



KAAPSEWYNLAND ONDERWYSDISTRIK

# LEWENSORIËNTERING

HERSIENINGSPAKKET VIR

GRAAD 12

2022

Die Leer van Prestasie	
100 %	Ek het
90%	Ek kan
80%	Ek wil
70%	Ek dink ek kan
60%	Ek kan moontlik
50%	Ek dink ek sal moontlik kan
40%	Wat is dit?
30%	Ek wens ek kon
20%	Ek weet nie hoe nie
10%	Ek kan nie
0%	Ek wil nie



## 5 Wenke Vir Die Perfekte CV

1. Sluit 'n opsomming in.
2. Maak seker dat jou CV volledig is.
3. Gebruik sleutelwoorde.
4. Heg addisionele dokumente aan.
5. Stel spel- en taalfoute reg.



GRAAD: 12	LEWENSORIENTERING	FASE: VOO
<b><u>HERSIENE INHOUDSAANDUIDER</u></b>		
<b>SLEUTEL ONDERWERP</b>		
<u>Kwartaal 1:</u> Selfontwikkeling in die samelewing	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Streshantering</li> <li>• Konflikoplossingsvaardighede</li> <li>• Verandering as deel van persoonlike lewenstylplan</li> </ul>	
Studievaardighede	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proses van assessering en eksamen skryf</li> <li>• Belangrike terminologie en konsepte</li> </ul>	
<u>Kwartaal 2:</u> Studievaardighede	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verantwoordelike Burgerskap</li> <li>• Die rol van die media in 'n demokratiese samelewing</li> <li>• Ideologieë, religie en wêrelduitgangspunte ten opsigte van rekreasie en fisiese aktiwiteit oor kulture en geslagte heen</li> </ul>	
Sosiale en omgewingsverantwoordelikheid	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Omgewing en dienste wat 'n gesonde leefwyse bevorder</li> <li>• Verantwoordelik op verskillende vlakke</li> </ul>	
<u>Term 3</u> Selfontwikkeling in die samelewing	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menslike faktore wat gesondheidsrisiko's inhou, ongelukke, krisis en rampe:</li> <li>• Aksieplan vir lewenslange deelname aan fisies aktiwiteite</li> </ul>	
Loopbane en Loopbaankeuses	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kernelemente van 'n werkskontrak</li> <li>• Verbetering van planne vir portefeulje vir die lewe na skool</li> </ul>	
<u>Term 4 :</u> Studievaardighede	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Strategieë om 'n suksesvol te wees in Graad 12</li> </ul>	
Loopbane en Loopbaankeuses	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbetering van planne vir portefeulje vir die lewe na skool</li> </ul>	





- Ontwikkeling van die self in die samelewing
- Studievaardighede


## Ontwikkeling van die self in die samelewing

**Lewensvaardighede wat nodig is om aan te pas by verandering as deel van 'n gesonde lewenstylkeuses:**

### **Wat is stres?**

- Stres is wat ons voel in situasies wat ons moeilik, uitdagend of selfs angswekkend vind as ons voel dat ons nie die situasie kan hanteer nie. ○ Dit is fisiese, geestelike of emosionele spanning wat veroorsaak word deur eise wat aan 'n persoon gestel word. ○ Dit is 'n fisiese, geestelike of emosionele faktor wat liggaamlike of geestelike spanning veroorsaak wat eksterne (vanuit die omgewing, sielkundige of sosiale situasies) of innerlik kan wees (siekte, of uit 'n mediese prosedure).
- Dit kan die reaksie 'veg of vlug' inisieer, 'n komplekse reaksie van senuweeagtige en endokriene (hormone) stelsels.

### **Simptome van stres:**

<b><u>Emosioneel</u></b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Lae selfbeeld</li> <li>✚ Eensaamheid</li> <li>✚ Irriteerd</li> <li>✚ Gereelde huil</li> <li>✚ Frustrasie</li> <li>✚ Voel gespanne</li> <li>✚ Depressie</li> <li>✚ Hulpeloosheid</li> </ul>	
<b><u>Fisies</u></b>	<b><u>Geestestoestand</u></b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Gereelde hoofpyn of migraine duiseligheid</li> <li>✚ Verhoog die bloeddruk</li> <li>✚ Rugpyn</li> <li>✚ Seer nekspiere</li> <li>✚ Naarheid, braking en diarree</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Slapeloosheid (slaapstoornisse)</li> <li>✚ nagmerries</li> <li>✚ geestes verwarring</li> <li>✚ Gebrek aan konsentrasie</li> <li>✚ Verminder kreatiwiteit en produktiwiteit</li> <li>✚ besluiteloosheid</li> <li>✚ Hoë riskante gedrag, insluitend dwelm- en alkoholmisbruik</li> </ul>

### • **Wat is goeie stress (Eustress)?**

- Eustress is 'n positiewe vorm van stres wat 'n gunstige uitwerking op gesondheid, motivering, prestasie en emosionele welstand het. Spanning wat u gereed maak vir aksie, aangesien dit u adrenalien en energie gee. Byvoorbeeld: as jy voor die

klas moet staan en praat. Dit is vir 'n kort termyn en jy kan sweetpalms en 'n droë mond of skoenlappers in jou buik hê.



• **Wat is slegte / negatiewe spanning (nood)?**

Nood word buite ons hanteringsvermoë gesien, voel onaangenaam, verlaag prestasie en kan lei tot geestelike en fisieke probleme. As die spanning meer is as wat u kan hanteer, is dit ongesond; u kan siek, ongelukkig en depressief word, nie in staat wees om u take te voltooi nie, u kan hoofpyn hê of nie kan slaap nie.

• **Wat is 'n stressor?**

'n Chemiese of biologiese reaksie, omgewingstoestand, eksterne stimulus wat gesien word as stres by individue. 'n Gebeurtenis wat individue moontlik veeleisende, uitdagende en / of individuele veiligheid kan oorweeg

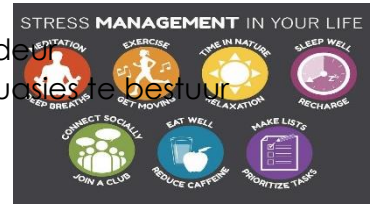
• **Tipes stressors:**

- Fisies - stressors wat veroorsaak word deur gesondheidskwessies, trauma aan die liggaam, selfbeskadiging, leefstylkeuses en mishandeling.

Gesondheidskwessie	Trauma	Selfbeskadiging	Lewenstylkeuses
Akute en chroniese siekte	Ervaar gewelddadige aanvalle	Alkohol- en dwelmmisbruik	Gebrek aan slaap
Swangerskap	Misdaadslagoffer	Een-self sny	Swak dieet
Menstruasie	wees		Min oefening
			Te veel drink en/of rook

- Omgewing - stressors wat in ons omgewing voorkom, veroorsaak irritasies. 'n Voorbeelde van algemene omgewingsstressore sluit in: armoede, geraas, oorvol, besoedeling, natuurrampe, swak ventilasie, insekte, pandemies bv. Covid-19
- Sosiaal - stressors wat veroorsaak word deur die mense rondom jou wat spruit uit die verhouding met ander en die sosiale omgewing in die algemeen. 'n Paar voorbeelde van algemene omgewingsstressore sluit in: swak kommunikasie, konflik, afknouery, negatiewe groepsdruk, veranderinge in gesinsstruktuur, bv. egskedding, nuwe broers en susters
- Emosioneel - spanning wat veroorsaak word deur mense se reaksies op moeilike situasies, wat negatiewe emosies veroorsaak. 'n Paar voorbeelde van algemene omgewingsstressore sluit in: dood, verhuising, nie goed hanteer en onsekerheid oor die lewe na matriek nie, negatiewe gedagtes oor die lewe, onrealistiese verwagtinge , frustrasie, woede, konflik en angs .

- **Wat is streshantering:** 'n Wye spektrum van tegnieke en behandeling, gemik om 'n persoon se stresvlak te beheer, veral chroniese spanning, met die doel om die alledaagse funksionering te verbeter. Dit bestaan uit veranderinge in 'n mens se



lewe in 'n konstante, dog stresvolle situasie, voorkoming van stres deur selfversorging, ontspanning te beoefen en reaksie op stresvolle situasies te bestuur.

- **Waarom is dit belangrik om stres te hanteer?**

Jou liggaam produseer kortisol en adrenalien. Dit is 2 streshormone.

