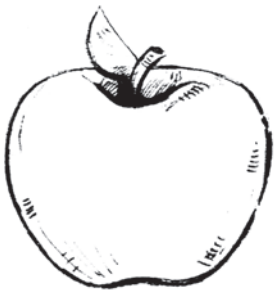
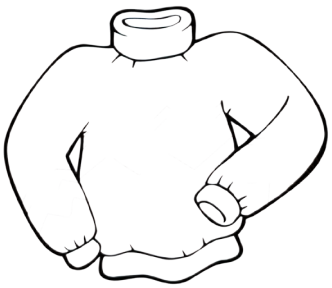
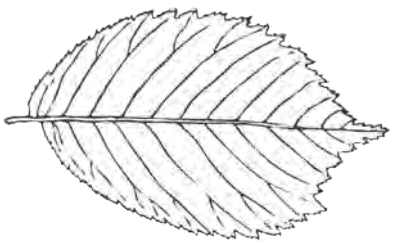
Kleure en dans

Ons doen

Ken jy hierdie kleure? Sê vir jou maat wat die name van die kleure is.



Kleur nou elke prent in die regte kleur in.

 'n Geel piesang	 'n Rooi appel	 'n Blou trui
 'n Bont sambreel	 'n Oranje lemoen	 'n Groen blaar

Ons beweeg

Doen wat hierdie kinders doen.



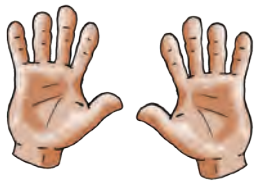
Skud jou hele lyf.

Maak asof jy klavier speel.

Maak asof jy kitaar speel.



Vir die pret Klap jou hande in hierdie patrone.





Klap Klap Klap Klap

Klap Klap Klap

Klap Klap Klap Klap

Klap Klap Klap Klap Klap



Ons doen Kan jy hierdie dinge doen? Wys jou maats hoe.

Ek kan in verskillende rigtings hardloop sonder om in iemand vas te hardloop.	☺	😐	☹
Ek kan spring met 'n springtou.	☺	😐	☹
Ek kan 'n groot bal vir 'n maat rol.	☺	😐	☹

Teacher:

Sign:

Date:

3

Ons is almal uniek en spesiaal

Ons praat

Kyk na die prent en vertel vir jou maat hoe hierdie kinders van mekaar verskil.



Groot en klein

Party van ons is groot, party van ons is klein.

Party is lank en ander is kort.

Party van ons kan spring en ander kan sing.

Ons kan almal iets goed doen.

Wat kan jy goed doen?



Ons praat

Vertel vir jou maats hoe jy op jou eerste dag by die skool gevoel het.

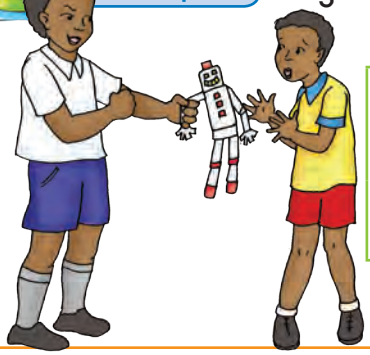
Gelukkig	Hartseer	Opgewonde	Kwaad	Skaam
				

Ons doen

Teken 'n prent om te wys hoe jy voel wanneer iemand jou 'n nuwe speelding gee. Skryf die woord in die spasie hieronder neer.

Ons praat

Vertel vir jou maat wat in elke prent gebeur. Sê hoe jy sou voel as hierdie dinge met jou sou gebeur. Merk die regte gesiggie.



'n Groot seun neem iets wat aan jou behoort.			
	Gelukkig	Opgewonde	Hartseer



Jy en jou maat speel saam.			
	Kwaad	Gelukkig	Bang



Jy maak 'n geskenk oop.			
	Bang	Opgewonde	Skaam

Jou boetie of sussie breek jou gunsteling-speelding.			
	Skaam	Bly	Kwaad



Ons doen

Maak jou vingerafdruk in die eerste raampie, en vra 'n maat om sy of haar vingerafdruk in die tweede raampie te maak.

Het jy geweet dat niemand in die wêreld dieselfde vingerafdruk as jy het nie? Jy is so uniek dat daar net een jy in die wêreld is. Nie eens tweelinge het dieselfde vingerafdrukke nie.

Kan jy sien dat jul vingerafdrukke verskil?

Teacher:
Sign:
Date:

4 Ons is almal verskillend

Ons praat

Kyk na hierdie kinders.
Hoe is hulle dieselfde?
Hoe verskil hulle?





Ons doen

Kyk na die prente en besluit of die stellings reg of verkeerd is.
Kleur die stellings wat reg is, groen in.
Kleur die stellings wat verkeerd is, rooi in.



Hulle het almal 2 arms en 2 bene.



Hulle is almal meisies.

Hulle het almal skoene aan.



Hulle het almal broeke aan.

Hulle is almal kinders.



Hulle het almal lang hare.



Ons teken

Teken 'n prent van jouself in die eerste spasie. Teken dan 'n prent van jou beste maat. Sê hoe julle twee verskil.



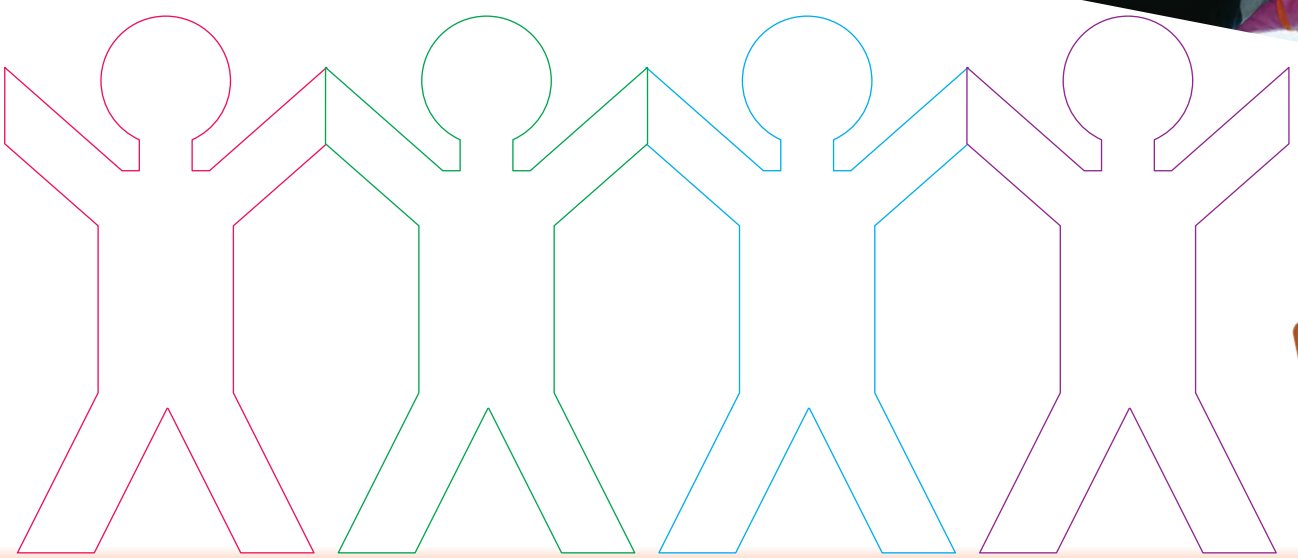
Ek	My beste maat



Ons doen

Kyk na jou prent en sê hoe jy en jou maat eners is en hoe julle verskil. Maak 'n vriendskapketting om te wys dat almal verskillend is.







Sing 'n liedjie



Ons doen

Doen hierdie oefeninge voordat jy begin sing.
Asem diep in en uit. Maak asof jy die kersies op jou verjaarsdagkoek doodblaas. Maak asof jy koud kry, en sê "Brrrrrrrrrrrrr".







Vyf klein apies

Vyf klein apies spring op en af.
En toe val een sy knie nerfaf.
Sy mamma roep die dokter en die dokter blaf:
"Die apies moet ophou spring want dis laf!"
Vier klein apies spring op en af.
En toe val een sy knie nerfaf.
Sy mamma roep die dokter en die dokter blaf:
"Die apies moet ophou spring want dis laf!"
Drie klein apies spring op en af.
En toe val een sy knie nerfaf.
Sy mamma roep die dokter en die dokter blaf:
"Die apies moet ophou spring want dis laf!"
Twee klein apies spring op en af.
En toe val een sy knie nerfaf.
Sy mamma roep die dokter en die dokter blaf:
"Die apies moet ophou spring want dis laf!"
Een klein apie spring op en af.
En toe val sy haar knie nerfaf.
Haar mamma roep die dokter en die dokter blaf:
"Die apies moet ophou spring want dis laf!"









Ons teken

Teken jou gesig.
Wys jou oë, ore, neus, mond en hare.
Praat met jou maats oor hoe jy lyk.



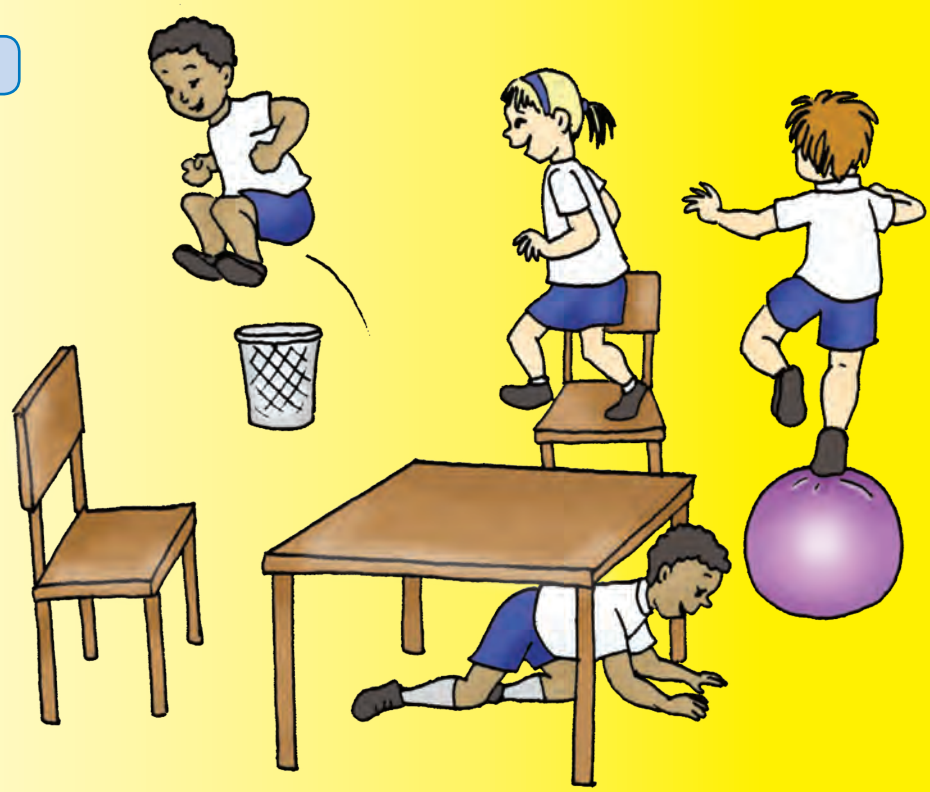


Ons beweeg

Pak in jul klaskamer 'n hindernisbaan uit wat soos hierdie een lyk.

Spring van een stoel na die volgende.

Kruip onder die tafels deur.



Teacher:
Sign:
Date:

6

Ek is trots op my skool

Ons doen

Teken 'n prent van jouself in jou skoolklere. Vul dan die ontbrekende antwoorde in.



My skool se naam is

_____.

My onderwyser se naam is

_____.

Die skoolhoof se naam is

_____.

Ons skryf

Kyk na die prente hierbo en vul die regte woord vir elke prent in.

