



Graad 7 Kwartaal 1

Lewensoriëntering

Opsomming

Selfbeeld

Verstaan Selfbeeld

- Selfbeeld is die manier waarop ons onself sien.
- Dit sluit ons gedagtes oor ons persoonlikheid, fisiese voorkoms en vermoëns in.
- Dit beteken hoe ons dink oor wie ons is, hoe ons lyk en wat ons in staat is om te doen.
- Byvoorbeeld, as iemand glo dat hulle vriendelik en hardwerkend is, sal hulle optree op maniere wat ooreenstem met hierdie oortuiging.
- Aan die ander kant, as 'n persoon negatief oor homself of haarself dink, kan hy of sy ongemotiveerd voel of sukkel met selfvertroue.



Eienskappe van 'n Positiewe Selfbeeld

Mense met 'n positiewe selfbeeld doen dikwels die volgende:

- Praat vriendelik met ander en gee komplimente.
- Sê goeie dinge oor hulself en ander.
- Vind dit makliker om vriende te maak en met ander te kommunikeer.
- Presteer beter op skool omdat hulle in hulself glo in hul vermoë om sukses te behaal.
- Voel gemotiveerd om na hul doelwitte te werk.
- Aanvaar foute en mislukkings as deel van leer en groei.
- Bou sterk verhoudings met hul vriende en familielede.



Bou en Besin oor Positiewe Persoonlike Eienskappe en Verhoudings

Dit is belangrik om goeie verhoudings met jouself, jou familie en jou vriende te handhaaf, aangesien dit help om 'n positiewe selfbeeld te skep.

Om 'n Positiewe Verhouding met Jouself te hê

- Die manier waarop jy oor jouself voel, beïnvloed jou geluk en selfvertroue.
- As jy jouself aanvaar vir wie jy is en op jou sterk punte fokus, is jy meer geneig om gelukkig te wees en 'n goeie selfbeeld te hê.
- As jy jouself egter voortdurend kritiseer, kan jy met selfvertroue sukkel.

- As jy byvoorbeeld nie van jou lengte hou of hoe jy lyk nie, kan dit help om te fokus op jou talente, vaardighede en persoonlikheid om jouself meer te waardeer.

'n Positiewe Verhouding met Familie

- Om liefde en ondersteuning te voel deur familieleden help om 'n sterk selfbeeld te bou.
- Mense wat selfvertroue het, het gewoonlik sterk verhoudings met hul gesinne, aangesien hulle gemaklik voel om vir hulp te vra en ondersteuning in ruil daarvoor te gee.
- As jy byvoorbeeld 'n slegte dag by die skool gehad het, kan jy beter en meer selfversekerd voel as jy met jou ouers of broers en susters daaroor praat.



'n Positiewe Verhouding met Vriende

- Vriende kan beïnvloed hoe ons oor onself voel. Goeie vriende moedig ons aan en ondersteun ons, laat ons gewaardeer en selfversekerd voel.
- Vriende wat 'n negatiewe selfbeeld het kan egter altyd aandag nodig hê, ons beïnvloed om slegte gewoontes te ontwikkel, of maak dit vir ons moeilik om ander verhoudings te handhaaf.
- Dit is belangrik om vriende te kies wat dieselfde waardes as jy deel en die beste in jou na vore bring.

Verken Persoonlike Belangstellings, Vermoëns en Potensiaal

Persoonlike Belangstellings

- Persoonlike belangstellings is dinge wat ons geniet om te doen.
- Hulle laat ons gelukkig en opgewonde voel.
- Sommige mense geniet dit byvoorbeeld om boeke te lees, te teken, sport te speel, raaisels op te los of musiekinstrumente te speel.
- Om dinge te doen waarvoor jy lief is, kan jou bekwaam laat voel en jou selfbeeld 'n hupstoot gee.



Persoonlike Vermoëns

- Vermoëns is die vaardighede en talente wat ons natuurlik het of mettertyd ontwikkel.
- Almal is goed in iets!
- Sommige mense is byvoorbeeld goed met wiskunde, terwyl ander 'n talent het om te dans, te verf of dinge reg te maak.
- Om te erken waarmee jy goed is en dit in te oefen, kan jou meer selfversekerd laat voel.