- **Kortisol:** is die hormoon wat deur vrees geproduseer word, lei tot angs.
- **Adrenalien:** is die hormoon wat die liggaam voorberei om fisies op 'n bedreiging te reageer. As u nie u stres hanteer nie, kan u liggaam te lank van die hormone produseer. Die spanning sal u liggaam beskadig en verander na kroniese siektes soos hoë bloeddruk.
- **Hoe om stres te bestuur: gedrag, tegnieke, strategieë en voorbeelde van maniere waarop stres bestuur kan word.**
  - **Verminder negatiewe selfspraak.** Daag negatiewe gedagtes oor jouself uit met alternatiewe neutrale of positiewe gedagtes. "My lewe sal nooit beter word nie" kan omskep word in "Ek kan nou hopeloos voel, maar my lewe sal waarskynlik beter word as ek daaraan werk en hulp kry."
  - Leer om goed te voel as u 'n bekwame werk doen, eerder as om perfeksie van jou en ander te eis.
  - Meditasie- en ontspanningsoefeninge (abdominale asemhaling en spierverslappingstegnieke); eenvoudige diep asemhalingsoefeninge kan baie help om spanning te verlig omdat dit help om die gees te kalmeer.
  - Oefen en eet ten minste 3 keer per week gesonde kos gereeld.
  - Vermyn oormatige inname van kafeïen, wat die gevoelens van angs en opwinding kan verhoog.
  - Moenie onwettige dwelmmiddels, alkohol en tabak gebruik nie.
  - Wees selfgeldend. Stel byvoorbeeld gevoelens op 'n beleefde, ferm en nie aggressiewe of passiewe manier nie ('Ek voel kwaad as jy op my skree' 'Hou op om te skree'). Oefen om situasies wat spanning veroorsaak te oorkom. 'n Voorbeeld is om 'n toespraakklasse te neem, as jy voor 'n klas praat, wat jou angstig kan maak.
  - Praktiese en effektiewe bestuursvaardighede toe te pas; deel 'n groot taak in kleiner, meer hanteerbare take.
  - Neem 'n blaaskans van stresvolle situasies; aktiwiteite soos luister na musiek, met 'n vriend praat, teken, skryf of tyd saam met 'n troeteldier kan stres verminder.
  - Bou 'n netwerk van vriende wat jou help om op 'n positiewe manier om te gaan. 'n stresjoernaal hou; kan help om die gereelde stressors in die lewe te identifiseer en die manier waarop 'n mens daarmee omgaan. Elke keer as jy gestres voel; hou dit dop in u dagboek. Terwyl u 'n daaglikse logboek hou, sal u patrone en algemene temas begin sien. Skryf dit neer.
  - Ontleed jou spanning; wat veroorsaak jou stres (dink aan as jy onseker is), hoe jy gevoel het, fisies sowel as emosioneel, hoe jy reageer het, wat het jy gedoen om jouself beter te laat voel?

- Nie alle spanning kan vermy word nie. Dit is nie gesond om 'n situasie wat aangespreek moet word, te vermy nie. U kan egter verbaas wees oor die aantal stressors in u lewe wat u kan uitskakel.
- Leer hoe om "nee" te sê - ken u perke en hou daarby. Of jy nou in jou persoonlike of beroepslewe is, weier om bykomende verantwoordelikhede te aanvaar. 'n Sekere resep vir spanning is meer as wat jy kan aanpak, en dit kan lei tot uitbranding.
- Vermy mense wat u uitdruk - As iemand konsekwent stres in jou lewe veroorsaak en jy nie die verhouding kan omkeer nie, moet jy die hoeveelheid tyd wat jy met die persoon spandeer beperk of die verhouding heeltemal beëindig.
- Beplan: neem beheer van jou omgewing, bv. As die aandnuus jou angstig maak, skakel die TV af.
- Knip jou taaklys uit - ontleed jou skedule, verantwoordelikhede en daaglikse take. Onderskei tussen die "moet" en die "moet" as jy te veel op jou bord het. Laat take wat nie regtig nodig is, onderaan die lys, of verwyder dit.


**Konflikoplossingsvaardighede** : Konflik - wanneer daar meningsverskille is, teenstanders of standpunte tussen mense is.

• **Tipes konflik**

**INTRAPERSONLIKE KONFLIK**

**INTRAPERSONAL CONFLICT**  
 Conflict within the individual.

- ✳ Approach conflict: an individual must choose among alternatives, each of which is expected to have a positive outcome.
- ✳ Avoidance conflict: an individual must choose among alternatives, each of which is expected to have a negative outcome.
- ✳ Approach-Avoidance conflict: an individual must decide whether to do something that has both positive and negative outcomes.



**INTERPERSONONLIKE KONFLIK**

**Interpersonal**

**Interpersonal:** conflict among two or more individuals (for example, an argument between a boyfriend and girlfriend, or between a student and her/his teacher, or child and parent, or between friends/colleagues).



**Konflikoplossingsvaardighede**

- **Wees selfgeldend:** moenie aggressief raak nie, maar stel jou probleem duidelik en verduidelik watter van jou regte geïgnoreer of geskend word.
- **Gebruik EK- stellings:** laat die ander persoon weet hoe jy voel en reageer op die probleem met behulp van -Ek stellings: bv Ek voel dat jy my nie verstaan wanneer ...
- **Hou jou gevoelens onder beheer:** Hou jou gevoelens



onder beheer, sodat jy nie die persoon fisies of emosioneel seermaak nie, bv “moenie skree nie.”

- **Moenie beskuldig nie:** Probeer om nie die ander persoon te blameer nie. Aanvaar die konflik, die hantering en oplossing daarvoor.
- **Aanvaar kompromie:** Kom ooreen op 'n middelweg - situasie wat nie heeltemal ten gunste 'n sekere standpunt, maar ook nie heeltemal onaanvaarbaar vir enigiemand van julle is nie.
- **Beweeg voort:** wanneer die konflik verby is, gaan voort. Moenie verwys na vorige konfliktsituasies nie.
- **Koel af voordat jy jou gevoelens uitdruk:** wees in beheer; erken die ander se standpunt, selfs as jy nie daarmee saamstem nie. Erken dat dit goed is om verskillende menings te hê, maar moenie baklei nie.
- **Respekteer die ander persoon:** as jy wys dat jy die ander persoon respekteer, sal dit help om die konflik op te los.
- **Wees bereid om vrede te maak of na oplossings te soek:** Die handhawing van ewigdurende konflik is nie 'n positiewe manier om dit te hanteer nie.

### Inisieër: bou en die instandhouding van positiewe verhoudings en die belangrikheid van kommunikasie

- **Stadiums / Fases in 'n verhouding:** Inisieer, Bou, Onderhou verhoudings
- **Hoe kan ek vriende behou en verhoudings begin bou?**

Positiewe kommunikasie lei tot positiewe verhoudings. Ons vermoë om met ander te kommunikeer, sal die sukses van ons verhoudings met hulle bepaal. Kommunikasie gaan oor die verstaan van ander en om ons gevoelens, oortuigings en houdings daarvoor te kommunikeer.

#### o **Inisiëring positiewe verhoudings**

- Vestig vertroue; wees oop, praat oor wat vir u belangrik is, laat die ander persoon weet wie u is.
- Wees eerlik; spreek jouself uit, bespreek u gedagtes en gevoelens opreg. Wees oplettend; luister aandagtig (let op), stel regtig belang in wat die ander persoon te sê het, vind uit watter belangstelling die ander persoon het en deel ook u belangstellings. Neem tyd om mekaar te ken

#### o **Bou positiewe verhoudings**

- Behandel mekaar met respek; mekaar se uniekheid waardeer; respekteer die regte van almal, verstaan mekaar se emosies, gee mekaar die vryheid om hulself te wees. Behoorlik gedra; wees vriendelik en vrygewig, aanvaar verantwoordelikheid vir u optrede, ondersteun mekaar, toon toewyding.
- Kommunikeer met eerlikheid; ontwikkel empatie, beheer jou emosies.

o **Die handhawing van positiewe verhoudings**

- **Deel**; wat vir u belangrik is en wys dat u die ander persoon vertrou en waardeer, u gevoelens, idees en opinies deel.
- **Deernisvol wees**; stel mekaar in staat om mekaar te verstaan en te ondersteun.
- **Vertrou en eerlikheid**; om mekaar te vertrou, beteken dat u op mekaar se steun kan vertrou en eerlike middele kan wees, dat u altyd die ander persoon kan glo.
- **Verdraagsaamheid**; die sienings, oortuigings of gedrag van ander te aanvaar as wat u aanvaar en waardeer sal word in die verhouding.