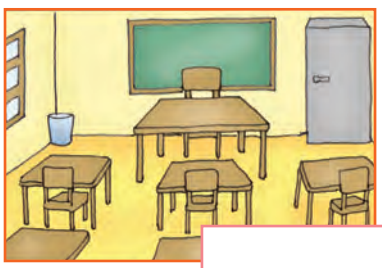
kleedkamer

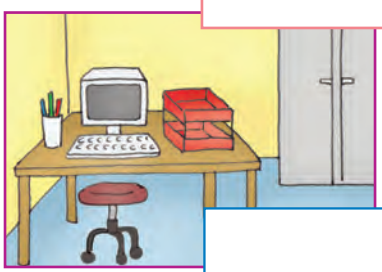
sekretaresse

kantoor

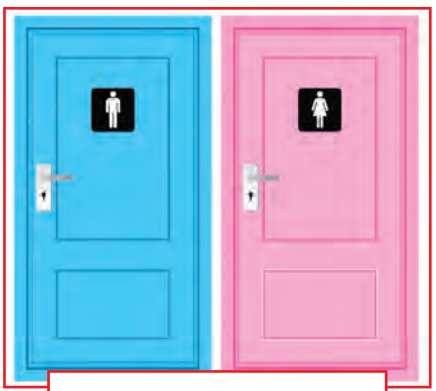
klaskamer

speelterrein







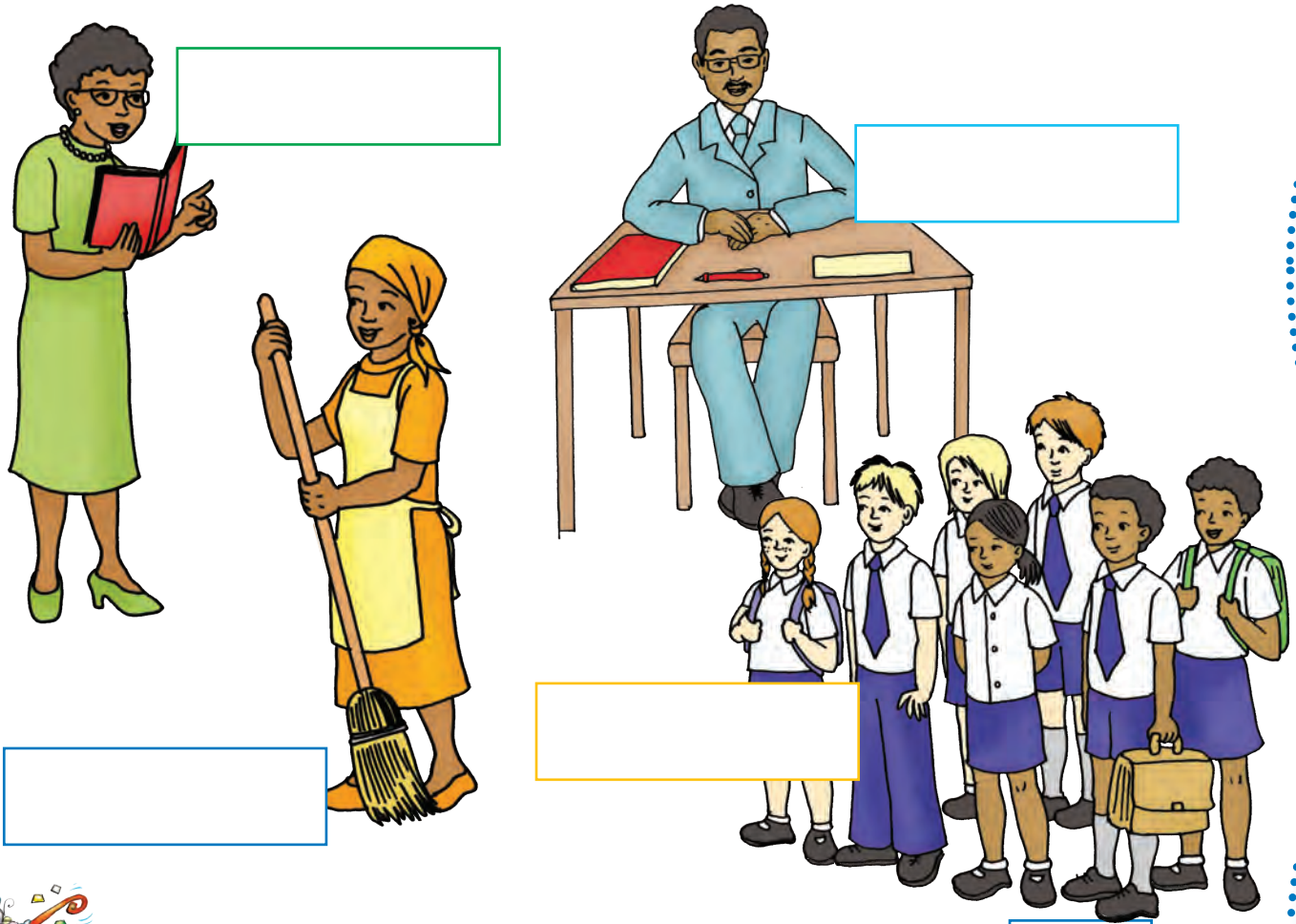




Ons skryf

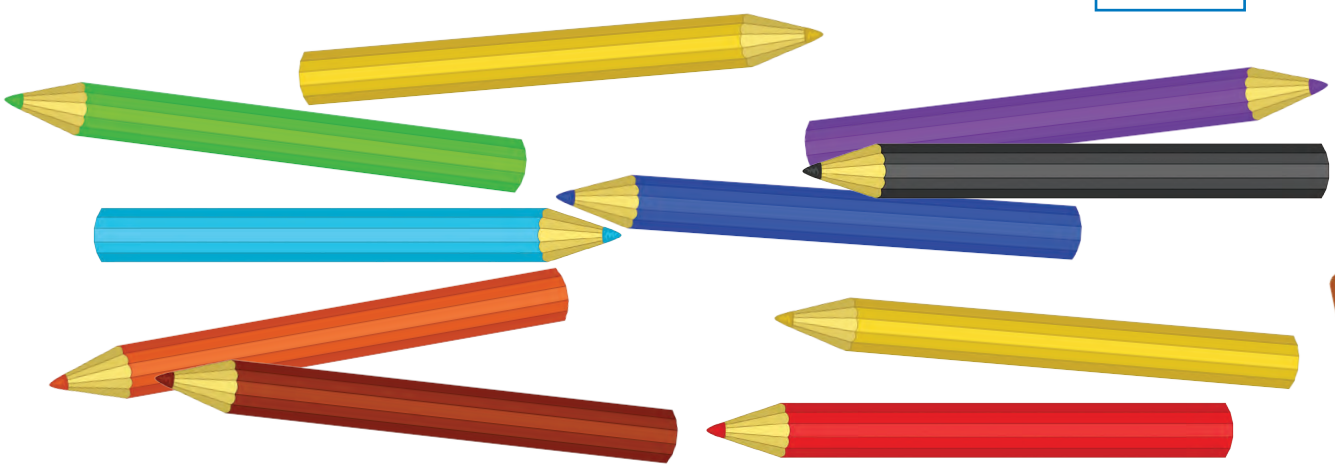
Daar is baie mense by die skool. Praat met jou maat oor wie hulle is. Skryf dan die regte woord onder elke prent neer. Sê vir jou maat wat elke persoon by die skool doen. Gebruik hierdie woorde om jou te help.

Kinders	Skoonmaker	Onderwyser	Skoolhoof



Vir die pret

Jannie se potlooddosie het geval. Tel hoeveel inkleurpotlode hy het, en skryf die getal in die raampie.



Teacher:

Sign:

Date:

7

Verskillende plekke

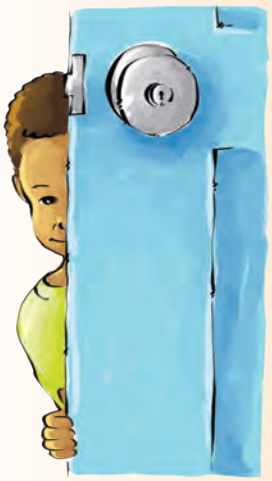
Ons doen

Wys jou maat jy kan hierdie dinge doen.

Kruip onder iets weg.



Kruip onder die tafel weg.



Kruip agter iets weg.



Staan bo-op iets.



Staan langs iets.

Ons beweeg

Gebruik 'n bal of 'n boontjiesakkie. Gooi dit in die lug en vang dit self.
Balanseer die boontjiesakkie op jou kop terwyl jy stadig rondloop.
Balanseer die boontjiesakkie op jou kop terwyl jy op 'n lae balanseerbankie of op 'n lyn op die grond loop.

Ek kan iets gooi. 			
Ek kan iets vang. 			
Ek kan 'n boontjiesakkie op my kop balanseer. 			

Ons beweeg

Stamp jou voete in hierdie patrone.



L = Links

R = Regs

L R L R L

R L R R L R L R

L L R L L R L R

Teacher:

Sign:

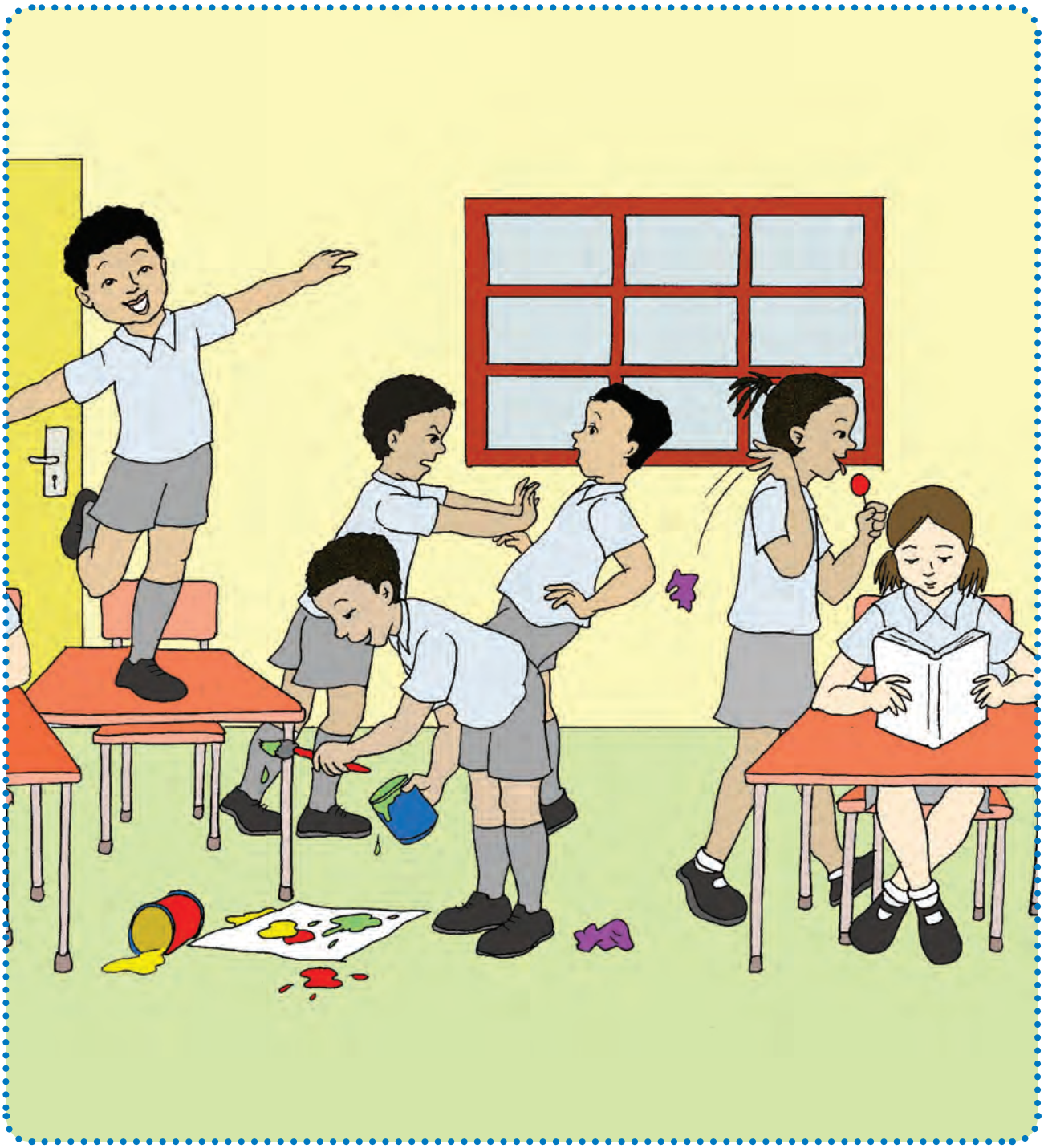
Date:

My klaskamer

Ons praat Kyk mooi na hierdie prent en gesels oor wat jy sien.