Erken jou Potensiaal

- Potensiaal is die vermoë om iets te leer en te verbeter.
- Selfs al is jy nie nou goed in iets nie, kan jy met oefening en moeite beter daarmee word.
- As jy byvoorbeeld sukkel met openbare redevoering, maar gereeld oefen, kan jy mettertyd 'n selfversekerde spreker word.
- Om jou sterk punte te erken en jou vaardighede te verbeter, help om selfvertroue en 'n positiewe selfbeeld te bou.

Maniere om jou Selfbeeld te Verbeter deur Positiewe Aksies: Selfrespek

- Sommige mense voel natuurlik goed oor hulself omdat hulle 'n sterk gevoel van selfrespek het.
- Wanneer jy jouself respekteer, sal ander jou ook meer respekteer.
- Om vir jouself te sorg is 'n belangrike deel van selfrespek.
- Dit sluit in om skoon en goed versorg te bly, gesonde keuses te maak en skadelike gewoontes te vermy soos om te veel gemorskos te eet of stowwe te gebruik wat jou liggaam kan beskadig.
- Gereelde oefening, 'n gebalanseerde dieet en goeie higiëne help jou om meer selfvertroue te laat voel en jou selfbeeld te verbeter.



Maniere om Ander te Help om Goed oor Hulself te Voel: Respek vir Ander en Selfrespek

- Elke mens is spesiaal op sy eie manier. Ons moet die verskille waardeer en respekteer wat mense uniek maak, eerder as om hulle te oordeel.
- Dit is ook belangrik om mense se persoonlike ruimte en privaatheid te respekteer.
- Selfs al het ons dinge in gemeen met ander, is geen twee mense presies dieselfde nie, en dit is wat almal spesiaal maak.
- Om vriendelikheid en respek aan ander te toon, help hulle om gewaardeer te voel en verhoog hul selfbeeld, terwyl dit ook ons eie gevoel van selfrespek versterk.



Veranderinge in Seuns en Dogters: Puberteit en Begrip van Geslag

Wat is Puberteit?

- Tussen die ouderdom van 9 en 12 kan jy veranderinge in jou liggaam en emosies begin opmerk.
- Hierdie veranderinge is 'n natuurlike deel van grootword en gebeur op verskillende tye vir almal.
- Jou liggaam gaan oor van kinderjare na volwassenheid, en hierdie proses word puberteit genoem.
- Dit is normaal om verward of onseker te voel oor hierdie veranderinge.
- As jy vrae het, is dit altyd 'n goeie idee om met 'n betroubare volwassene te praat, soos 'n ouer, onderwyser of dokter.
- Vriende het dalk nie altyd die regte inligting nie, so om raad van iemand wat kundig is te kry, kan jou help om te verstaan wat aan die gebeur is.



Fisiese en Emosionele Veranderinge

- Puberteit word veroorsaak deur spesiale chemikalieë in die liggaam wat hormone genoem word.
- By meisies speel die hormoon estrogen 'n groot rol in hul ontwikkeling, terwyl by seuns testosteroon verantwoordelik is vir baie van die veranderinge.
- Hierdie veranderinge begin gewoonlik gedurende die later jare van laerskool of vroeë hoërskool, maar daar is geen presiese ouderdom wanneer hulle begin nie.
- Almal is anders, daarom is dit belangrik om nie jouself met ander te vergelyk nie.
- Sommige leerders kan byvoorbeeld baie vinnig langer groei, terwyl ander meer geleidelik kan ontwikkel.
- Meisies kan sien dat hul heupe wyer word, maar dit is 'n normale deel van grootword en beteken nie dat hulle hul dieet moet verander nie.
- Om gesonde kos te eet en aktief te bly is belangrik vir almal gedurende hierdie tyd.

Fisiese Veranderinge by Meisies en Seuns

Meisies

- Borste begin ontwikkel, en heupe word wyer. Sommige meisies begin dalk meer bewus voel van hul liggaamsvorm.