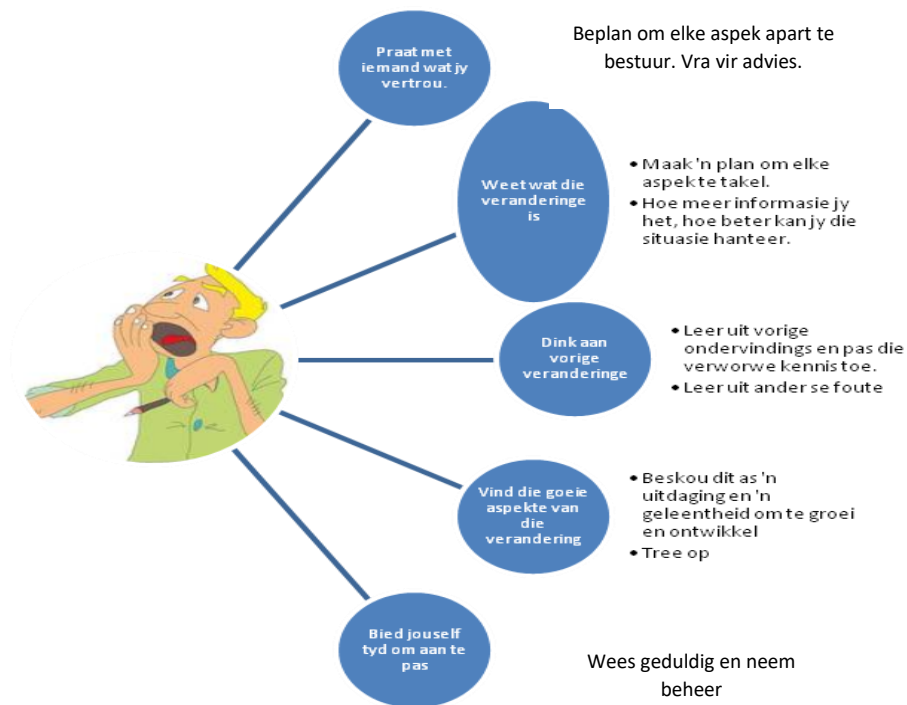
o **Faktore wat effektiewe kommunikasie beïnvloed**



**FAKTORE WAT EFFEKTIEWE KOMMUNIKASIE BEÏNVOED**

- **PERSOONLIKHEID**
  - (hoe beïnvloed Sheldon / Penny se persoonlikhede hulle kommunikasie?)
  - Introvert is skaam en kommunikeer nie maklik nie.
  - Ekstrovert kommunikeer maklik
  - Aandagsoeker is aanmatigend en neem oor
  - Skindervink praat oor ander mense
  - Onopreg is 'n tweegesig of huigelagtig
  - Bullebak maak mense seer met woorde en dade
  - Onbetroubaar – maak beloftes maar kom dit nie na nie
  - Betroubaar – hou beloftes.
- **HOUDINGS EN WAARDES**
  - As jy net dink jou idees, oortuigings en waardes is reg en jy respekteer niemand nie, hoe blokkeer dit kommunikasie? (bv. Sheldon)
- **AANVAARDING VAN VERANTWOORDELIKHEDE**
  - Doen jou plig, erken foute (vergemaklik konflikthantering) (dink aan Howard)
  - Onverantwoordelike mense skep wantroue en lei tot konflik
- **GEPASTE UITDRUKKING VAN SIENINGS EN GEVOELENS**
  - Jy sê wat jy dink en voel sonder om ander se gevoelens seer te maak of aanstoot te gee (dink aan Penny en Sheldon en hoe hulle verskil)
- **RESPEKTEER ANDER SE GEVOELENS**
  - Jy toon empatie en deernis
  - Al stem jy nie saam nie, toon respek en begrip (vergelyk met Sheldon)

• **Verandering in omstandighede**



• **Positiewe en negatiewe aspekte van verandering**

POSITIEWE	NEGATIEWE
<p>Opwindend Uitdagend Motiverend Kan lei tot beter dinge Vereis dat jy buigsaam is Hou jou brein wakker Ontdek verborge potensiaal Hou jou lewe interessant Skep geleenthede Kan lei tot persoonlike groei</p> 	<p>Kan stres veroorsaak Nie altyd ten goede nie Mag jou onseker en onveilig laat voel Kan irriterend wees Ervaar gevoelens van verlies Vrees vir die onbekende Dreigend Pynlik, byvoorbeeld siekte Droefgeestigheid /morbied, byvoorbeeld die dood</p> 

• **Persoonlike lewenstylplan om lewensgehalte te bevorder**

• **Gesonde lewenstyl**



- Dit verwys na 'n gesonde leefstyl, wat 'n paslike, energieke en 'n laer risiko vir siekte laat, gebaseer op die keuses wat jy maak oor hul daaglikse gewoontes.
  - Dit word gekenmerk as 'n 'gebalanseerde lewe' waarin 'n mens 'wyse keuses' maak.
  - Dit gee 'n uiteensetting van die positiewe en vrywillige maatreëls wat 'n persoon kan tref om goeie geestelike en fisieke gesondheid te handhaaf wat gesonde gewoontes insluit ten opsigte van dieet, behandeling van die liggaam, geslag en die omgewing.
- **Persoonlike leefstylplan** o 'n Plan of strategie om op 'n spesifieke manier te leef, naamlik om 'n gesonde en gebalanseerde lewe te lei.
    - Die doel is om: 'n goeie lewensgehalte te verbeter of te handhaaf, 'n mens se welstand te bevorder en 'n vervullende en gelukkige lewe te lei.
  - **Verskillende aspekte van lewenstylplan wat lewensgehalte bevorder:**  
 Fisiese oefening, voeding en gewigsbeheer, buitelug – ontspanning, en ontspanning, slap, bevordering van gesonde gewoontes, onthouding / Veilige seks, vermyding van skadelike stowwe, hantering van verandering, emosionele gesondheid, stresbestuur, tydsbestuur, konflikoplossing, verhoudings en kommunikasie, vrywilliger /Verleen hulp aanander

**Hoe om stres daaglik te hanteer**

Jy mag voel so baie dinge is buite jou beheer, maar jy kan altyd beheer hoe jy gaan reageer op hierdie dinge.

Dit gaan daaroor om beheer te neem: beheer te neem oor jou gedagtes, jou emosies, jou skedules, jou omgewing en die manier waarop jy probleme hanteer.

**Stres bestuur behels die volgende:**

verander die stres situasie indien jy kan,  
 verander jou reaksie indien jy nie die situasie kan verander nie,  
 kyk na jouself, maak tyd vir rus en ontspanning.

**GEVAARTEKENS**



**STRES**  
VERSUS  
**UITBRANDING**

STRES	UITBRANDING
Oorbetrokkenheid en reaktiewe of oorreaktiewe emosie.	Onbetrokkenheid en afgestompte emosies.
Gevoel van dringendheid of hiperaktiwiteit.	Gevoel van hulpeloosheid.
Persoon het 'n verlies aan energie en beleef gevoelens van angstigheid.	Persoon het 'n verlies aan motivering en ervaar depressiewe gedagtes.
Persoon voel fisies uitgeput.	Persoon voel geestelike en emosioneel uitgeput.

## Studievaardighede

- **Proses van assessering en eksamen skryf:**
  - **Wat is assessering?**

Dit is die deurlopende, beplande proses van inligtingversameling aangaande prestasie.