In hierdie klaskamer gebeur goeie en slegte dinge.

Watter goeie dinge sien jy? Watter slegte dinge sien jy?



Ons praat

Maak 'n ✔ langs al die goeie dinge wat in die skool kan gebeur, en 'n ✘ langs al die slegte dinge.









Teacher:

Sign:

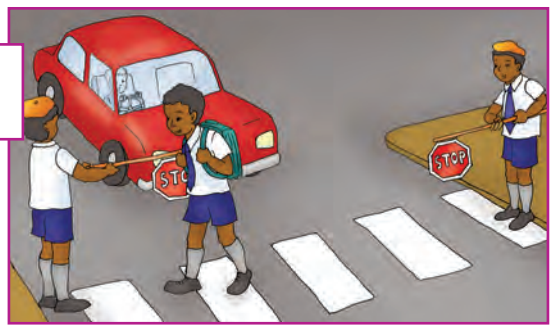
Date:

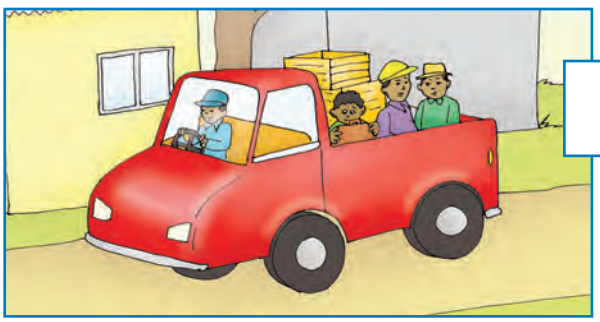
9 Hoe ons by die skool kom

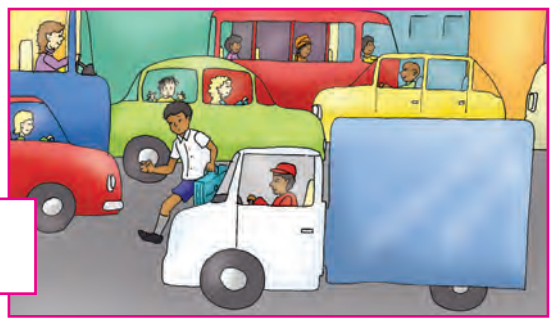
Ons praat

Hoe kom jy elke dag by die skool? Is dit op 'n veilige manier? Weet jy watter maniere onveilig is? Gesels met jou maat oor hoe hierdie kinders by die skool kom. Maak 'n ✔ langs die maniere wat veilig is, en 'n ✘ langs die maniere wat onveilig is.









Hoe kom jy soggens by die skool?

Ons doen

Vra 5 van jou maats hoe hulle elke dag by die skool kom. Merk hul name op hierdie tabel af.



Name	1	2	3	4	5
Te voet 					
Per bus 					
Per motor/ bakkie 					

Ons doen

Maak hierdie dinge van klei.



Ons beweeg

Luister na die musiek wat jou onderwyser vir jou speel.



Beweeg jou liggaam op die maat van die musiek.

Buig jou knieë en strek dan weer jou bene.

Lig jou skouers op en laat hulle sak.

Draai jou handgewrigte eers na links en dan na regs.

Ons beweeg

Gooi 'n bal na jou maat en vang dit dan weer.
Gebruik jou swakker hand om die bal terug te gooi.

Kon ek die bal met my swakker hand gooi?	☺	☹

Ons beweeg

Doen 'n kruiwaloop saam met jou maat.



Teacher:

Sign:

Date:

Ek hou myself skoon

Ons praat

Dit is belangrik om van jongs af goeie gewoontes aan te leer.
Hier is 'n paar dinge wat jy moet doen om jouself skoon en gesond te hou.
Gesels oor elke prent.

Ek moet



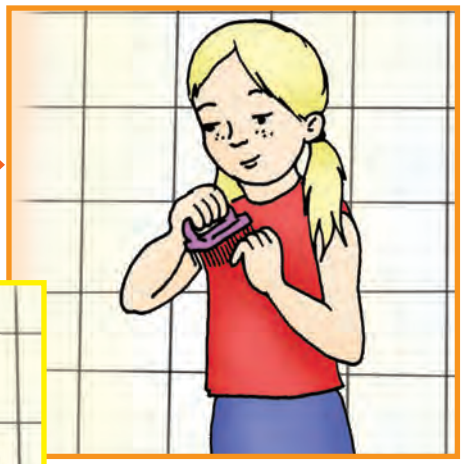
My tande borsel.



My hande was nadat ek die toilet gebruik het.



Myself gereeld was.



My naels skoon hou.



Vrugte was voordat ek dit eet.



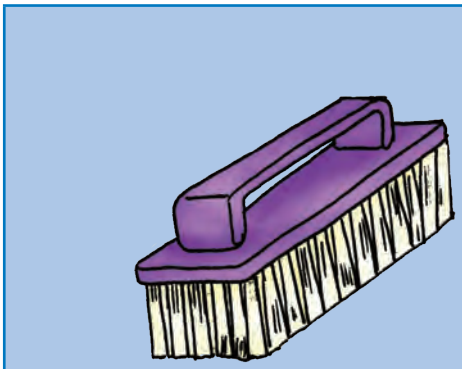
'n Toilet gebruik.



'n Snesie gebruik wanneer ek nies of my neus uitsnuit.

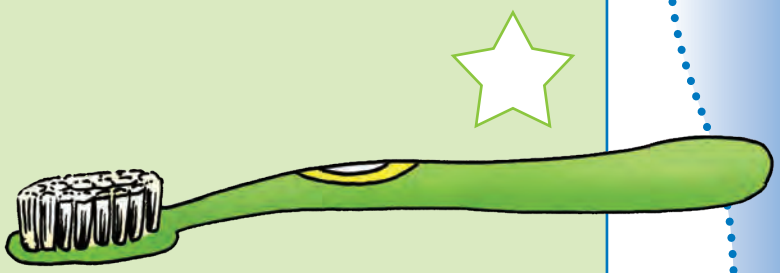
Ons skryf

Watter van hierdie items het jy nodig om jouself skoon te hou?
Kleur die sterretjies in om te wys watter items jy gebruik om jouself skoon te hou. Sê hoe jy elke item gebruik om skoon te bly.

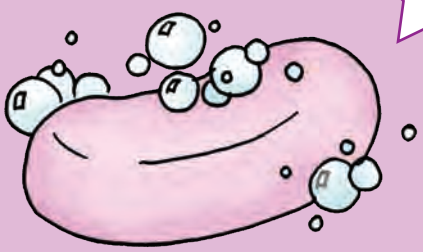


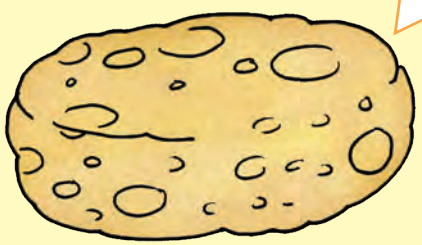


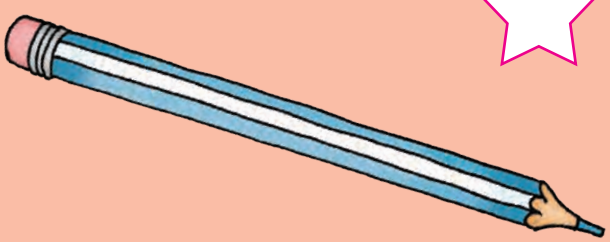












Teacher:

Sign:

Date:

Ek hou myself skoon

Ons lees

Nog 'n goeie gewoonte is om die toilet reg te gebruik.

Onthou



As jy in die toilet mors, onthou om dit skoon te maak.



Onthou om die toilet te spoel.



Maak altyd die toiletdeur toe wanneer jy die toilet gebruik.



Moenie te veel toiletpapier gebruik nie.



Was altyd jou hande nadat jy die toilet gebruik het.

Ons skryf

Omkring die woorde wat sê hoe dikwels jy die volgende dinge moet doen.

Jou hare was.



Elke dag	Soggens en saans
Twee maal per week	Een maal per week

Jou tande borsel.



Elke dag	Soggens en saans
Twee maal per week	Een maal per week

Jou lyf was.



Elke dag	Soggens en saans
Twee maal per week	Een maal per week

Jou gesig was.



Elke dag	Soggens en saans
Twee maal per week	Een maal per week

Teacher:

Sign:

Date:

My liggaam

Ons beweeg

Speel "Simon sê" saam met jou onderwyser. Vind jou eie spasie en beweeg rond sonder om aan iemand te stamp.
Simon sê: "Raak aan jou kop".

Ons wys

Wys jou maat hoe jy die volgende doen...

Was jou lyf.

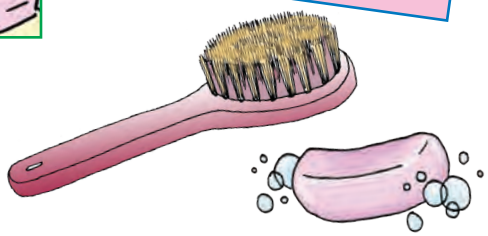




Maak jou hande droog.



Borsel jou hare.





Borsel jou tande.



Was jou gesig.



Dramatiseer hierdie rympie.

Met my voetjies kan ek stamp

Met my handjies kan ek klap

My koppie kan ek vinnig knik

Met my lyfie vooroor buk

Met my arms kan ek swaai

Op my toontjies kan ek draai.



Teacher:

Sign:

Date:

13

Gesonde gewoontes

Ons lees

Wat het ons nodig om gesond te bly?

