

Tuisonderwys Hulpbronne

Graad 8 Kwartaal 3

Lewensoriëntering Opsomming

Wêreld van werk: Prestasie op skool en belsuitnemingsproses

Verhouding tussen prestasie in skoolvakke en belangstellings

- ➡ Sommige leerders vind dit makliker om tale te leer, waar ander weer praktiese vakke makliker vind.
- ➡ As jy suksesvol wil wees in jou skoolwerk, is dit belangrik om jou belangstellings en vermoëns te identifiseer en dat dan toe te pas op jou skoolwerk.
- ➡ As jy 'n natuurlike vermoë het om in sommige vakke beter te vaar, hoef jy dalk nie so hard te werk om goeie punte te kry nie.
- ➡ As jy dan ook nog in 'n bepaalde vak belangstel, geniet jy waarskynlik die werk en is gemotiveerd om hard te werk en goeie punte te behaal.
- ➡ As jy egter nie in 'n bepaalde vak belangstel of aanleg daarvoor het nie, gaan jy die werk waarskynlik moeilik of vervelig vind.
- ➡ Dit is hier waar jy 'n ekstra poging moet aanwend om jou punte te verbeter.
- ➡ Dit is nie altyd maklik om jouself te motiveer om vakke wat vir jou vervelig of moeilik is te leer nie, maar die hoeveelheid tyd en moeite wat jy aan so 'n vak bestee, gaan beslis lonend wees.



Soorte leeraktiwiteite wat verband hou met verskillende vakke: praktiese, teoretiese, individuele of groepaktiwiteite

Praktiese leeraktiwiteite

- ➡ Praktiese aktiwiteite verwys na werk wat jy doen deur voorwerpe en materiaal waar te neem en te bewerk.
- ➡ Jy moet iets bestudeer soos: Vir sommige Natuurwetenskap-aktiwiteite moet jy bv. in 'n laboratorium werk, en vir ander weer buitehuis.



- ➡ Praktiese aktiwiteite gee jou kans om te ontdek hoe dinge werk, om eksperimente te doen en om nuttige produkte te maak.
- ➡ Baie leerders vind dat praktiese werk hulle help om probleme op te los.

Teoretiese leeraktiwiteite

- ➡ Wanneer jy iets nuuts leer, help dit jou om uit te vind waarom jy dit leer.
- ➡ As jy weet waarom jy iets leer, sal jy moontlik uitvind dat jy meer belangstel daarin.
- ➡ Wanneer jy iets nuuts leer, is 'n belangrike deel daarvan die teoretiese leerwerk wat jy moet doen voordat jy jou nuwe kennis kan toepas op verskillende praktiese maniere.
- ➡ In sommige vakke, soos Fisiese Wetenskappe, moet jy eers die feite oor nuwe onderwerpe leer voordat jy die kan toepas in die laboratorium.
- ➡ Alle vakke sluit teorie in wat jy moet leer en jaar na jaar jou kennis wat jy reeds het moet opbou, en nuwe begrippe wat jy moet leer en bemeester.



Individuele aktiwiteite

- ➡ Baie werk wat jy op skool doen, word deur middel van individuele aktiwiteite gedoen.
- ➡ Daar kan jy teen jou eie tempo werk en jou eie leerstyl op jou werk toepas.
- ➡ Wanneer jy 'n individuele aktiwiteit voltooi, kry jy ook 'n kans om te sien hoe goed jy 'n nuwe onderwerp in 'n vak verstaan.
- ➡ Jy sal ook ontdek of jy gedeeltes van die werk moet hersien.



Groepaktiwiteite

- ➡ Dele van die werk wat jy in verskillende vakke doen, word deur groepaktiwiteite soos projekte, eksperimente of beskermingsfokus gedoen.
- ➡ Groepwerk is interaktief en twee voordele van groepwerk is dat jy leer om saam met ander te werk en dat jy by ander mense kan leer.
- ➡ Wanneer jy in 'n groep werk, het jy 'n kans om leerervarings te deel en om sosiale vaardighede aan te leer.