- **Assessering is belangrik omdat:**
  - Dit identifiseer hoe 'n mens nuwe kennis, inhoud en vaardighede hanteer.
  - Dit is 'n geleentheid om individuele groei en ontwikkeling te bevorder (verbeter)
  - Dit laat 'n mens toe om vordering te monitor
  - Dit gee terugvoer oor die groei en ontwikkeling van 'n mens

## TIPES STUDIEVAARDIGHEDE

Neem van aantekeninge	Opsommings	Ideekaarte
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nie net een korrekte manier nie...elkeen neem aantekeninge soos dit vir hulle werk.</li> <li>• Mens mag egter NIE die handboek wil oorskryf nie.</li> <li>• Help jou onthou en konsentreer op wat gesê is.</li> <li>• Dwing jou om te fokus op die belangrike info.</li> </ul>	<p>Hoe:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lees die teks deur om groot prentjie te kry.</li> <li>• Lees weer deur en onderstreep die belangrikste.</li> <li>• Laat enige onnodige herhalings/beskrywings uit.</li> <li>• Skryf net die belangrikste neer.</li> </ul>	<p>Nuttig om:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inligting op te som.</li> <li>• Verskillende inligting saam te voeg.</li> <li>• Ingewikkelde probleme uit te lê.</li> <li>• Groter prentjie te wys.</li> <li>• Onderwerpe te struktureer.</li> </ul>

- **Eksamen skryfvaardighede**
  - Meervoudige keusevrae
    - Hierdie vraag toets feitekennis

Lees die vrae en probeer dit beantwoord  
Moenie eers na die antwoorde kyk nie  
Lees dan deur alle antwoorde  
Verwyder die wat jy weet is verkeerd  
Verwyder alle irrelevante antwoorde  
Antwoorde wat jy nie verstaan nie = altyd verkeerd  
Nooit, altyd, alle en geen maak antwoorde graag vals/onwaar  
Wees versigtig vir negatiewe vrae  
- Watter van die volgende is NIE  
Hou by die tyd  
Moenie raai nie

- **Opstellipe vrae**

Om goeie opstelle te skryf is om die instruksies deeglik te verstaan.  
Wat verwag die eksaminator?

Som die vraag op - insluitend instruksie / werkwoorde Gebruik relevante voorbeelde Proses om te skryf:  
Wees spesifiek  
- Stel jou hoofgedagte in die eerste sin  
Bespreek hierdie gedagtes omskrywend  
Ondersteun gedagtes met voorbeelde  
Maak seker jy verstaan  
Eksaminatore kyk na algehele samehangendheid en duidelikheid

- Voorbereiding vir eksamen:

Gedurende die eksamen:

- Vermo spanning buite die eksamenlokaal

- Voltooi alle inligting op die dekblad
- Lees deur die hele vraestel voordat jy dit beantwoord
- Lees die instruksies
- Skryf sleutelwoorde neer
- Kyk na die puntetoekenning
- Begin met die opsteltipe vrae
- Ontleed vrae – onderstreep sleutelgedeeltes
- Gebruik punte
- Skryf neitjies
- Laat oop spasies na elke vraag sodat jy weer daarna kan terugkeer om inligting in te vul
- Moenie die eksamenlokaal vroeg verlaat nie
- Nooit 'n vraag algeheel weglaat nie
- Vergelyk die nommering van die vrae in die vraestel met die antwoordboek

- Die aanbieding van 'n antwoordstel:

Die volgende is 'n paar punte om in gedagte te hou ten einde die aanbieding van 'n goeie antwoordstel:

1. **Handskrif** - Hou die handskrif leesbaar. As die eksaminator nie jou skryfwerk kan lees nie, sal jy punte verbeur. Moenie te veel rondkrap op die papier nie, want dit laat die papier vuil en slordig lyk.
2. **Kantlyne** - Trek rande aan beide kante van die papier. Dit is oor die algemeen baie belangrik dat jou antwoorde in die middel van die antwoordstel en behoorlik sigbaar is. Die beste tyd om dit te doen is wanneer jy die antwoordblaaie ontvang en net voordat jy die vraestel kry.
3. **Sketse, figure en beelde**: Oor die algemeen kan jy sketse met 'n pen trek. Maar doen dit verkieslik in potlood. Oor die algemeen sal 'n vrye - hand diagram doen in 'n ingenieursvraestel, maar as dit in potlood voltooi het, is dit baie makliker om reg te stel en te verander as wat daar met 'n pen getrek is. En dit lyk baie netjieser.
4. **Rofwerk** - Moenie rofwerk van enige aard net langs die som doen nie. Doen die rofwerk in die kantlyn. Of jy kan die laaste bladsy as rofwerk afbaken en daar al die rofwerk doen.
5. **Subvrae** - Al die subkwessies van 'n vraag moet in volgorde aangepak word. As jy nie seker is oor 'n sub vraag nie, laat geskikte plek daarvoor. Moet nou nie die subvraag erens anders probeer doen nie. Dit sal hoogs irriterend vir die eksaminator wees. Hy mag dan dalk nie die antwoord oorweeg nie.

Al hierdie klein dingetjies neem nie baie tyd in beslag nie, maar indien dit nie gedoen word nie laat dit die antwoordstel slordig lyk. As gevolg hiervan mag die eksaminator dalk nie in staat wees om presies te lees wat jy geskryf het nie en dit kan jou punte drasties beïnvloed. So; hou hierdie wenke in gedagte.



**Top 10 foute** wat die meeste studente begaan wanneer hulle 'n toets of eksamen benader en hoe om dit te oorkom.

KAAPSEWYNLAND ONDERWYSDISTRIK

<i>FOUT</i>	<i>HOE OM DIT TE KORRIGEER</i>
1. "Spot" net 'n paar vrae of prop te veel inligting in jou geheue,	Begin hersien lank voor die eksamen ten einde in staat te wees om al die werk te behandel. Beplan jou studietyd
2. Laatkom / versuim om die nodige skryfbehoeftes te bring, bv. Pen, sakrekenaar, ens.	Gee jouself genoeg tyd om by die lokaal uit te kom. Maak 'n aantekening op die eksamenrooster. Neem alle skryfbehoeftes saam, bv. Onthou sakrekenaar.
3. Paniek voor of tydens eksamenperiode	Berei goed voor, slaap genoeg. Sê vir jouself dit is nie die einde van die wêreld nie en bloot net 'n vraestel. Haal diep asem en bly kalm.
4. Versuim om instruksies noukeurig deur te lees en vluglees net deur vrae	Lees ALLE instruksies noukeurig deur en maak seker van die aantal vrae wat jy moet beantwoord. Lees vlugtig deur 'n vraestel voordat jy begin skryf. Gaan voort deur die maklike vrae eerste te beantwoord.
5. Versuim om tyd toe te ken vir elke vraag / versuim om jou tyd te beplan	Ken tyd aan elke vraag toe. Beplan jou eksamen tyd voordat jy na die eksamenlokaal beweeg. Weet hoeveel tyd jy aan die kort en lang vrae moet afstaan. Indien jy versuim om te beplan, is jy van plan om te misluk!
6. Misinterpretasie van vraag / vervaardiging en onsamehangende antwoord / skryf te veel of te min	Onderstreep die kernwoorde in die vraag. Maak seker dat jy net dit beantwoord wat die vraag vereis.
7. Nie seker hoe om te begin of af te sluit nie	Moenie tyd mors deur telkens weer oor te begin nie. Die klem moet val op die vloei van jou idees. Maak seker paragrawe is samehangend.
8. Skryf onleesbaar / versuim om	As jou "n" lyk soos 'a' en jou 'v' lyk soos 'u', gaan jy punte verloor as die merker opgee omdat hy nie jou antwoord kan lees nie. Oefen jou handskrif
9. Lees en skryf te stadig	Oefening sal jou leesspoed verbeter. Oefen jou skryfvaardighede of jy kan verskillende soorte penne en potlode probeer.
10. Vergeet om jou persoonlike besonderhede te skryf bv. ID nommer, ens	Begin altyd jou eksamen deur jou persoonlike besonderhede op jou eksamen boek te skryf. Skryf jou naam en besonderhede op die los bladsye ook, aangesien 'n hele stapel papiere uit kan val tydens vervoer.