'n Gesonde dieet



Genoeg oefening



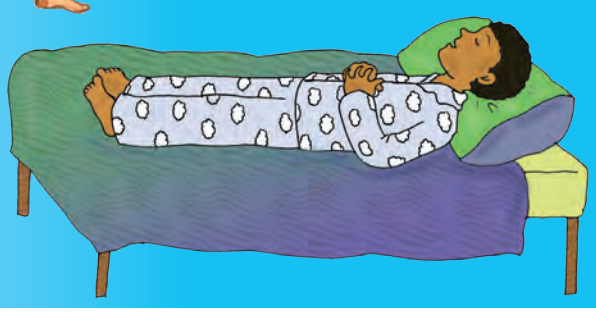
Om onsself skoon te hou



Sonskyn

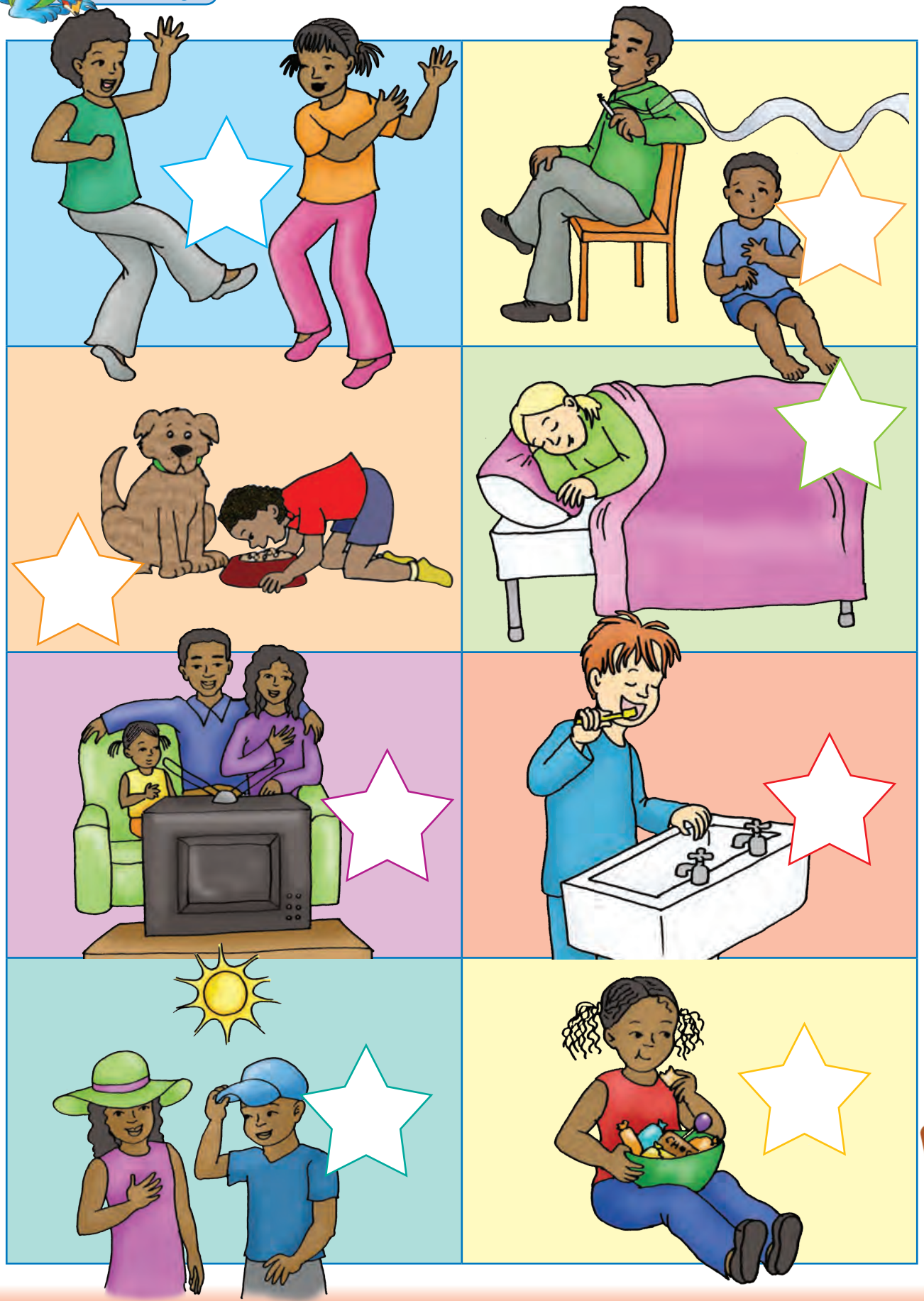


Genoeg slaap en nie te veel televisie nie!



Ons skryf

Merk die gesonde gewoontes met 'n ✔ en die ongesonde gewoontes met 'n ✘.



Teacher:

Sign:

Date:

14

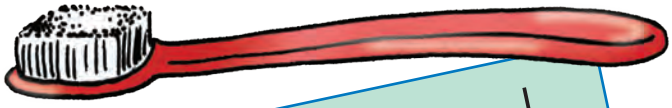
Skoon en netjies

Ons doen

Wys hoe jy hierdie items gebruik.

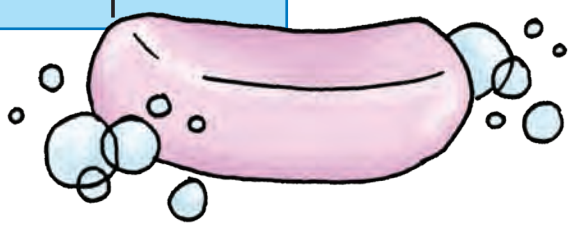


Tandepasta



'n Tandeborsel

Seep

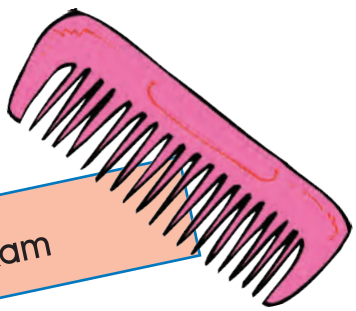




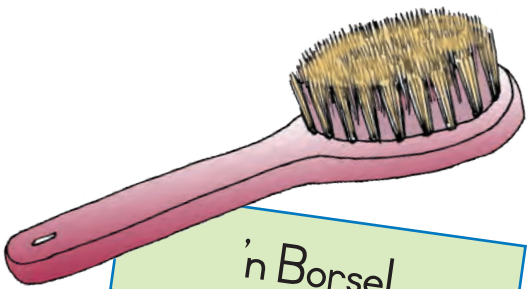
Handeroom



Sjampoe



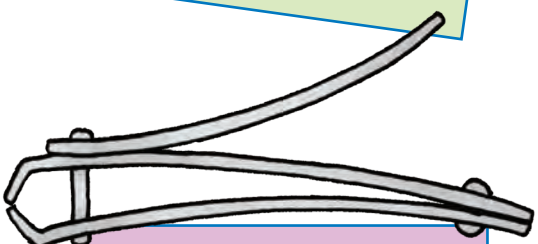
'n Kam



'n Borsel



'n Naelborsel



'n Naelknipper

Ons beweeg

Vat hande om 'n groot kring te vorm.

Gee 'n bal in die kring vir mekaar aan.

Neem dan nog 'n bal en gee dit vir mekaar aan.

Neem dan nog 'n bal en probeer al 3 balle vir mekaar aangee.



Ons praat

Wat is onnet in hierdie kamer?

Wat sal jy moet doen om die kamer aan die kant te maak?

Wat doen die kinders? Wat behoort hulle te doen?



Teacher:

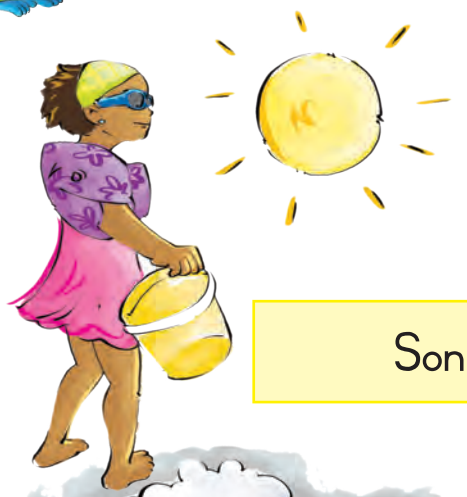
Sign:

Date:

Die weer

Ons praat

Kyk na die verskillende weersomstandighede en sê vir jou maat van watter weersomstandighede jy die meeste hou.



Winderig



Sonnig

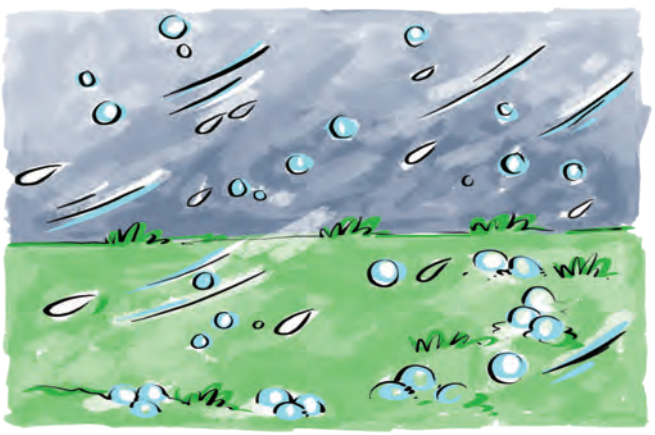


Bewolk en koud



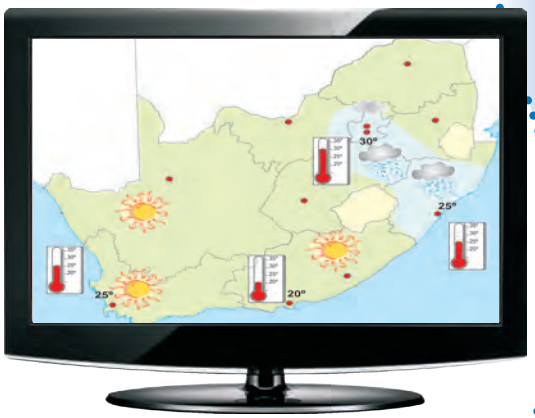
Reënerig

In sommige dele van ons land word dit soms so koud dat dit sneeu. Soms is die weer stormagtig. Winde wat baie sterk is, word orkane genoem.



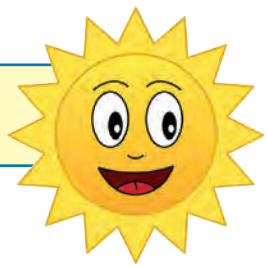


Ons lees



Ons gebruik 'n weerkaart om te wys hoe die weer elke dag lyk. Ons gebruik simbole om die verskillende weersomstandighede aan te dui. Hier is 'n paar simbole.

Sonnig

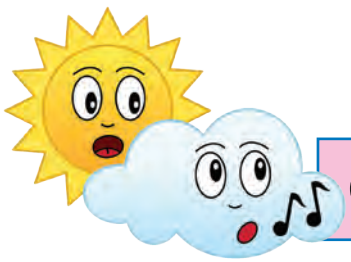


Reënerig



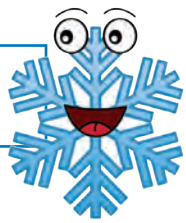


Bewolk

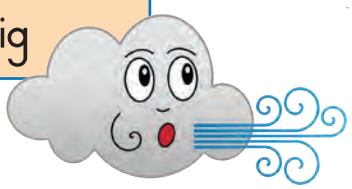


Gedeeltelik bewolk

Sneeu



Winderig



Ons doen

Teken weersimbole om jou eie weerkaart vir die week te voltooi.

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrydag

Ons skryf

Hoe het die weer hierdie week gelyk? Vul die ontbrekende woorde in.

Vandag is dit _____.

Gister was dit _____.

Ek hoop dit gaan môre _____ wees.

Teacher:
Sign:
Date:

Die weer

Ons doen

Dramatiseer die verskillende weersomstandighede.



Strek jou arms wyd bo jou kop en verbeel jou jy is 'n groot wolk.



Maak asof jy in 'n klein spasie vir die son se strale wegkruip.



Wuif soos 'n boom wat deur die wind gewaai word.



Hou jou sambreel styf vas sodat dit nie in die stormwind wegwaai nie.



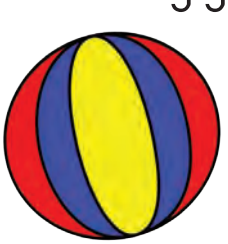
Kletter soos reëndruppels wat op die dak val.

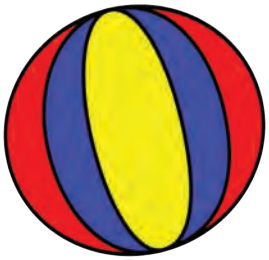


Ons beweeg

Vat hande om 'n groot kring te vorm.

Gooi en vang groot balle.







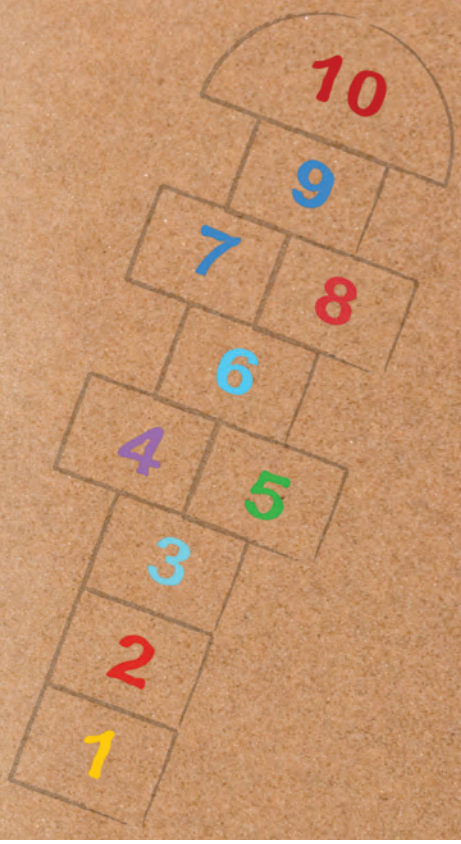
Dink aan verskillende maniere waarop jy op 'n balanseerbalk of op 'n lyn kan beweeg. Kyk of jy anders as jou maats kan beweeg.

Vir die pret

Speel eenbeentjie ("hopscotch"). Trek sommer blokke en sirkels in die sand.







Teacher:

Sign:

Date:

My gesin

Ons praat Het jy geweet dat nie alle gesinne dieselfde is nie?

Party gesinne is groot en ander is klein. Party het mammas en pappas en ander het nie. Party gesinne woon by oumas en oupas, of by ooms, tannies, neefs en niggies.

Kyk na hierdie prente en sê vir jou maat hoe die gesinne van mekaar verskil.
Gebruik woorde uit hierdie woordraam.

moeder	vader	suster
oupa	broer	baba
ouma	gesin	







Ons skryf

Met wie deel julle jul huis?