- Arms, bene, hande en voete kan vinniger groei as die res van die liggaam, wat beweging soms ongemaklik laat voel.
- Hare begin groei op nuwe plekke, soos onder die arms, op die bene en in die pubiese area.
- Die vel word olieriger, sweet neem toe en aknee (puisies) kan voorkom.
- Menstruasie begin, en duur gewoonlik tussen 3 tot 7 dae. Sommige meisies kan krampe of ongemak ervaar voor en tydens hul menstruasie.

Seuns

- Groeispruite vind plaas, wat lei tot verhoogde hoogte, breër skouers en spierontwikkeling.
- Arms, bene, hande en voete kan vinnig groei, wat bewegings soms lomp laat voel.
- Hare begin groei onder die arms, op die bene, in die pubiese area, en later op die bors en gesig.
- Die vel word olieriger, sweet neem toe en aknee kan ontwikkel.
- Die stem verdiep maar kan kraak of breek soos dit aanpas.
- Die penis en testikels word groter, en seuns kan gereelde ereksies ervaar. Die liggaam begin ook saad produseer, wat tydens ejakulasie vrygestel kan word.



Emosionele Veranderinge Tydens Puberteit

- Baie jongmense begin meer omgee oor wat ander van hulle dink en wil voel dat hulle deur hul vriende aanvaar word.
- Vriendskappe kan belangriker word, en sommige sal dalk meer onafhanklikheid van hul ouers begin soek.
- Sommige mense voel dalk meer selfbewus oor hul voorkoms of vergelyk hulself met ander.
- Gevoelens en buie kan vinnig verander, soms sonder 'n ooglopende rede.

Groepsdruk

Wat is Groepsdruk en Hoe Raak dit Ons?

- Jou vriende is mense rondom jou ouderdom, soos klasmaats of vriende.
- Ons wil almal aanvaar voel, daarom volg ons soms wat ander in ons groep doen.
- Wanneer hulle ons aanmoedig of druk om op sekere maniere op te tree, word dit groepsdruk genoem.
- Groepsdruk kan positief of negatief wees.



- As jou vriende gesonde aktiwiteite soos sport, lees of kreatiewe stokperdjies geniet, kan hulle jou beïnvloed om goeie gewoontes te ontwikkel.
- As hulle egter ongesonde keuses maak, kan hulle jou dalk druk om dinge te doen wat jou kan benadeel.

Maak Veilige Keuses: Die Impak van Groepsdruk

Middelgebruik en die Gevare Daarvan

Nuuskierigheid is normaal, en jongmense wil dikwels nuwe dinge probeer. Dit is egter belangrik om wyse keuses te maak oor wat jy in jou liggaam sit.

- Sommige stowwe, soos alkohol, sigarette en sekere medikasie, is wettig, maar slegs vir volwassenes ouer as 18.
- Ander middels, soos dagga, kokaïen en metamfetamien, is onwettig vir almal. As jy met hulle betrap word, kan jy ernstige regsgevolge in die gesig staar.
- Baie dwelms beïnvloed beide jou liggaam en gees, wat soms mense verslaaf laat voel, wat beteken dat hulle sukkel om op te hou om dit te gebruik.
- Stowwe kan skadelike effekte hê, insluitend:
 - Verhoogde of verlaagde hartklop
 - Hoë bloeddruk
 - Probleme om asem te haal of te slaap
 - Gemoedskommelings of gewelddadige uitbarstings
 - Langtermyn gesondheidsprobleme soos depressie, lewersiekte of longskade



Rook en Alkohol

- Rook beskadig die longe permanent, wat asemhaling moeilik maak. Dit kan ook hoë bloeddruk, hartaanvalle en beroertes veroorsaak.
- Alkohol kan die brein beskadig, wat oordeel en besluitneming beïnvloed. Langtermyn alkoholgebruik kan die hart, lewer en immuunstelsel benadeel.

Hoe Groepsdruk tot Misdad Kan Lei

- Sommige tieners wat by dwelm- of alkoholgebruik betrokke is, wend hulle dalk tot misdad toe, insluitend geweld, diefstal of vandalisme.
- Sommige mense pleeg misdade om magtig te voel of om by 'n groep in te pas, soos bendes.
- Skole ervaar soms misdad in die vorm van afknouery, fisieke geweld of verbale mishandeling.