•  **Sleuteleksamenvraag - terme en hul betekenis**

<b>Sleutelwoord</b>	<b>Betekenis</b>
---------------------	------------------

KAAPSEWYNLAND ONDERWYSDISTRIK

<b>Ontleed</b>	Breek in afsonderlike dele en bespreek, ondersoek, interpreteer en verken elke deel. Sê hoe en waarom elke deel belangrik is. Verduidelik hoe die dele verband hou
<b>Toepassing</b>	Gebruik op 'n praktiese manier. Wanneer jy toepassing aanwend wys jy op 'n praktiese manier wat jou begrip is. Gebruik jou kennis en begrip van die onderwerp om dit relevant tot 'n situasie, saak of probleem te maak.
<b>Evalueer</b>	Beoordeel of skat die aard, kwaliteit of waarde van iets. 'n Waarde – oordeel EN jou regverdiging deur redes aan te voer.
<b>Bereken</b>	Jy moet 'n antwoord kry deur die gebruik van getalle. Jy sal byvoeg, aftrek, vermenigvuldig of verdeel om 'n antwoord te bereik.
<b>Lewer kommentaar</b>	Gee jou mening, verduidelik of kritiseer. Maak 'n oordeel gebaseer op die bewyse.
<b>Vergelyk</b>	Kyk na twee of meer dinge. Identifiseer ooreenkomste en verskille. Kyk hoe en waar dit dieselfde is, en hoe dit verskil. Fokus meer op die ooreenkomste as verskille.
<b>Voltooi</b>	Voeg die ontbrekende inligting by.
<b>Oorweeg</b>	Dink na oor en gee jou mening.
<b>Kontrasteer</b>	Fokus op die verskille tussen twee of meer dinge. Wys hulle in opposisie tot mekaar.
<b>Skep</b>	Voeg idees of dele saam om 'n oorspronklike idee te ontwikkel; betrokke te raak in kreatiewe denke; bied 'n roman of 'n nuwe voorstel of item aan.
<b>Kritiseer</b>	Jy moet oordeel om jou eie idees en evaluering te wys.
<b>Krities te analiseer</b>	Wys goedkeuring of afkeuring, of: vind fout of meriete en goeie aspekte; gee redes.
<b>Definieer</b>	Jy moet die presiese betekenis van die term of woorde gee. Definisies is kort en presies. Dit is nie 'n bespreking nie.
<b>Beskryf</b>	Gee 'n uiteensetting van iets waar jy onthou wat jy geleer het of weergee dit wat jy waargeneem het.
<b>Bepaal</b>	Vind uit die feite. Byvoorbeeld, bepaal hoeveel leerders in graad 11 meer as vier keer per week fisiese oefeninge uitvoer.
<b>Bespreek</b>	Skryf oor iets; vergelyk 'n aantal moontlike insigte / uitgangspunte oor 'n saak of probleem. Debatteer, oorweeg, en argumenteer oor die kwessies. Sluit vergelykings en kontraste, kyk na voor-en nadele. Sê wat jy dink oor die onderwerp. Gee 'n volledige antwoord in sinne, nie net 'n lys puntsgewys nie. Gee altyd 'n gevolgtrekking.
<b>Dink jy</b>	Gee jou eie mening oor 'n saak of probleem. Skenk aandag aan die rede wat jy aanvoer en argumente wat jy aanbied; jy sal nie bepunt word net vir 'n mening nie. Verskaf goed beredeneerde of logiese redes vir jou mening, gebaseer op feite.
<b>Opnoem</b>	Dit is dieselfde as lys. Gee 'n aantal punte.

KAAPSEWYNLAND ONDERWYSDISTRIK

<b>Evalueer</b>	Gee jou eie mening en / of die menings van ander. Gee 'n bewys wat jou evaluering ondersteun. Gee 'n aanduiding van die hoeveelheid, gehalte of waarde van iets. Vergelyk 'n aantal moontlike uitsigte oor 'n saak of probleem. Maak verordeninge gebaseer op feite.
<b>Ondersoek</b>	Kyk mooi en let op na die detail sodat jy kan kommentaar lewer daarop. Breek 'n saak of probleem in kleiner dele op om te verstaan. Verduidelik dan wat jy geleer het.
<b>Verduidelik</b>	Gee besonderhede, beskryf, maak duidelik, maak dit verstaanbaar. Maak iets makliker verstaanbaar of vereenvoudig dit. Beskryf in detail sodat dit verstaan kan word. Gee altyd voorbeelde wanneer jy gevra word om te verduidelik.
<b>Gee</b>	Jy verskaf, gee of bied inligting aan.
<b>Identifiseer</b>	Herken en benoem iemand of iets; oor wie of wat hulle is en / of sê.
<b>Illustreer</b>	Gee realistiese voorbeelde. Baie duidelik verduidelik. Jy kan voorbeelde en vergelykings gebruik.
<b>Interpreteer</b>	Wys jou begrip van die onderwerp deur kommentaar te lewer, gee voorbeelde. Beskryf verhoudings, verduidelik die betekenis daarvan.
<b>In jou opinie</b>	Dit vra wat jy dink of hoe jy voel oor iets. Byvoorbeeld, doen die jeugna jou mening genoeg om Jeugdag op die 16 <sup>de</sup> Junie te vier?
<b>Lys</b>	Gee 'n kort lys van die punte. Wees kort en bondig. Moenie bespreek of 'n opstel skryf nie. Skryf items onder mekaar op 'n lys neer.
<b>Pas</b>	Vind dinge wat saam hoort, vind die dinge met soortgelyke eienskappe of wat aan mekaar verbind is.
<b>Meet</b>	Vind die grootte, hoeveelheid, ens. van iets. Beoordeel die belangrikheid, waarde of effek van 'n saak
<b>Noem</b>	Skryf oor iets sonder om te verduidelik. Daar moet geen detail wees; Hou dit kort.
<b>Benoem</b>	Soortgelyk as "om te noem"; gee 'n kort antwoord sonder lang verduidelikings.
<b>Uiteensit</b>	Maak 'n opsomming, beskryf hoofgedagtes en kernpunte, konsepte of gebeure. Gee 'n oorsig.
<b>Bewys</b>	Gee die feite om die kwessie te ondersteun.
<b>Meld / Vermeld</b>	Verduidelik presies en duidelik soos dit is.
<b>Stel</b>	Gee moontlike redes of idees. Dit moet geloofwaardig wees; hulle hoef nie noodwendig bewese is om te werk nie.
<b>Som op / Vat saam</b>	Gee 'n kort en bondige rekening. Sluit 'n kort gevolgtrekking. Moenie onnodige besonderhede gee nie.

**Assessering van studie vaardighede**

Lees alle stellings noukeurig. Skryf die nommer van jou keuse vir elke stelling wat die studie vaardigheid die beste beskryf.

<b>Studie gewoonte: Self-assessering</b>		<b>Nooit 0</b>	<b>Soms 1</b>	<b>Gewoonlik 2</b>	<b>Altyd 3</b>
1	Ek stel my eie studie/leerdoelwitte				
2	Ek studeer in stilte met min steurnisse				
3	Ek het alle benodighede wanneer ek studeer bv. pen papier, ens,				
4	Ek neem kort pouses as ek studeer				
5	Ek skryf die aantekeninge in my eie woorde om dit beter te verstaan				
6	Ek studeer in 'n groep of met 'n vriend				
7	Ek voltooi my take en handig dit betyds in.				
8	Ek kan onderskei wanneer ek aantekeninge goed verstaan of nie.				
9	Ek studeer lank voordat ek 'n toets gaan skryf.				
10	Ek dui aan wanneer ek gaan studeer.				
11	Ek vat 'n goeie nagrus (slaap) voor 'n toets.				
12	Ek orden my aantekeninge wat ek gaan benodig vir 'n toets				
<b>TOTAAL</b>					

**GROOTTOTAAL:**

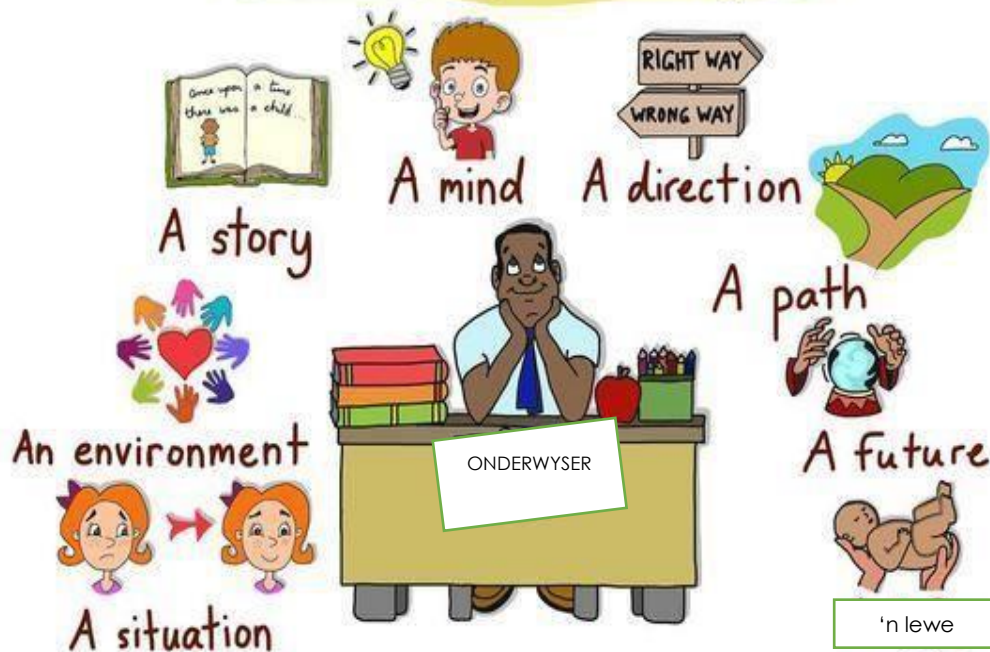
Totaal: 0-9: Studie vaardighede moet verbeter.  
 Totaal: 10-18: Studie vaardighede moet meer ontwikkel word.  
 Totaal: 19-36: Studievaardighede het baie sterk ontwikkel.