Wie woon saam met julle?

_____.

Daar woon _____ mense in ons huis.

Wie is die jongste in jul huis? _____.

Wie is die oudste in jul huis _____.

Ons praat

Ons het almal ons eie take tuis. Kyk na hierdie prentjies, en skryf langs elkeen die naam van die persoon wat dit in jou huis doen.



Hoe ek tuis help.

_____.

Teacher:

Sign:

Date:

My gesin



Vir die pret

Teken 'n prent van iets wat jy en jou gesin saam doen. Skryf elke persoon se naam langs jou tekening van hom of haar. Sê wie die persoon is. Gebruik hierdie woorde om jou te help.

moeder	vader	suster
oupa	broer	baba
ouma	gesin	



My gesin

Ons gee om vir mekaar

19



Ons lees

Gesins- en familielede behoort vir mekaar lief te wees en na mekaar om te sien. Ons wys dat ons vir mekaar lief is deur mekaar drukkies te gee en ook deur mekaar te help en te respekteer. Ons moet:



- Mekaar help.
- Hoflik teenoor mekaar wees.
- Ons take op die regte tye verrig.
- Verantwoordelik wees.



Ons praat

Kyk na hierdie prente en sê hoe hierdie kinders die lede van hul gesinne wys dat hulle omgee.





Ons doen

Teken 'n prent van wat jy doen om jou gesin of familie te wys dat jy omgee. Sê vir jou maat wat jy geteken het.

Teacher:

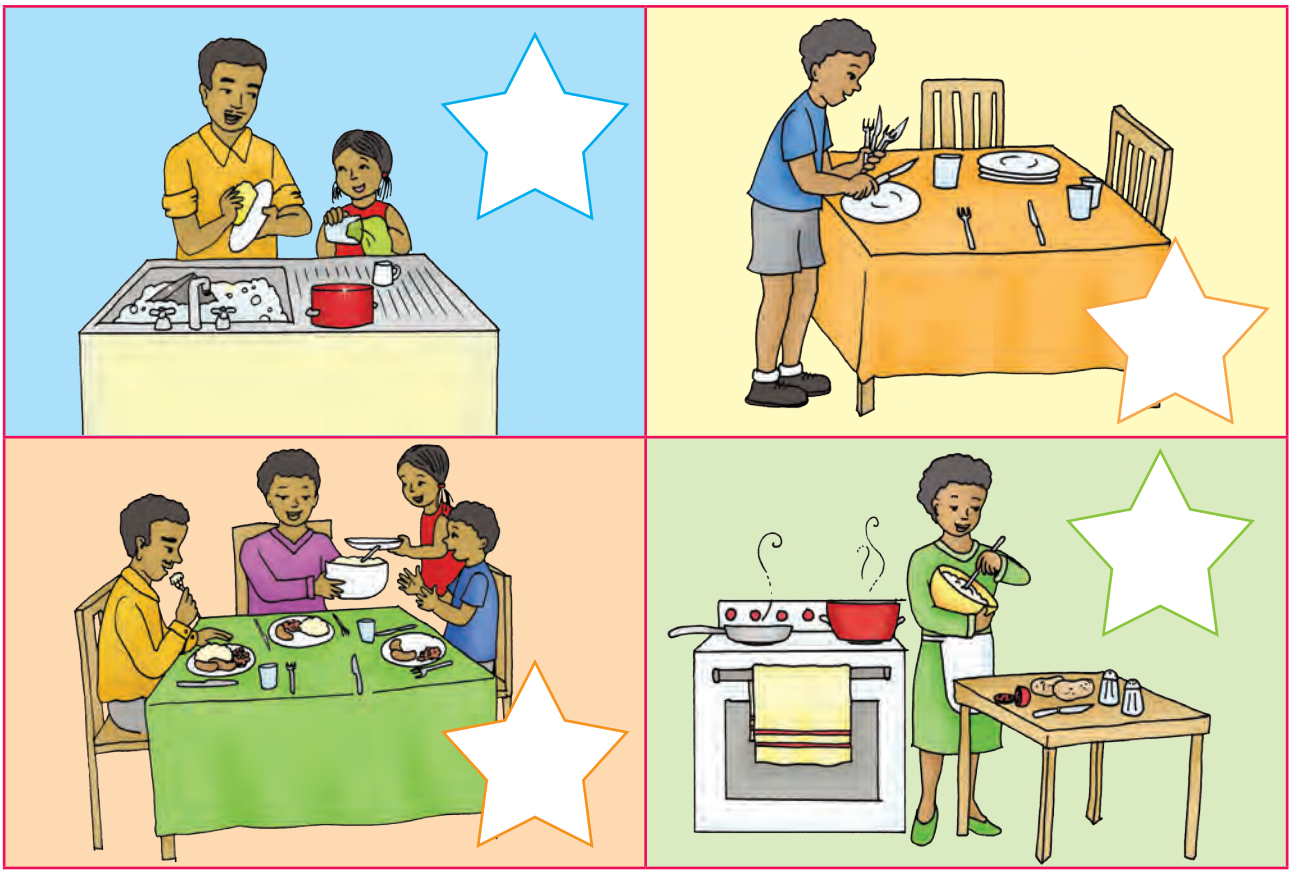
Sign:

Date:

20 Ons gee om vir mekaar

Ons praat

Praat oor hoe hierdie gesinslede mekaar help. Nommer die prentjies van 1 tot 4 om die regte volgorde te wys.



Ons lees

Ons aandtakies



Mamma kook die kos.

Pappa was die kastrolle.

Ek en my broer help vir Mamma en Pappa.

Ons help baie.

Ons bêre die melk en die brood.

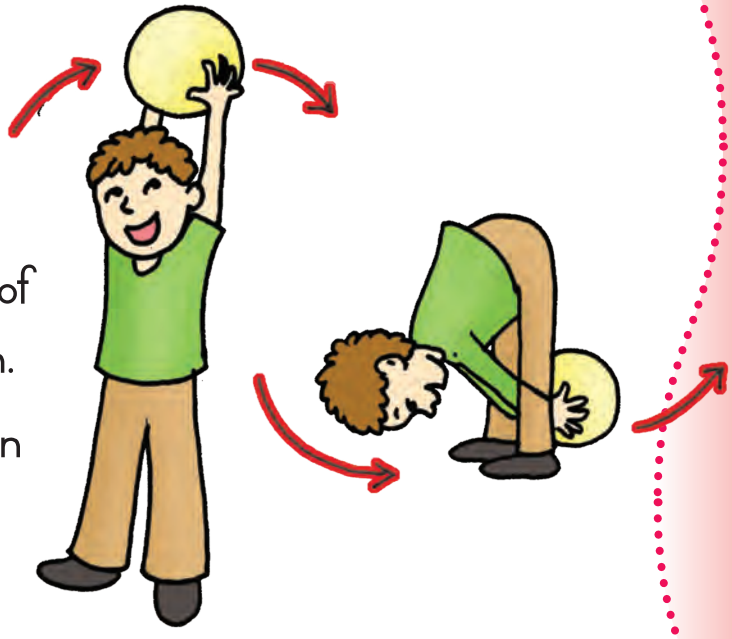
Dan is ons gereed om te gaan slaap.

Vertel ons asseblief 'n storie!

Ons beweeg

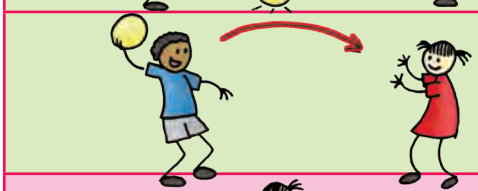
Vat hande om 'n groot kring te vorm.
Staan in 'n ry, die een agter die ander.

- Die kind wat voor staan, kry 'n bal en gee dit oor sy of haar kop na die volgende kind aan.
- Daardie kind gee die bal tussen sy of haar bene na die volgende kind aan.
- Gaan so voort, oor die kop of tussen die bene deur.



Ons doen

Wys jou onderwyser of jy die volgende kan doen ...

	Die bal kan aangee deur dit eers op die vloer te laat hop.	Ja	Nee
	Die bal kan aangee deur dit oorhands na jou maat te gooi.	Ja	Nee
	Die bal op jou knieë kan bons.	Ja	Nee
	Die bal na 'n keël toe kan slaan.	Ja	Nee
	Die bal tussen twee merkers deur kan dribbel.	Ja	Nee
	Die bal na iets kan skop en dit kan raakskop.	Ja	Nee

Teacher:
Sign:
Date:

21 Veiligheid in en om die huis



Ons behoort altyd veilig te voel wanneer ons tuis is. Maar daar is baie gevare in en om ons huise. Kyk na die prent, en praat met jou maat oor party van die gevare.

In die kombuis

- Draai die handvatsels van panne en kastrolle na die agterkant van die stoof.
- Moenie skerp messe laat rondlê nie.
- Sluit paraffien en gifstowwe op 'n veilige plek toe.
- Moenie speelgoed laat rondlê nie.





In die badkamer

- Moenie elektriese items naby aan water gebruik nie. Moet hulle ook nie naby aan water laat lê nie.
- Bêre skêre en ander skerp items weg in 'n kas.



Donderstorms en elektrisiteit

- Moet nooit tydens 'n storm onder 'n boom staan nie.
- Moet nooit enigiets in 'n muurprop druk nie. Vra iemand wat ouer as jy is om jou te help.
- As jy sien dat die koord van die yster of die ketel uitrafel, vra Mamma of Pappa om dit reg te maak.

Buite die huis

- Tel dinge op wat jou kan seermaak, soos glasstukke, en plaas dit in die vullisblik.
- Moenie naby aan 'n swembad speel as daar nie 'n volwassene byderhand is nie.





In die huis

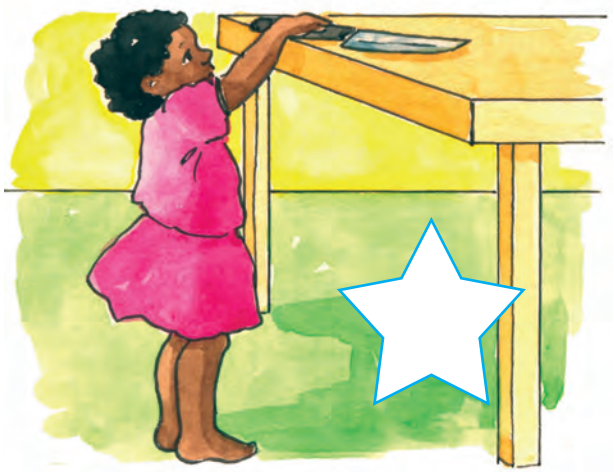
- Moenie speelgoed en ander dinge laat rondlê nie.
- Moenie met paraffien of giftige skoonmaakmiddels speel nie.

Teacher:
Sign:
Date:

22 Veiligheid in en om die huis

Ons praat

Kyk na die prente en sê watter van die prente veilige situasies wys en watter nie. Maak 'n (✔) by die prente wat veilige situasies wys, en 'n (✘) langs die prente wat onveilige situasies wys.















Ons praat

Is daar onveilige dinge in jou huis? Wat kan jy daaromtrent doen? Giftstowwe en party skoonmaakmiddels is baie gevaarlik en kan jou baie siek maak of selfs doodmaak. Jy moet nooit enigiets drink as jy nie seker is wat dit is nie.





Hierdie tekens beteken dat daar iets giftigs in die bottel, boks of blik is. Het jy hierdie teken al tevore gesien?



Ons doen

Jou onderwyser gaan vir jou musiek speel.

- Beweeg op maat van die musiek.
- Kies 'n leier. Die leier moet op maat van die musiek beweeg. Almal moet die leier naboots en op dieselfde manier beweeg.
- Balanseer nou op die een been.
- Balanseer dan op die ander been.
- Watter been is die sterkste?



- Plaas 'n lang stuk dun lyn op die vloer of trek 'n streep. Loop op die lyn of streep en probeer om jou balans te behou.
- Verander nou die vorm van die lyn of streep en loop weer daarop terwyl jy jou balans probeer behou.



Teacher:

Sign:

Date:

Veiligheid wanneer ek alleen is

Ons praat

Jy het geleer van die dinge wat jou in en om die huis kan seermaak.
Hoe bly jy veilig wanneer jy alleen tuis is?

Wanneer jy alleen tuis is, kan jy hierdie dinge doen om veilig te bly.