Eise van elke vak: denk- en leervaardighede wat nodig is

- ➡ Daar is verskillende maniere om oor nuwe vaardighede te dink en dit aan te leer.
- ➡ Bv., dit help party leerders om gebruik te maak van geheuekaarte om hulle denkvaardighede te verbeter, terwyl ander liever aantekeninge maak.
- ➡ Ons gebruik elke dag denk- en leervaardighede wanneer ons deelneem aan die wêreld rondom ons.
- ➡ Jy kan verskillende denk- en leervaardighede aanleer op skool en toepas op jou vakke.

Verskillende denk- en leervaardighede

Denk- en leervaardighede	Betekenis
Kennisvaardighede	Om te wys wat jy weet of onthou.
Begripsvaardighede	Om in jou eie woorde te verduidelik wat iets beteken.
Toepassingsvaardighede	Om inligting gebruik en probleme op te los.
Ontledingsvaardighede	Om uit te werk of in te sien hoe dinge werk.
Sintesevaardighede	Om te verstaan hoe verskillende idees inmekaar pas.
Evalueringsvaardighede	Om te sê wat jy oor iets dink.

Besluitnemingsproses

- ➡ Ons neem baie besluite baie vinnig.
- ➡ Maar daar is besluite wat ons sorgvuldig moet neem, bv. jou keuse van loopbaankategorie wat verband hou met jou goeie hoedanighede, vermoëns, belangstellings en geesdrif.
- ➡ Die besluitnemingsproses is al die stappe wat geneem moet word wanneer jy 'n keuse moet maak oor verskillende opsies.
- ➡ Omdat besluitneming soms moeilik kan wees, vermy sommige mense dit en dit kan negatiewe gevolge hê.
- ➡ Dit is beter om te leer hoe om besluite te neem sodat jy in beheer van jou eie lewe kan wees.
- ➡ Stappe wat jy sal neem:
 - ➡ Identifiseer waaroor jy 'n besluit moet neem.
 - ➡ Versamel inligting in oor jou keuses.
 - ➡ Evalueer al jou keuses en besluit watter opsie jou die beste sal pas.



Gesondheids-, sosiale en omgewingsverantwoordelikheid: Omgewingsgesondheidkwessies

Omgewingsgesondheidkwessies

- ➡ Mense misbruik dikwels die aarde se hulpbronne en ons begin ernstige gevolge vir hierdie dade ervaar.
- ➡ Plastiek word uit olie gemaak.
- ➡ Plastiekbeseedeling het 'n ernstige probleem geword.
- ➡ Wanneer plastieksakke weggegoei word, waai hulle dikwels in riviere en damme, wat die brose ekosisteem aantast.
- ➡ Wanneer plastiek verbrand word giftige gasse vrygestel.
- ➡ Die misbruik van hulpbronne het ook 'n uitwerking op diere.
- ➡ As gevolg van mense se optredes het baie dierspesies reeds uitgesterf.
- ➡ Die Tasmaanse tier is 'n voorbeeld van 'n diersoort wat gejag was tot dit uitgesterf het.
- ➡ In Suid-Afrika is die kwagga gejag totdat dit uitgesterf het vir hulle vleis en vel.
- ➡ Suid-Afrika het 'n Nasionale Omgewingsbestuur: Biodiversiteit Wet 10 van 2004.
- ➡ Die Wet verseker dat inheemse gebruik van biologiese hulpbronne beskerm word.
- ➡ Moderne farmaseutiese maatskappye het in die verlede voordeel getrek uit inheemse kennis en geen erkenning gegee aan die mense wat dit ontwikkel het nie.
- ➡ Wanneer maatskappye inheemse kennis uitbuit, word dit na verwys as bio-rowery.



Toepassing van wette en beleide om omgewingsgesondheid te beskerm

- ➡ Die Grondwet verklaar dat elke Suid-Afrikaner die reg het op 'n omgewing wat nie skadelik is vir haar of sy gesondheid of welstand nie.
- ➡ Die Nasionale Gesondheidswet verklaar dat ondersoek ingestel moet word na omgewingsgesondheid as daar redelike gronde bestaan om te glo dat iemand of 'n organisasie beseedeling veroorsaak wat skadelik is vir mense se gesondheid, of as daar omstandighede is wat mense se gesondheid benadeel.
- ➡ Ons moet almal saamwerk om ons omgewing te beskerm.