# Kwartaal 2

## Klasnotas

As a teacher, you have the ability to change...



By @Urban\_Teacher Drawn by @sylvia.duckworth

# MENSE REGTE

## HANDVES VAN REGTE

Suid-Afrika se Handves van regte	
Regte	Beskrywing
Gelykheid	Almal is gelyk voor die wet en het die reg op gelyke beskerming deur die wet
Menswaardigheid	Almal het waardigheid en die reg dat hul waardigheid gerespekteer en beskerm moet word
Lewe	Almal het die reg om te lewe
Vryheid en veiligheid	Almal het die reg op Vryheid en veiligheid
Privaatheid	Almal het die reg op privaatheid
Vryheid van godsdiens, geloof en mening	Almal het die reg op Vryheid van godsdiens, gedagtes, geloof en mening
Vryheid van uitdrukking	Almal het die reg om hul standpunt vrylik uit te spreek
Taal en kultuur	Almal het die reg om die taal van hulle keuse te gebruik en deel te wees van die kultuur van hul keuse
Opvoeding	Almal het die reg op basiese opvoeding
Politieke regte	Elke burger het die Vryheid om politieke keuses te maak
Kinders	Elke kind het die reg om teen verwaarlosing, mishandeling of besering beskerm te word
Omgewing	Almal het die reg op 'n omgewing wat nie skadelik is vir hul gesondheid of welstand nie, en die reg op 'n omgewing wat beskerm word ter wille van huidige en toekomstige geslagte

### Diskriminasie

Dit is die onregverdigte en ongelyke behandeling van ander op grond van ouderdom, ras, geslag, godsdiens of geloof.

### Menseregte skending

Dit verwys na die skending van die basiese regte van mense deur hulle verkeerd te behandel; om iemand seer te maak, te disrespekteer of op te tree teen iemand se regte.

### Die rol van die media in 'n demokratiese samelewing: elektroniese en gedrukte media

- **Elektroniese media** is enige media wat elektrisiteit of batterye benodig, soos die internet en e-pos, webwerwe, blogs, Facebook, Twitter, radio, TV, film en DVD's.
- **Gedrukte media** sluit boeke, koerante, tydskrifte, pamflette, brosjures, plakkate en advertensieborde

### **Rol van die media in 'n demokrasie**

- Om die publiek in te lig oor wat aangaan: demokratiese keuses te gee deur die verduideliking van ingewikkelde kwessies, veral in 'n tyd waarin inligting die dryfkrag van ekonomiese vooruitgang is en internasionale gebeure 'n impak op die daaglikse lewens van mense het;
- Openbare debatte uitlok wat lei tot groter openbare deelname aan belangrike besluite;
- Om misbruik te ontdek en skendings van menseregte bloot te lê
- Om burgers in te lig oor hul regering, hul regte en vryheid en hul gesondheid en veiligheid.
- Die publiek te waarsku en te mobiliseer teen humanitêre oorsake / ongeregthede;
- Om toe te laat dat politieke diversiteit homself uitdruk deur verskillende sienings ideologiese benaderings tot sekere kwessies te adverteer;
- Om politici op hoogte van die publiek te hou, terwyl die politici 'n medium bied om beleid / besluite aan die openbare mening te verduidelik en die nodige ondersteuning te bied.
- Om verslag te doen oor onregmatige aktiwiteite, die howe en hofsake
- Om korrupsie en wanbestuur bloot te lê
- Om politieke inligting te gee wat kiesers kan inlig
- Om nasiebou te bevorder, deur toegang te gee tot uiteenlopende standpunte en wêreldbeskouings, sowel as sportdekking

### **Voorbeelde van wanneer die media nie hul rolle op 'n verantwoordelike manier vervul nie, is:**

- Die meeste media verdien geld uit advertensies en borge. Die media streef dus daarna om die belange van hul adverteerders te op die hart te dra. Dit mag dalk nie dieselfde wees as die belange van die publiek nie. Hulle kan inligting weerhou of bevooroordeelde verslae lewer om hul borge tevrede te stel.
- Nuus vermaak eerder as om dit in te lig. Sommige media is gevul met skinder, skandale, seks en geweld eerder as feite.
- Politieke nuus handel dikwels meer oor persoonlikhede as oor politici se werk en bydraes. Media publiseer die skandalige privaatlewe van politici en hul gesinne, wat niks met hul werk te doen het nie.
- Die lewens van beroemde sterre word bemoeilik deur die paparazzi wat hul privaatheid binnedring. Die media is soos aasvoëls as bekendes in die moeilikheid is; hulle vervolgt eerder as om hulle te beskerm.
- Die media oordryf (oorbeklemtoon) gevare soms en maak mense bang vir geen rede nie.
- Nuus en interpretasies van gebeure kan bevooroordeeld, onvolledig of verkeerd wees.

- Die inligting in die gedrukte pers, radio en TV is gekies uit 'n groot versameling inligting. Iemand het êrens besluit oor wat nodig is om die publiek te vertel en wat nie. Wat nie vertel word nie, kan net so belangrik wees as wat vertel word.

### **Vryheid van uitdrukking en beperkings:**

“Elkeen het die reg op vryheid van uitdrukking, wat die persvryheid en ander media insluit; vryheid om inligting of idees te ontvang of oor te dra; vryheid van artistieke kreatiwiteit; en akademiese vryheid en vryheid van wetenskaplike navorsing.”

Vryheid van uitdrukking beteken dat jy jou idees en opinies vrylik kan uitdruk deur middel van spraak, skryf en ander vorme van kommunikasie. Vryheid van uitdrukking is 'n basiese reg in 'n demokratiese samelewing, en dit is van toepassing op almal, ook individue en die media. Mens mag nie standpunte uitspreek wat die regte van ander skend nie.

### **• Grondwetlike beperkings op vryheid van uitdrukking**

Vryheid van uitdrukking is 'n basiese mensereg, aangesien dit deel vorm van die grondslag van enige demokrasie en noodsaaklik is vir die gesondheid van 'n demokrasie. Daar moet egter onthou word dat vryheid van uitdrukking nie 'n hoër reg in Suid-Afrika is nie en dat dit gesien moet word in die konteks van die regte op waardigheid en privaatheid.

Dit beteken dat gebruikers op sosiale media nie carte blanche het om te plaas wat hulle wil nie. Aanlyngedrag word beheer deur dieselfde wette as vanlyn gedrag en haatspraak, aanhitsing tot geweld en laster is voorbeelde van vryheid van spraak wat nie beskerm word nie.