Sluit al die deure.



Moenie die deur vir 'n vreemdeling oopmaak nie.

- Maak seker dat jy jou ouers se telefoonnommers en die bure se telefoonnommer ken.
- Maak 'n lys van belangrike telefoonnommers, ingeval iemand seerkry.





Ons skryf Maak jou eie lys van belangrike telefoonnommers.

Polisie: _____

Ambulans: _____

Brandweer: _____

Mamma se selnommer: _____

Pappa se selnommer: _____

Die telefoonnommer van nog iemand wat jy kan bel as jy hulp nodig het.

_____

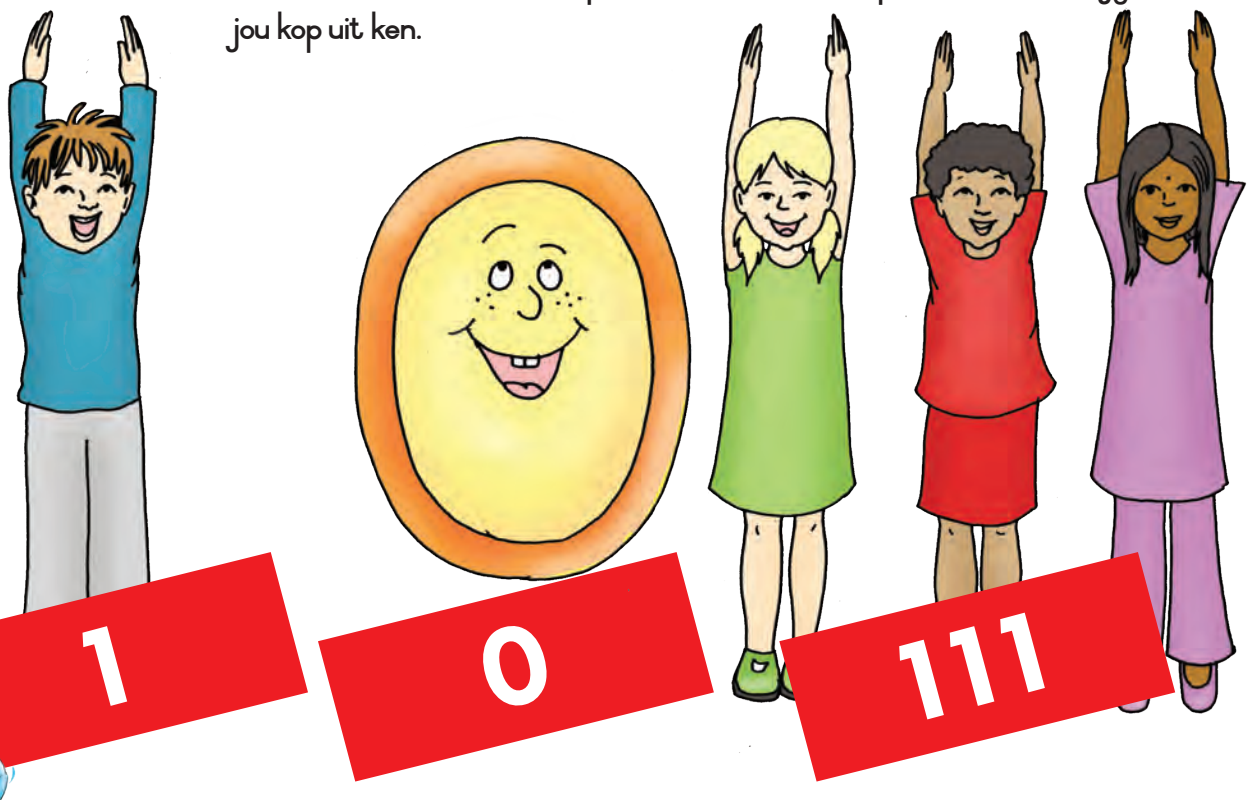
Teacher:
Sign:
Date:

24

Veiligheid wanneer ek alleen is

Ons praat

Hier is 'n maklike manier om die polisie se telefoonnommer te onthou. Kyk na die prent en sê vir jou maat hoe hierdie prent jou kan help om die nommer te onthou. Die nommer vir die polisie is 10111. Sê dit 'n paar keer totdat jy dit uit jou kop uit ken.



Ons beweeg

Wys hoe jy sou beweeg as jy die kind in elk van hierdie prente was.



Hoe sou jy beweeg as 'n vreemdeling jou jaag?



Hoe sou jy beweeg as jy jou mamma help om koekdeeg te meng?



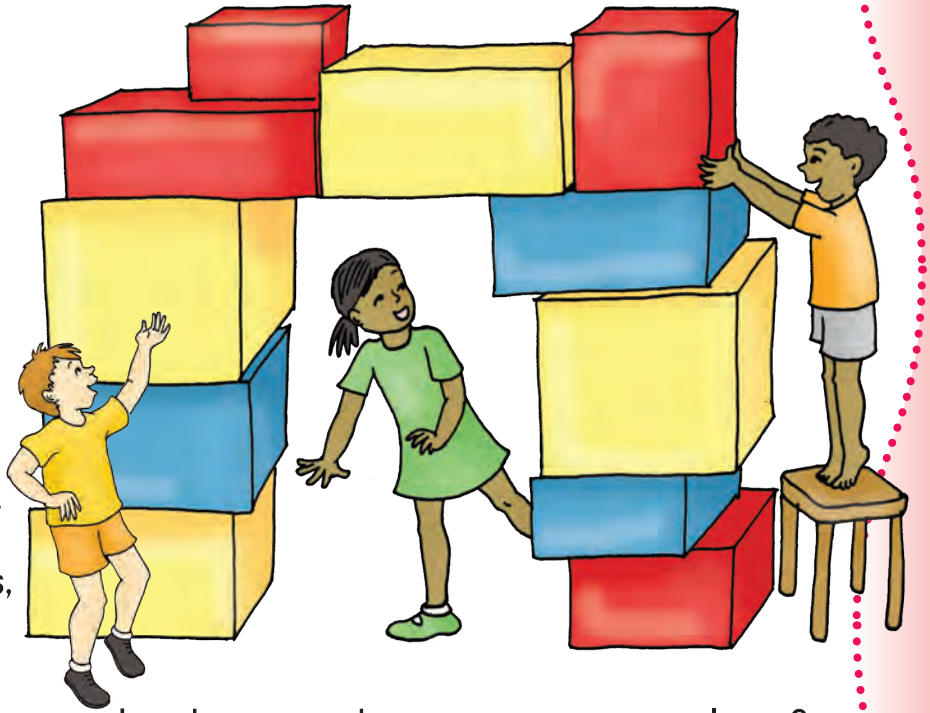
Hoe sou jy beweeg as jy op glasstukke sou trap?



Ons doen

Kyk of jy jou eie huisie kan maak.

- Soek ou kartondose en bou die mure en 'n dak. Gom dit aan mekaar vas.
- Wanneer die huis klaar is, kan jy dit verf.
- As jy nie karton kan kry nie, gebruik iets anders, maar moenie glas of blik of iets wat jou kan seermaak, gebruik nie.





Ons beweeg

Gooi 'n boontjiesakkie of 'n bal in die lug en vang dit met jou swak hand.

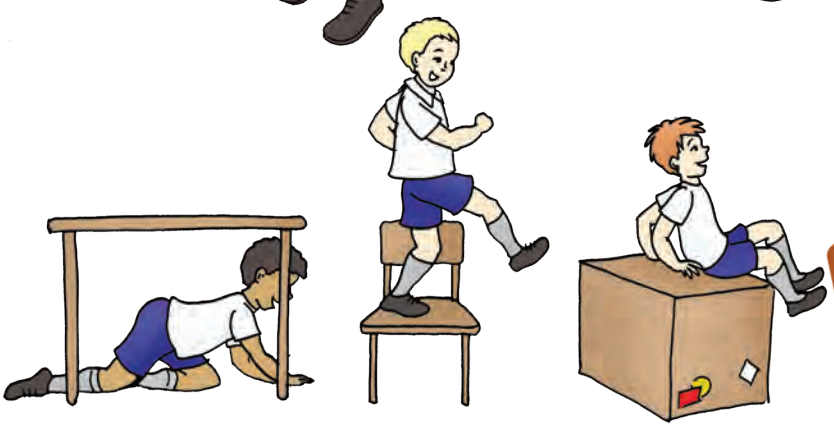




Ons doen

Help jou onderwyser om die tafels, stoele en bokse te beweeg.

Klim oor die tafels, stoele en bokse, kruip onder hulle deur, en spring van hulle af.



Teacher:

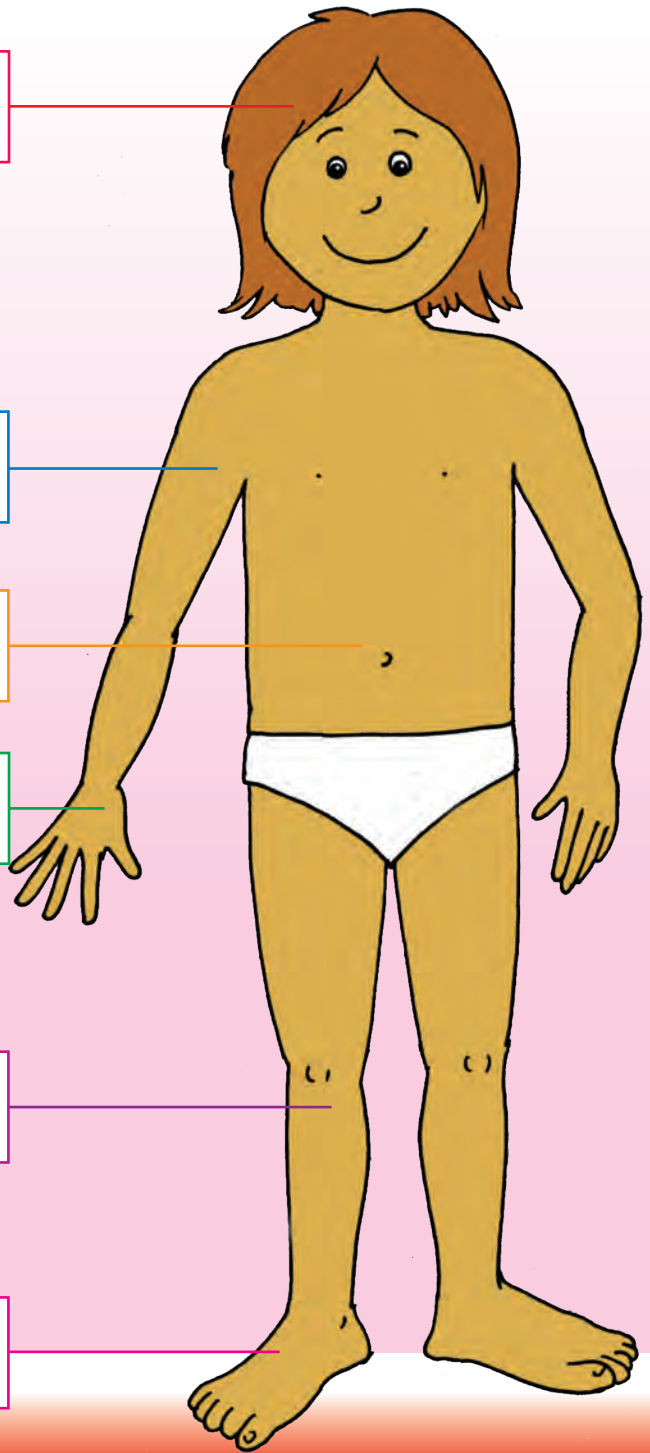
Sign:

Date:

My liggaam

Ons skryf Skryf die woorde in die regte spasies.

been	hand	kop
maag	voet	arm



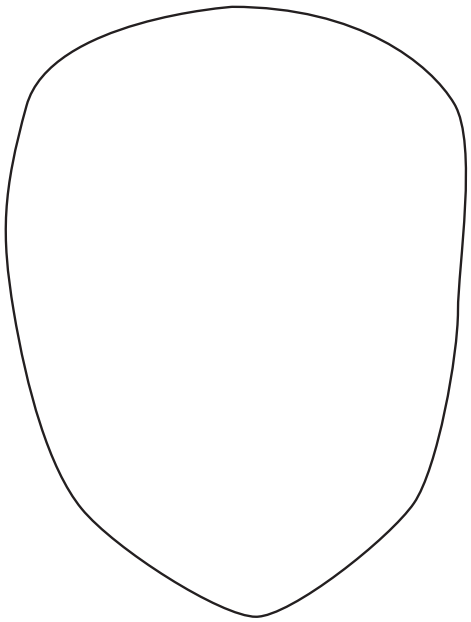


Ons teken

Voltooi hierdie tekening van 'n gesig.