- Verslawing kan daartoe lei dat sommige mense misdade pleeg net om geld vir meer middels te kry.

Groepsdruk en Verhoudings

Ongesonde Seksuele Gedrag

Soos jy ouer word, raak jy dalk meer nuuskierig oor seks en verhoudings. Alhoewel nuuskierigheid natuurlik is, is dit belangrik om ingeligte keuses te maak en te vermy om gedruk te word in iets waarvoor jy nie gereed is nie.

- Sommige mense verken hul eie liggame deur masturbasie, wat 'n normale deel van grootword is.
- Om te kies om nie seks te hê nie (onthouding) is 'n veilige en verantwoordelike keuse.
- As jy kies om seksueel aktief te wees, is beskerming soos kondome belangrik om swangerskap en infeksies soos MIV te voorkom.
- Eweknieë kan probeer om jou te oortuig dat "almal dit doen", maar in werklikheid kies baie jongmense om te wag.

Afknouery: Hoe Groepsdruk Skadelik kan Wees

Afknouery is wanneer iemand 'n ander persoon seermaak, dreig of intimideer, hetsy fisies of emosioneel.

- **Fisiese afknouery:** Slaan, stoot, knyp, steel
- **Verbale afknouery:** Benoeming (Naamgewing), terg, versprei gerugte
- **Kuberafknouery:** Die gebruik van fone of die internet om skadelike boodskappe te stuur

Afknouery vind dikwels in groepe plaas, en mense wat boelie kan dit doen om kragtig te voel. Afknouery kan egter langtermyn skade aan slagoffers veroorsaak, insluitend lae selfbeeld en emosionele nood.



Hoe om Afknouery te Stop:

- Ignoreer aanlyn boelies deur skadelike boodskappe te blokkeer en uit te vee.
- Praat as jy sien iemand word geboelie.
- Rapporteer afknouery aan 'n onderwyser of vertroude volwassene.

Tienerrebellie en Vind jou Identiteit

Waarom Rebelleer Tieners?

Tydens puberteit wil baie jongmense meer onafhanklikheid hê. Dit is 'n normale deel van grootword, maar dit kan soms lei tot konflik met ouers of onderwysers.

- Rebelleie is nie altyd sleg nie—dit kan mense help om te ontdek wie hulle is.

- Sommige tieners verskuif grense deur te eksperimenteer met riskante gedrag, soos dwelmgebruik of reëls oortree.
- As ouers of versorgers alles probeer beheer, kan tieners selfs meer in opstand kom.

Hoe om Groepsdruk Positief te Hanteer

- Nie alle groepsdruk is sleg nie. As jou vriende jou aanmoedig om harder te studeer, sport te speel of kreatiewe aktiwiteite na te streef, is dit positiewe groepsdruk!
- Wanneer vriende jou egter druk om gevaarlike of ongesonde keuses te maak, moet jy vir jouself opstaan.

Selfgeldigheid: Hoe om Nee te Sê

- Wees vol vertroue in jou besluite.
- Sê "Nee" ferm sonder om kwaad te word.
- Druk jou gevoelens beleefd uit.
- Vra vir hulp indien nodig.
- Staan op vir wat jy glo, al stem ander nie saam nie.
- Maak oogkontak en praat duidelik.



Onderhandelingsvaardighede: Hoe om met Respek te Verskil

- Gebruik respektvolle taal en luister aandagtig.
- Respekteer verskillende opinies, insluitend kulturele en familietradisies.
- Verduidelik jou gedagtes duidelik.
- Wees bereid om kompromie aan te gaan oor klein dingetjies, terwyl jy vasstaan op belangrike waardes.

Waar om Hulp te Kry

Soms kan die hantering van groepsdruk, afknouery of persoonlike stryd oorweldigend voel. Om met die **regte persoon** te praat kan 'n groot verskil maak.