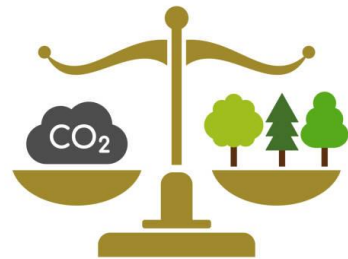
Wette en beleid ten opsigte van koolstof

- ➡ Vir lewe op Aarde is Koolstof noodsaaklik.
- ➡ Plante gebruik koolstofdioksied om suurstof te maak, en mense en diere asem die suurstof in en produseer koolstofdioksied.
- ➡ As die koolstofsiklus versteur word, beïnvloed dit alle lewe op Aarde.



Koolstofteenwigte

- ➡ Daar is ongeveer 7-biljoen mense op aarde en almal gebruik suurstof en produseer koolstofdioksied.
- ➡ Om die koolstofbalans te handhaaf, moet ons seker maak dat daar genoeg plante is om suurstof te produseer.
- ➡ Namate menslike aktiwiteite toeneem, moet ons meer fabriekke, huise en kantore bou, en om dit te doen word woude afgekap.
- ➡ Dit het 'n baie nadelige uitwerking op die koolstofsiklus.
- ➡ Ons kan meer suurstof produseer deur bome te plant.
- ➡ Ons kan ook aan maniere dink om minder koolstof te produseer.
- ➡ Wind- en waterkrag gebruik bv. minder koolstof as steenkool- en gastegnologie.
- ➡ Wanneer ons hierdie metodes toepas om koolstofproduksie te verminder, kan dit vergoed vir die koolstof wat elders geproduseer word.
- ➡ Dit word 'n koolstofteenwig genoem.



Koolstofteenwigte

- ➡ Die eerste Aardedag is gehou in 1970.
- ➡ Dit word meestal beskou as die gebeurtenis wat gelei het tot die moderne omgewingsbeweging.
- ➡ Baie mense het op daardie dag hulle kommer uitgespreek oor die agteruitgang van die omgewing en die verandering geëis.
- ➡ Aardedag het 'n wêreldwye beweging geword.
- ➡ Op 22 April elke jaar werk mense van oral oor die wêreld saam om omgewingskwessies uit te lig en iets daaraan te doen.
- ➡ Deelnemers aan Aardedag glo dat omdat mense die Aarde se probleme veroorsaak het, dit hulle verantwoordelikheid is om oplossings daarvoor te vind.



Gesondheids-, sosiale en omgewingsverantwoordelikheid: Verantwoordelike besluitneming oor gesondheid en veiligheid

Ingeligte, verantwoordelike besluitneming oor gesondheid en veiligheid: MIV en VIGS

- ➔ VIGS is 'n siekte wat ongeneesbaar is.
- ➔ VIGS word veroorsaak deur die menslike immuuniteitsgebrek virus (MIV).
- ➔ Die virus tas mense se immuunstelsels aan sodat hulle nie in staat is om siektes en infeksies te veg nie.



Bestuur deur middel van medikasie, diet, gesonde leefwyse en positiewe gesondheid

Medikasie

- ➔ Dit is moontlik vir 'n MIV-positiewe persoon om langer te lewe as hulle hulle antiretrovirale middels (ARV's) neem.
- ➔ Hierdie middels vertraag die tempo waarteen MIV versprei.
- ➔ Dit beteken dat die immuunstelsel nie so vinnig verswak nie.
- ➔ As 'n MIV-positiewe persoon hierdie medikasie gebruik, kan hulle liggame infeksies veg en hoewel hulle steeds MIV-positief is, ontwikkel hulle nie maklik VIGS nie.
- ➔ 'n Persoon wat MIV-positief is wat antiretrovirale middels neem, moet egter gereeld vir bloedtoetse en ondersoeke gaan om te sien of die vlak van die MIV-virus in sy of haar bloed verander.
- ➔ As die vlak afneem, verminder die dokter die dosis van die medikasie.
- ➔ As die vlak styg, moet die dosis verhoog word.
- ➔ Die regering verskaf ARV-middels by MIV-dienssentrums.
- ➔ Die middels moet elke dag geneem word op sekere tye en omdat dit ernstige nuwe-effekte kan hê, is dit noodsaaklik dat die pasiënt se behandelingsprogram sorgvuldig gemonitor word deur 'n dokter.