Teken die hare. Probeer jou eie gesig kopieer. As jy bruin oë het, teken bruin oë. As jy swart hare het, teken swart hare.

Teken jou wenkbroue, jou neus en jou mond.











Jou gesig is 'n belangrike deel van jou liggaam.

Ons het almal 2 oë.



Ons het almal 2 ore.



Ons het almal 1 neus.



Ons het almal 1 mond.





Ons sing

Sing hierdie liedjie. Raak aan elke liggaamsdeel wat jy noem.



Kop en skouers

Kop en skouers, knieë en tone, knieë en tone x 2

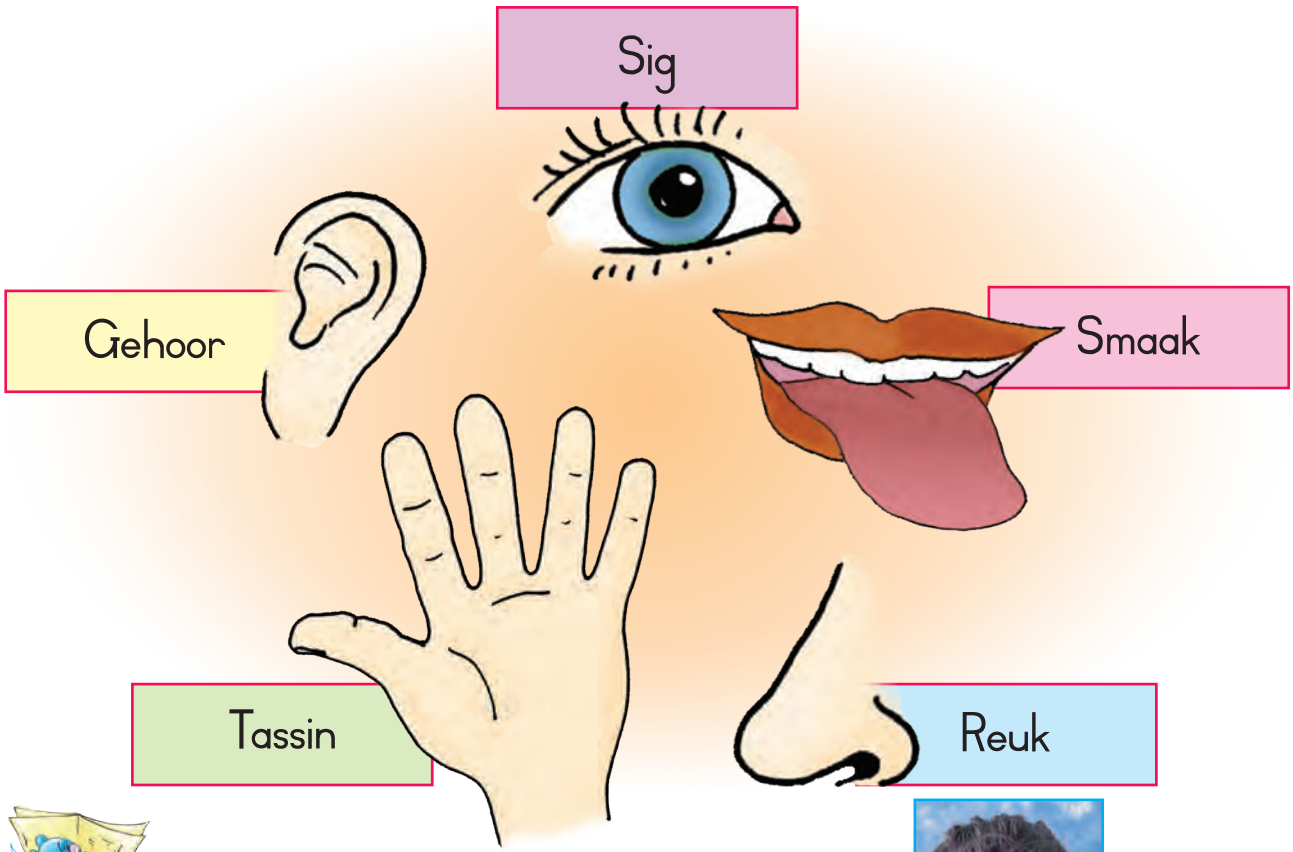
Kop en skouers, knieë en tone

Kop en skouers, knieë en tone, knieë en tone



My sintuie

Ons praat Kyk na die verskillende sintuie en sê waarvoor ons dit gebruik.



Ons lees



Ons gebruik elke dag ons sintuie.
Ons ruik en proe ons kos.
Ons kan voel hoe sag 'n veer is.
Ons kan sien hoe blou die lug is.
Ons hoor musiek.
Ons sintuie hou ons ook veilig.
Ons kan ruik as daar 'n brand is.
Ons kan voel as 'n stoofplaat warm is.
Ons kan sien wanneer dit onveilig is om 'n straat oor te steek.
Ons kan die klank van 'n alarm hoor.



Ons doen Ons kyk mooi na ons ore en ons oë.

Ons moet ons sintuie oppas.

Hier is maniere om jou ore en oë op te pas.



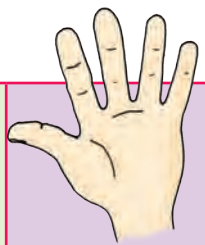
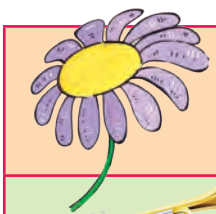
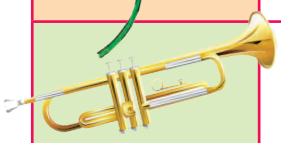
Pas jou ore op deur nie te luister na musiek wat te hard is nie.

Pas jou oë op deur 'n pet of 'n sonbril te dra.
Moenie na die son kyk nie.





Ons skryf Kyk na die tabel hieronder, en maak op elke reël 'n ✔ langs die sintuig of sintuie wat jy sou gebruik. Jy mag meer as een merk.

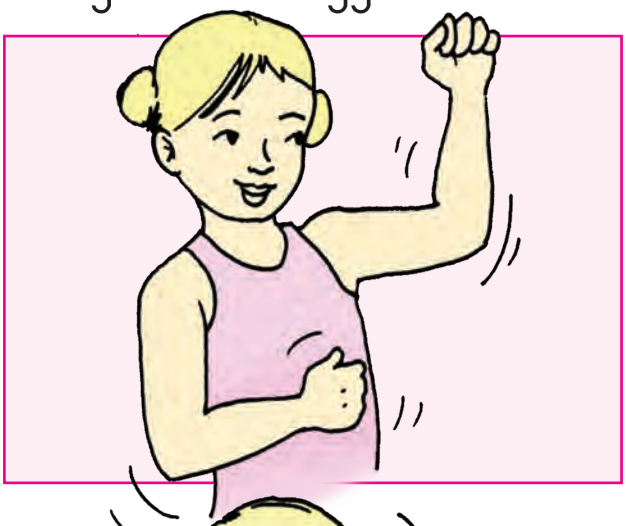
	 Reuk	 Smaak	 Sig	 Gehoor	 Tassin
					
					
					
					
					



27 Ek beweeg my liggaam

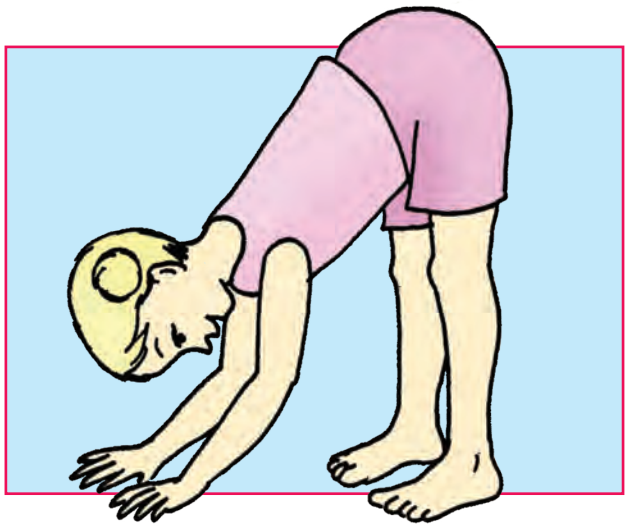
Ons praat Kyk na die prente. Sê watter liggaamsdeel elkeen is, en sê hoe hulle jou help.

Ons gebruik ons liggame om te beweeg.









Ons skryf Beantwoord hierdie vrae saam met jou maat. Skryf die antwoorde dan onder die vrae in jou boek neer.

Watter liggaamsdele gebruik jy om te loop?



_____

Watter twee dele van jou liggaam gebruik jy om iets op te tel?

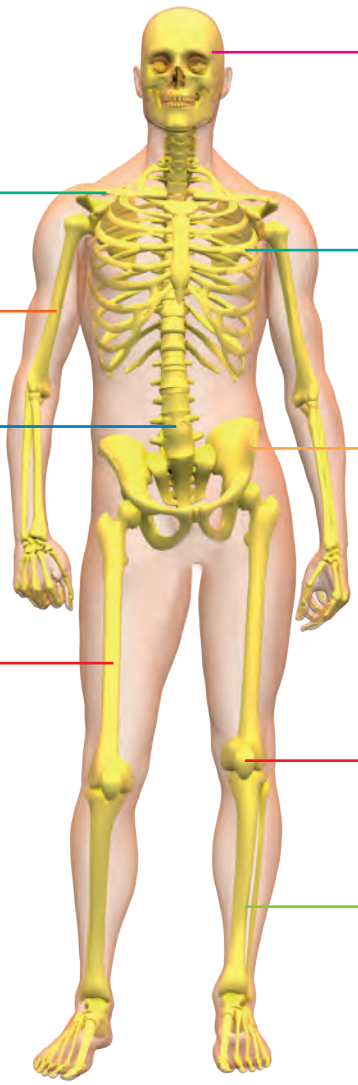
_____ en _____.



Ons lees

Jy het ook liggaamsdele wat jy nie kan sien nie. Hulle werk almal saam om jou aan die lewe te hou.

Jou beendere



Skedel

Sleutelbeen

Rib

Armbeen

Ruggraat

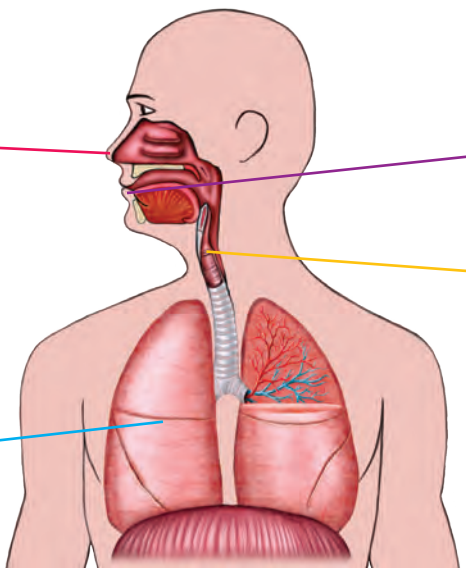
Heupbeen

Dybeen

Kniekop

Skeenbeen

Liggaamsdele wat jou help asemhaal



Neus

Mond

Keel

Long

Teacher:

Sign:

Date:

Ek hou my liggaam veilig

Ons praat

Kyk na die prente hieronder en gesels met jou maat daaroor.
Sê by elke prent hoe jy veilig kan bly.



Jy sien jou maat oorkant die straat.



Jy wag alleen by 'n bushalte



'n Vreemdeling vra jou om saam met hom of haar iewers heen te gaan.



Jy is alleen by 'n inkoopsentrum.

Wanneer iemand ons 'n drukkie gee wat reg voel, kry ons 'n "ja"-gevoel.

Dit voel goed as iemand vir wie jy lief is, op 'n vriendelike manier aan jou raak om te wys dat hulle omgee.





Kom hier, dogtertjie. Ek sal vir jou lekkers gee, maar jy moet vir niemand sê nie.