Die reg op vryheid van uitdrukking sluit nie die volgende in nie:

- Propaganda vir oorlog, bv. jy mag nie iets publiseer wat oorlog of iets uitlok wat die vrede en stabiliteit van die land in gedrang bring nie.
- Aanhitsing van dreigende geweld, bv. jy mag mense nie aanmoedig om aan enige vorm van gewelddadige daad deel te neem nie
- Voorspraak vir haat wat gebaseer is op ras, etnisiteit, geslag of godsdiens, bv. jy mag nie rassitiese taal of haatspraak gebruik nie
- Aanhitsing om skade te berokken, bv. jy mag nie enigiets wat krimineel van aard is, wat nadelig of skadelik vir ander is, publiseer of versprei nie

### **Omvang waarop mediaberigte 'n demokratiese samelewing weerspieël**

Die volgende inligting is 'n aanduiding van hoeveel die media 'n demokratiese Suid-Afrika weerspieël of weerspieël:

- **onderwerpe wat behandel word** - gebiede met 'n wye verskeidenheid belangstellings en relevansie wat gelyke behandeling bied aan alle landsburgers van 'n land.
- **posisies wat deur redakteurs ingeneem word** - weerspieël die posisie van die redakteur en hoe die redakteur voel oor 'n saak of gebeurtenis.
- **toegewysde ruimte** - hoe groot die artikel is, watter bladsy dit in die koerant of tydskrif verskyn, of daar baie tyd daaraan toegewys word in TV- of radiuuitsending, of dit aan die begin of aan die einde van 'n nuusberig verskyn
- **Geografiese verspreiding** - verwys na die toeganklikheid (besikbaarheid) van inligting vir verskillende groepe van die samelewing.

### **Kritiese analise van media en veldtogte:**

**Media** - die hoofmiddel van massakommunikasie (uitsaai, publikasie en die internet) wat as 'n kollektief beskou word.

Dit is belangrik om die media krities te ontleed om hul balans en billikheid tydens verslaggewing te evalueer. Vra vrae en versamel inligting uit verskillende bronne voordat jy 'n mening aanvaar of vorm. Een manier om die media te evalueer is deur te kyk of die media die Suid-Afrikaanse Perskode volg:

- **Verslaggewing van nuus** - meld die waarheid en slegs volgens feite.
- **Versameling van nuus** - wettig, eerlik en billik verkry, tensy die openbare belang anders bepaal
- **Onafhanklikheid en botsing van belange** - botsing van belange moet vermy word en kommersiële, politieke persoonlike of nie-professionele oorweging mag nie verslagdoening beïnvloed nie.
- **Privaatheid** – beoefen buitengewone sorgsaamheid en bedagsaamheid in die aangeleenthede wat privaatlewe behels, tensy dit deur geldige openbare belang van die hand gewys word.
- **Waardigheid en reputasie** - beoefen buitengewone sorg en bedagsaamheid in saak wat waardigheid en reputasie behels, tensy dit deur 'n geldige openbare belang herroep word
- **Diskriminasie en haatspraak** – die media is verplig om geen materiaal te publiseer wat neerkom op toespraak of diskriminasie met betrekking tot ras, kleur, siekte, ouderdom, etnisiteit, seksuele oriëntasie of ander status nie, behalwe as dit streng relevant is tot die aangemelde saak.
- **Voorspraak** - hoewel 'n publikasie as geregverdig beskou word as 'n sterk voorstander van sy eie sienings oor kontroversiële onderwerpe, moet lesers billik behandel word deur feit en opinie uit te lig.
- **Lewer kommentaar** - enige kritiek moet billik en eerlik wees.



- **Kinders** - die pers mag nie kinders identifiseer wat slagoffers is van mishandeling of uitbuiting, of □ aangekla of skuldig bevind is aan 'n misdaad.
- **Geweld** – wees versigtig met die aanbieding van geweld.
- **Opskrifte, plakkate, prente en byskrifte** – voorsien redelike weerspieëling van die inhoud van die verslag of prentjie en nie wanvoorstelling daarvan nie.
- **Vertroulike en anonieme bronne** - verplig om vertroulike bronne en inligting te beskerm.
- **Betaling vir artikels** – vermy dit om informante te betaal

**Veldtogte** - is bewegings, dryf, veg of pleit vir 'n saak. Sommige veldtogte is nuttig en dra positief by tot 'n demokratiese samelewings, bv. Mandela-dagveldtog, Right2Knowveldtog terwyl ander nie nuttig is nie, bv. waar sommige media om persoonlike rede 'n veldtog begin om 'n politikus of beroemde te verneder.

**Dekking van sport, sportpersoonlikhede en ontspanningsaktiwiteite** Die dekking verskil; die media is geneig om op die groot vyf sportsoorte in SuidAfrika te fokus, bv. mans se sokker, gholf, motorwedrenne, krieket en rugby met 'n wye verskeidenheid dekking. Inheemse speletjies en oriëntering, netbal, damesokker, hokkie, tafeltennis word dikwels minder gedek.

Dikwels oorheers sportmanne die sportmedia bo sportvroue, wat sukkel om mediadekking te kry. Media rapporteer nie ewe veel oor beroemde sportmanne en -vroue nie. In seksistiese terme word na vroue verwys as 'meisies', terwyl mans 'mans' genoem word; vroue word uitgebeeld in terme van hoe aantreklik hulle lyk en nie in hul prestasies nie.

### **Ideologieë, oortuigings en wêreldbeskouings oor ontspanning en fisieke aktiwiteit oor kulture en geslagte**

#### **Kultuur :Oosterse en Westerse kulture**

- In sommige Oosterse lande word vorme van gevegs-kuns of selfverdediging deur baie mense beoefen omdat hierdie aktiwiteite deel is van hul ideologieë, geloofstelsels en godsdienste.
- In die Westerse kultuur is sport 'n manier om geld te verdien. Baie geld word spandeer aan sportaktiwiteite, geleenthede en borgskappe. Sport is

'n groot industrie met baie werkseleenthede. Die fokus van sport is om kampioene te ontwikkel met baie spesifieke vaardighede.

- In die Suid-Afrikaanse kultuur word alle mense toegelaat en aangemoedig om enige sportsoorte te beoefen wat hulle verkies.

#### • Tradisionele kultuur en inheemse speletjies

- Kultuur speel 'n belangrike rol in die keuse van ontspanning. In baie tradisionele kulture, as jy goed in sport is, verhoog dit jou sosiale status.
- Sport leer jong mense ook die waardes van hul kultuur, bv. spanwerk en selfdissipline en kameraadskap, want dit bring die gemeenskap bymekaar

Wêreldsieninge, ideologie, verwagtinge, seining, doelwitte, samelewing, ideale, denke, visie, interaksie, aksies, struktuur

#### Geslag

- Die deelname aan sport en baie ontspanningsaktiwiteite word deur mans oorheers, aangesien baie mense steeds van mening is dat mans meer mededingend en aggressief is omdat hulle dink dat hierdie eienskappe nodig is om sport te kan beoefen en om 'n wenner te wees.
- Mans wat nie in sport belangstel nie, word gereeld gespot terwyl vrouens wat goed is in sport dikwels daarvan beskuldig word dat hulle manlik is.
- In sommige kulture word vroue beperk wat hulle kan dra om sport te beoefen en word hulle gemarginaliseer of onbeduidend behandel.
- Byvoorbeeld, in sommige lande moet vroue in sport sekere kleredragkode in hul land gehoorsaam, terwyl hulle in Afrika-lande is; vroue se deelname aan sport is beperk weens geslagsdiskriminasie.
- Alhoewel die media steeds bevooroordeel is teen vroue in sportsoorte, aangesien die meeste sportkommentators mans is, kry mansport hoofopskrifte en word advertensies vir sportverwante goedere aangebied wat tydens 'n sportprogram gewys word, gebruik meer manlike persoonlikhede as 'n vroulike een, ons Suid-Afrikaanse regering probeer gelykheid in sport en ontspanning bevorder.

## SOSIALE EN OMGEWINGSVERANTWOORDELIKHEID

### Gemeenskapsverantwoordelikheid om omgewings en dienste te lewer wat veilige en gesonde lewens bevorder

#### Verantwoordelikhede van verskillende regeringsvlakke

Die Grondwet sê dat elkeen die reg het op 'n veilige en gesonde omgewing. Dit is die verantwoordelikheid van elke persoon in elke gemeenskap om na die omgewing om te

sien en om bronne op 'n verantwoordelike manier te gebruik. Dit is ook die verantwoordelikheid van verskillende regeringsvlakke om te verseker dat omgewings en dienste veilig en gesond is.