Dieet, gesonde leefwyse en positiewe gesindheid

- ➔ 'n Gesonde dieet en leefstyl help om die immuunstelsel op te bou.
- ➔ 'n Persoon wat MIV-positief is wat gesonde kos eet, baie vars lug en genoeg rus ontvang en nie rook of drink nie, kan gewoonlik 'n normale en aktiewe lewe lei.

Voorkomings- en veiligheidsmaatreëls vir MIV en VIGS

- ➡ MIV word versprei deur liggaamsvloeistowwe soos bloed en semen.
- ➡ Semen is die vloeistof wat sperma bevat, dit word geproduseer deur die manlike seksorgane.
- ➡ Onbeskermdse seks is die mees algemene manier waarop MIV versprei word onder jongmense.

Voorkoming

- ➡ Moenie seks hê nie.
- ➡ Gebruik altyd 'n kondoom as jy seks het.
- ➡ Moet nooit 'n kondoom meer as een keer gebruik nie.
- ➡ Wees getrou aan een maat.
- ➡ Moenie items waarop bloed kan wees, soos skeermesse of naalde, met iemand deel nie.



Veiligheidsmaatreëls

- ➡ Gebruik doktershandskoene wanner jy bloed of ander liggaamlike vloeistowwe hanteer.
- ➡ Neem die beseerde persoon weg van 'n sportveld of plek waar die besering plaasgevind het na 'n plek met minder mense.
- ➡ Was enige deel van jou vel wat in aanraking gekom het met bloed.
- ➡ Maak alle snyplekke, wonde, sere, ens. dadelik skoon met ontsmettingsmiddel.
- ➡ As iemand gebyt of gekrap is en die vel is stukkend, moet die wond skoongemaak word, afgedroog word en met 'n ontsmettingsmiddel behandel word en met waterdigte verband bedek word.
- ➡ Was enige bloedspsatsels op die gesig mindstens 3 minute lank met lopende water.
- ➡ Bedek alle oop wonde, heeltemal en veilig met 'n pleister of waterdigte verband sodat daar geen risiko is om aan die bloed blootgestel te word nie.
- ➡ Gebruik lopende water om mee te was en skoon te maak.
- ➡ Gebruik bleikmiddels om enige oppervlakte of instrumente waarop bloed beland het te was.



Versorging van mense met MIV of VIGS

- ➡ In Suid-Afrika is daar baie gesinne wat ouers of kinders versorg met MIV of VIGS.
- ➡ Dit is baie moeilik vir jong tieners om siek familieledes te versorg.
- ➡ Hulle moet skool toe gaan, huiswerk doen, in die huis werk, en dit los hulle met baie min tyd om hulle kinderlewens te geniet.

- ➡ Dit is ook moeilik om om te sien na 'n sterwende persoon vir wie jy lief is, en om positief te probeer bly.
- ➡ Mense met MIV of VIGS het moontlik hulp met alledaagse take nodig.
- ➡ Hulle word meestal tuis deur familie en vriende versorg, maar daar is ook sorgorganisasies wat by die huis kan kom help.

Tuisversorging

- ➡ Daar is verskeie organisasies wat tuisversorging doen vir mense met MIV of VIGS.
- ➡ Organisasies wat tuisversorging doen, sal jou en jou familie kan help met die volgende:
 - ➡ Om die siek persoon te was.
 - ➡ Om kos te bring.
 - ➡ Om selfs kos te kook.
 - ➡ Help met pynverligting, medikasie te gee en die siek persoon se bed te ontsmet.

Wie om te skakel

- ➡ NAPWA is die Nasionale Vereniging van Mense wat MIV en VIGS het.
- ➡ Hulle het 'n nasionale inligtingsnommer wat jy kan skakel om inligting oor te kry oor die organisasie: 084 696 4964.
- ➡ Die Hospitiumvereniging van Suid-Afrika bied sorg en ondersteuning aan mense met terminale siektes.
- ➡ Beraders besoek pasiënte by die huis en hulp met liggaamsbehoefte, en gee ook emosionele ondersteuning aan die pasiënte en hulle families.
- ➡ Jou plaaslike kliniek of hospitaal sal jou hulle kontakbesonderhede kan verskaf.