Wanneer iemand aan ons raak op 'n manier wat ons bang maak of ontstel, kry ons 'n "nee"-gevoel. Ons kry "nee"-gevoelens wanneer ons ontsteld of onveilig voel.

Jou liggaam is spesiaal, en dit behoort aan jou. Jy kan "ja" sê as iemand op die regte manier aan jou raak, maar as dit nie reg is nie, kan jy "nee" sê.



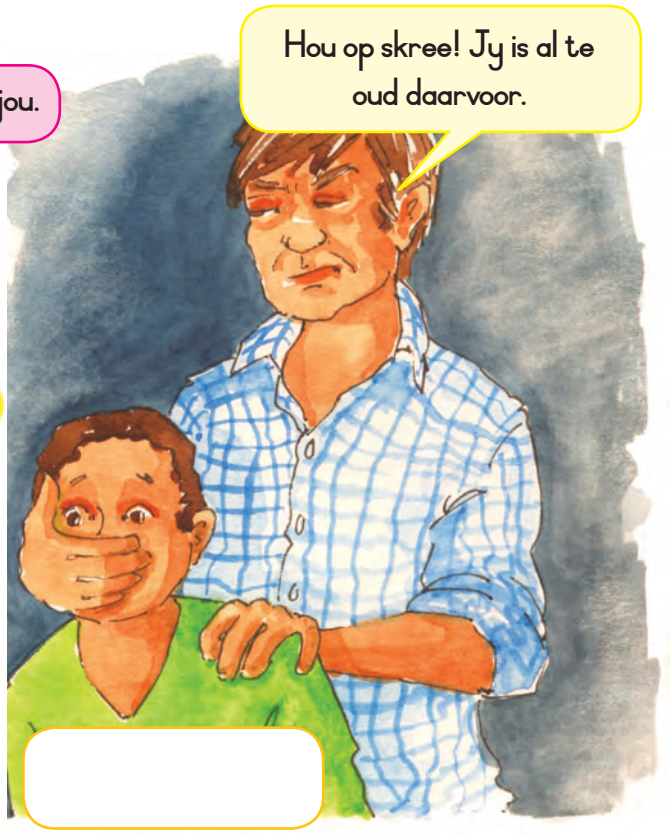
Teacher:
Sign:
Date:

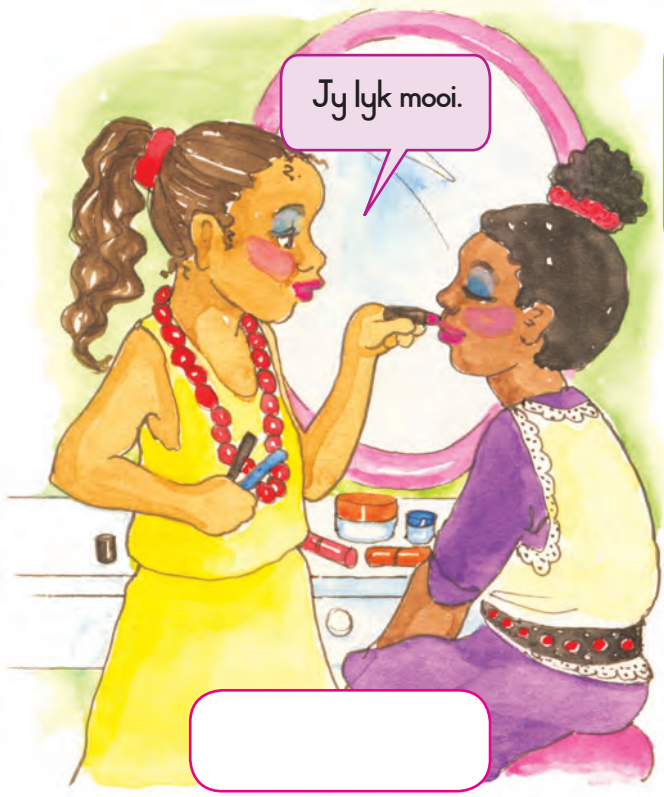
Ek hou my liggaam veilig

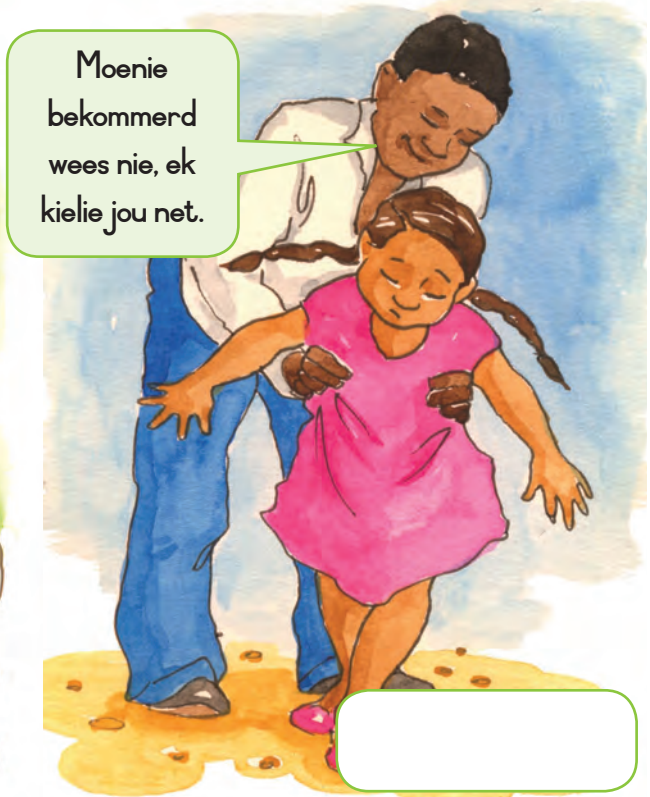
Ons skryf

Kyk na die prente hieronder en skryf in die blokkies Ja vir 'n "ja"-gevoel en Nee vir 'n "nee"-gevoel.









Ons doen

Oefen hoe om "nee" te sê.

Maak 'n speletjie op waarin 'n vreemdeling 'n kind na sy motor wil neem of aan die kind wil raak. Die kind sê "nee".

Ons praat

Party kinders woon in huise waarin hulle nie versorg word nie. Kyk na die prente. Praat oor hoe jy sou voel as jy die kind in die prente was. Sê wat jy sou doen.



Ons beweeg

Kom ons speel die "vries"-speletjie.

Beweeg net soos jy wil, en wanneer jou onderwyser 'n fluitjie blaas, vries jy in daardie posisie.

Dan mag jy glad nie beweeg totdat die onderwyser sê jy mag beweeg nie.

Hoe goed kan jy jou balanseer?

Loop op 'n lae balanseerbalk of op 'n lang stuk lyn wat op die grond geplaas is.



Teacher:
Sign:
Date:

Ek hou my liggaam gesond



Ons lees



Daar is baie maniere waarop ons kan siek word. Meestal is dit kieme wat ons siek maak. Hulle is so klein dat ons hulle nie kan sien nie. Hulle kom in ons liggame in en maak ons siek.



Ons praat

Wat doen die kinders in die prente om hulleself gesond te hou? Wat kan gebeur as hulle dit nie doen nie?









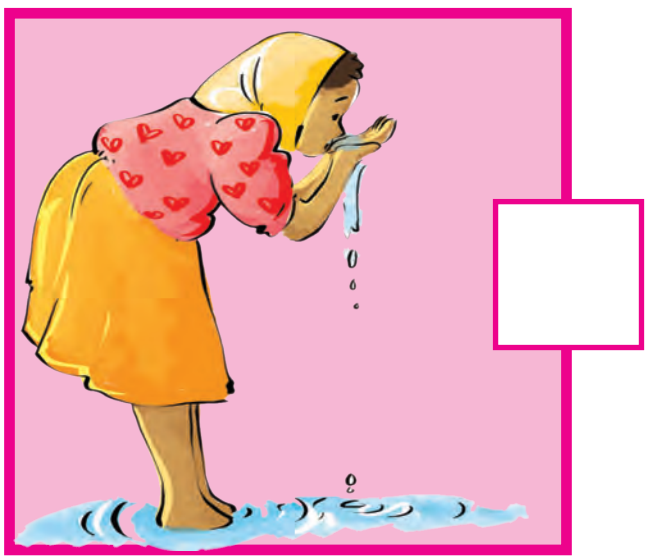
Ons praat

Praat nou oor hierdie prente. Maak 'n ✔ by die prente wat wys hoe jy gesond kan bly. Maak 'n ✘ by die prente wat dinge wys wat jou siek kan maak.













Teacher:

Sign:

Date:

Ek hou my liggaam gesond



Het jy geweet daar is verskillende maniere om water te suiwer?

Het jy geweet dat water soms skoon en soms vuil is? Hoe kan jy seker maak dat water skoon en drinkbaar is?



Jy kan vuil water kook om al die kieme dood te maak.



Jy kan die vuil water filtreer. Jou onderwyser kan jou wys hoe om dit te doen.



Jy kan 1 teelepel bleikmiddel (soos Jik) by 'n 20 liter-emmer rivierwater voeg. Bedek die emmer om die vlieë uit te hou. Laat die water 28 uur staan voordat jy dit drink.

Ons praat

Kyk na hierdie prente en praat oor wat die kinders doen om gesond te bly.

Gooi gebruikte snesies in die toilet of snippermandjie.



Was jou hande voordat jy eet.



Was jou hande nadat jy die toilet gebruik het.



As jy in die toilet mors, maak dit skoon en was dan jou hande.



Bedek jou mond wanneer jy hoes of nies.



Teacher:

Sign:

Date:

Ons maak seker





	✔	✘
Ek kan gesels oor my gesin en familie.		
Ek kan op 'n dun streep loop.		
Ek ken die nommer van die polisie.		
Ek ken die verskil tussen "ja"-gevoelens en "nee"-gevoelens.		
Ek kan 'n bal vang.		
Ek weet hoe om tuis veilig te bly.		
Ek kan veilig alleen tuisbly.		
Ek help my gesin.		
Ek ken my skool en verdwaal nie.		
Ek weet hoe om myself gesond te hou.		
Ek weet wat om met al die dinge in my boeketas te maak.		
Ek weet daar is verskillende soorte gesinne.		
Ek het baie in Lewensvaardighede geleer.		

A a

G g

B b

H h

C c

I i

D d

J j

E e

K k

F f

L l

M m

S s

N n

T t

O o

U u

P p

V v

Q q

W w

R r

X - Z

x - z

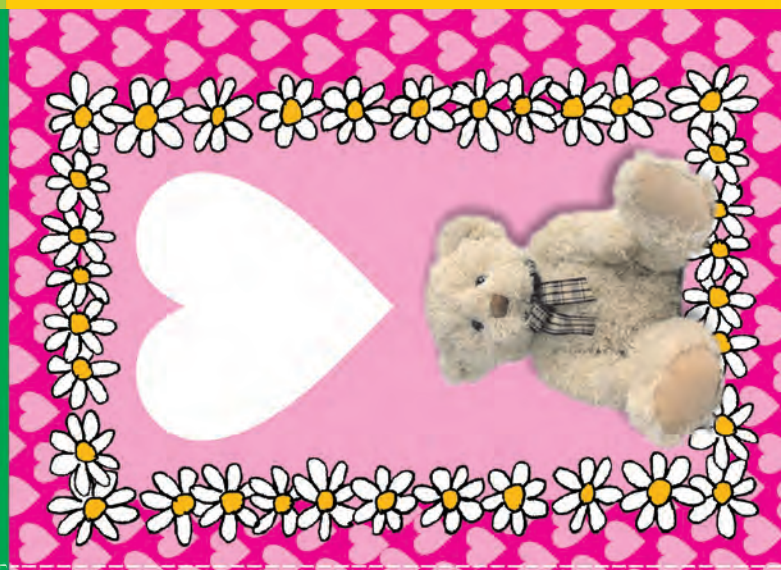



get well soon





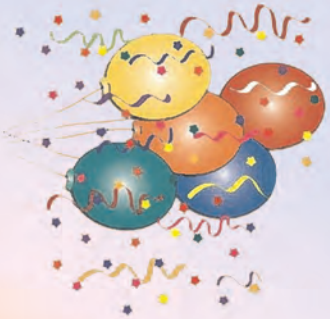
















Masks

Cut out on the outside black line. Tie a string into the holes to make a face mask.