As jy hulp nodig het, oorweeg dit om uit te reik na:

- 'n Betroubare onderwyser of skoolberader
- 'n Ouer of versorger
- 'n Hulplyn of ondersteuningsgroep

Belangrikheid van Lees en Studeer: Lees vir Genot en Lees met Begrip

Hoekom is Lees en Studeer Belangrik?

- Lees is een van die waardevolste vaardighede wat 'n mens kan hê.
- Dit stel ons in staat om nuwe dinge te leer, verskillende wêrelde te verken en die verlede, hede en toekoms te verstaan.
- Lees kan gedoen word vir genot of om kennis op te doen, en albei is belangrik.
- Die sleutel tot lees is nie net om woorde te herken nie, maar om werklik te verstaan wat dit beteken en hoe om die inligting te gebruik.



Lees vir Genot

Een van die beste dinge met lees is die verskeidenheid keuses wat beskikbaar is. Sommige mense hou van lang romans, terwyl ander strokiesprente, tydskrifte, koerante of kortverhale verkies.

- Lees stel ons in staat om ons verbeelding te gebruik en nuwe plekke, karakters en gebeure in ons gedagtes voor te stel.
- Dit help ons om nuwe woorde natuurlik te leer sonder om dit in 'n woordeboek te hoef op te soek.
- Lees verbreed ons kennis, maak ons interessanter om mee te praat en help ons om maklik by gesprekke aan te sluit.
- Dit verbeter ook spel- en skryfvaardighede, wat kommunikasie makliker maak.
- Mense wat gereeld lees voel dikwels meer verbonde aan die wêreld omdat hulle verskillende kulture, idees en perspektiewe verstaan.

Lees om te Verstaan

- Ons lees verskillende tekste op verskillende maniere, afhangende van hul doel.
- 'n Storieboek kan dalk vir die pret gelees word, terwyl 'n handboek dieper begrip vereis.
- Om ten volle te begryp wat ons lees, moet ons sekere vaardighede ontwikkel.

Leesstrategieë

- **Kyk na die titel:** Die opskrif van 'n gedeelte gee 'n leidraad oor waarom die inhoud gaan.
- **Skim:** Dit beteken om vinnig te lees om die hoofgedagte te kry sonder om op elke woord te fokus. Ons doen dit deur na die eerste sinne van paragrawe te kyk en sleuteltermen op te let.

- **Skandeer:** Wanneer ons na spesifieke inligting soek (soos datums of name), beweeg ons ons oë oor die teks om te vind wat ons nodig het.
- **Lees stadig vir moeilike tekste:** As 'n gedeelte ingewikkeld is, help dit om dit stadig en meer as een keer te lees.
- **Gebruik 'n woordeboek:** As jy 'n woord teëkom wat jy nie ken nie, soek dit op en lees die gedeelte weer om dit beter te verstaan.
- **Lees hardop:** Om woorde hardop te sê help ons soms om die betekenis daarvan duideliker te verstaan.

Hoe om Geheue te Verbeter en Inligting te Herroep

Hoe Werk Geheue?

- Geheue is ons vermoë om inligting te stoor en te herroep wanneer ons dit nodig het.
- Sommige herinneringe bly vir 'n kort tydjie (korttermyngeheue), terwyl ander vir jare by ons bly (langtermyngeheue).

Tegnieke om Geheue te Versterk

Om dinge makliker te onthou, kan ons geheuetegnieke gebruik wat ons help om inligting effektief te stoor:

- **Koppel inligting aan sintuie:** Ons onthou dinge beter wanneer ons dit assosieer met besienswaardighede, geluide, reuke, smake of gevoelens. Byvoorbeeld, 'n sekere reuk kan jou aan 'n plek of gebeurtenis herinner.
- **Die skep van geestelike beelde:** Stel die inligting in jou gedagtes voor om jou te help om dit later te onthou.
- **Herhaling:** Deur belangrike inligting verskeie kere te hersien, help dit om dit in langtermyngeheue te stoor.
- **Groepeer inligting:** Deur inligting in kleiner afdelings op te breek (soos stappe, lyste of patrone) maak dit makliker om te onthou.
- **Gebruik mnemonics:** Die skep van akronieme, rympies of liedjies help om feite op 'n prettige manier te stoor.