Grondwetlike regte en verantwoordelikheid: Nasiebou

Nasiebou

- ➡ Mense wat in 'n land woon, behoort aan een nasie.
- ➡ Daar is mense wat baie trots is op hulle nasie.
- ➡ Hulle het 'n sterk nasionale identiteit.
- ➡ Hulle sê goeie dinge oor hulle lewe in die land en is positief oor die land se toekoms.
- ➡ Wanneer almal in 'n land 'n sterk nasionale identiteit het, werk die burgers goed saam met mekaar.
- ➡ Nasiebou verenig die burgers van die land en help hulle om in harmonie saam met mekaar te leef.
- ➡ Gevolglik sal die land sterker en ryker wees.



- ➡ Nasiebou beteken om jou te beywer vir die versterking van alle stelsels wat mense se menseregte bevorder.
- ➡ Nasiebou hou verband met ons Grondwet, want wanneer elke burger se regte erken word, sal die nasie sterk wees en die mense sal trots op die nasie kan wees.

Nasiebou in die gemeenskap

- ➡ Praat met jou gemeenskap positief oor ons land en sy mense.
- ➡ Besluit om die owerhede te ondersteun.
- ➡ Wanneer jy oud genoeg is, kan jy stem vir die party wat jy aan bewind wil sien.
- ➡ Vir nou moet jy 'n verantwoordelike burger wees en die wette en ordes gehoorsaam.
- ➡ Hou ons omgewing skoon.
- ➡ Moenie rommel strooi of graffiti skilder nie.
- ➡ Wees trots op jou gemeenskap en woonbuurt.

Nasiebou in jou skool

- ➡ Leerders kan op skool 'n nasionale identiteit bou deur nasionale geleenthede entoesiasies te vier, en deur geesdriftig te wees oor 'n mooi toekoms vir al die land se burgers.

Nasiebou in jou huis

- ➡ Jou familie kan 'n waardevolle bydrae lewer deur by nasiebou-gebeure betrokke te raak, die owerhede te ondersteun, positief te praat oor ons toekoms as 'n nasie, en te wys dat hulle trots op ons land is.
- ➡ Gesels oor grondwetlike regte en die verantwoordelikhede wat gepaard gaan met dit.
- ➡ Moedig jou familielede aan om verantwoordelikhede burgers te wees.
- ➡ Wanneer ons weet wat ons regte is en ons verantwoordelikhede ernstig opneem, bevorder ons nasiebou.

Ons sportmanne en -vroue se bydraes

- ➡ Sport is 'n baie kragtige instrument om nasionale identiteit en eensgesindheid te bou, want ons voel verenig wanneer 'n Suid-Afrikaanse span of sportpersoon 'n internasionale nommer wen.
- ➡ Ons vier fees as Suid-Afrikaners.
- ➡ Sportoorwinnings laat ons soos wenner voel en maak ons trots op ons land.

Lede van die Trots Suid-Afrikaanse-veldtog

- ➡ Die Trots Suid-Afrikaanse-veldtog bevorder Suid-Afrikaanse maatskappye en ons plaaslike produkte en dienste.
- ➡ Wanneer ons produkte met die logo Trots Suid-Afrikaans koop, help ons werkskepping en nasiebou.
- ➡ Maatskappye wat deel uitmaak van die veldtog moet voldoen aan 'n stel maatstawwe wat seker maak dat hulle produkte van hoë gehalte is.



Ander Suid-Afrikaners wat ons trots laat voel

- ➡ Desmond Tutu, Aarsbiskop Emeritus van die Anglikaanse Kerk in Kaapstad, het in 1984 die Nobelprys vir Vrede ontvang.
- ➡ Charlize Theron is 'n aktrise van Benoni wat 'n Oscar en 'n Golden Globe gewen het.
- ➡ Chris Barnard was 'n chirurg wat in 1967 die eerste hartoorplanting gedoen het in die wêreld in die Groote Schuur hospitaal.
- ➡ Miriam Makeba was 'n sageres wat 'n Grammy-toekenning ontvang het en in 1986 die ontvanger was van die Dag Hammerskjöld Vredesprys.
- ➡ Sol Plaatjies was 'n skrywer en joernalis wat die eerste roman geskryf het deur 'n swart Suid-Afrikaner.
- ➡ Josiah Thugwane is die eerste swart Suid-Afrikaner wat 'n goue medalje by die Olimpiese Spele gewen het (in 1996 in Atlanta, VSA).