- Die parlement maak wette vir die hele land.
- Provinsiale regerings maak wette vir hul eie provinsies.
- Munisipaliteite maak 'n verordening vir hul munisipale gebiede

• **Konsepte**

KONSEP	VERDUIDELIKING
<b>Wette</b>	Wette wat 'n land of gemeenskap in plek het om die gedrag van sy burgers te beheer.
<b>Regulasies</b>	Die besonderhede wat nodig is om wette te implementeer wat deur verskillende owerhede / regeringsvlakke ingestel en onderhou word.
<b>Reëls</b>	Prosedures wat gevolg moet word / maniere om dinge te doen spesifiek in 'n area of aktiwiteit

**Wette, regulasies en reëls**

- 'n Wet is algemeen van aard. Wette bied ministers, provinsies en munisipaliteite die geleentheid om regulasies uit te vaardig. Dit bevorder ook 'n veilige en gesonde lewe.
- Staatsdepartemente hou die omgewing veilig en gesond deur werkplekke te inspekteer, gesondheidsprogramme te vergemaklik en veilige sanitasie te bied
- Munisipale bepalings en gemeenskapsdienste handel oor brandvoorkoming en beskerming, wegdoen van liggame, rioolwater, parke skoon en veilig hou, sanitasie van straathandel, waterdienste, gesondheidsprogramme, dierewelsyn, openbare toilette en klinieke.

**Opvoedkundige en intervensieprogramme: Impakstudies**

- Opvoedkundige programme handel oor die bewusmaking van gesondheids- en veiligheidskwessies; leer gemeenskappe wat hulle kan doen om gesondheid en veiligheid te verbeter en gee inligting waar om hulp te kry as daar probleme met gesondheid of veiligheid in jou gemeenskap is.
- Intervensieprogramme handel oor die oplos of verbetering van dringende probleme soos gesondheidsprogramme om vetsug en diabetes te beveg,

sportprogram om misdaad en dwelmmisbruik te ontmoedig, en programme soos geslagsgebaseerde geweld.

- Enkele voorbeelde van opvoedkundige en intervensieprogramme is: - Programme vir die voorkoming en bewusmaking van dwelmmisbruik teen jeug word aangebied deur die Suid-Afrikaanse Nasionale Raad vir Alkoholisme (SANCA) wat 'n gesonde leefstyl bevorder deur middel van dwelmopvoeding en leierskaps- en lewensvaardighede in skole te ontwikkel.
  - Herwinningsdag word gewoonlik in September gehou tydens Cleanup SA-week wat daarop gemik is om die gemeenskap op te voed oor sosiale omgewings- en ekonomiese voordele van herwinning en bydrae tot 'n skoner, groener en gesonder Suid-Afrika.
  - NICRO: Veiligheidsambassadeur is 'n intervensieprogram vir skoolgaande jeugdige (15-18 jaar) wat daarop gemik is om geslagsgebaseerde geweldebewustheid en gemeenskapsbetrokkenheid te bevorder.
- Impakstudies - meet en monitor programme om die doeltreffendheid daarvan te bepaal.

- **Die formulering van 'n persoonlike missieverklaring vir die lewe**
- Persoonlike missieverklaring is 'n uitdrukking van jou persoonlike sienings, waardes, geloofstelsel of godsdiens,

KONSEP	VERDUIDELIKING
<b>Missieverklaring</b>	'n Kort uiteensetting van die rede waarom 'n organisasie bestaan, wat die algemene doelwit daarvan is, om die doel van sy bedrywighede te identifiseer. dit wil sê gewilde missiestellings

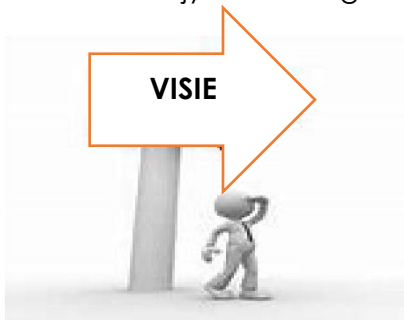
<b>Persoonlike missieverklaring</b>	'n Persoonlike missieverklaring is 'n kort beskrywing van waarop jy wil fokus, op wat jy wil bereik en wie jy in die volgende een tot vyf jaar op 'n spesifieke gebied van jou lewe wil raak. Dit is 'n manier om op jou energie, optrede, gedrag en besluite te konsentreer en op die dinge wat vir jou die belangrikste is.
<b>Persoonlike waardes</b>	Dinge wat jy kies en wat vir jou belangrik is, word beïnvloed deur alles waarmee jy kontak gehad het: jou ouers, jou vriende, jou lewenservaringe, jou toegang tot media en jou gewete.
<b>Persoonlike opvattinge</b>	Jou opinies en wat jy as belangrik beskou en miskien beïnvloed word deur jou toekomstige doelwitte, jou godsdiens, kultuur en waardes
<b>Geloof</b>	Vertroue, geloof of selfvertroue, 'n aanvaarding dat iets bestaan of waar is, veral een sonder bewys, en gebaseer op godsdiens, bv. Allah en/of Jesus Christus
<b>Geloofsisteem</b>	Die manier waarop jy die wêreld en jou plek daarin probeer verstaan; stel oortuigings oor wat reg en verkeerd, waar en onwaar is, gebaseer op die leer van 'n formele godsdiens of wat deel uitmaak van jou kulturele geloofstelsel.
<b>Godsdiens</b>	Wat jy glo en wie of wat jy aanbid op grond van geloof en geloof in God of 'n god wat morele kodes, rituele en maniere het om teenoor ander op te tree. Dit kan jou waardes, houdings en gedrag rig.
<b>Ideologieë</b>	Dit is 'n georganiseerde stel oortuigings, waardes en idees; die manier waarop jy glo dat jy in die wêreld moet leef en die manier waarop die samelewing moet funksioneer.
<b>Vlsie</b>	Dit is jou droom vir die toekoms wat jou rigting en inspirasie gee.
<b>Omgewings= verantwoordelikheid</b>	Verantwoordelikheid teenoor jou omgewing; om die natuur met respek te behandel en niks skadelik aan jou omgewing te aanrig nie, raak betrokke by omgewingsopruimingsveldtogte.
<b>Lewensstyl (fisiese - en emosionele welstand)</b>	Jou leefstyl is hoe jy jou lewe daaglik leef; gereelde oefening, gesonde kos eet, veilige seks beoefen, en nie alkohol drink nie, sodat jy na jou liggaamlike welstand en gesondheid kan omsien.

• **Persoonlike missiestellin**

- Moedig jou aan om jou eie waardes, drome en doelstellings te verken en te identifiseer.
- Help om jou vaardighede, jou waardes en jou drome te identifiseer.
- Toon aan wat vir jou belangrik is en hoe jy van plan is om jou doelstellings te bereik.
- Gee beheer en struktuur of doel in jou lewe en lei jou die toekoms in.
- Alhoewel daar geen unieke formaat of formule is om u persoonlike missieverklaring te skep nie, kan die volgende riglyne nuttig wees:

- Hou dit **eenvoudig, duidelik en kort**. Die beste missiestellings is gewoonlik drie tot vyf sinne.
- Jou missieverklaring moet op dit **waarop jy wil fokus** let en op **wie jy as persoon** (karakter) in jou lewe **wil word**. Dink aan spesifieke handeling, gedrag, gewoontes en eienskappe wat gedurende die volgende een tot drie jaar 'n **positiewe impak** op hierdie deel van jou lewe sou hê.
- Sorg dat jou **missieverklaring positief** is. In plaas daarvan om te sê wat jy nie wil doen of wil wees nie, sê wat jy wil doen of word. Soek die positiewe alternatiewe vir enige negatiewe stellings.
- Sluit **positiewe gedrag, karaktereenskappe en waardes** in wat jy as **belangrik beskou en verder wil ontwikkel**. o Dink aan hoe jou optrede, gewoontes, gedrag en karaktertrekke op hierdie gebied die **belangrike verhoudings in jou lewe beïnvloed**.
- Skep 'n missiestelling wat jou **sal lei in jou daaglikse optrede en besluite**. Maak dit deel van jou alledaagse lewe. o Dink aan hoe jou missie die **ander terreine van** jou lewe beïnvloed.
- Is dit in ooreenstemming met jou ander persoonlike missiestellings? Sal dit iets anders bots of weerspreek? Is dit gebalanseerd?
- Maak dit emosioneel. As jy 'n emosionele vergoeding in jou missiestelling insluit, gee dit jou 'n passie en dit maak dit nog meer aangrypend, inspirerend en energiek.

Onthou dat jou missieverklaring nie in klip gegiet is nie. Dit sal aanhou verander en ontwikkel namate jy nuwe insigte kry oor jouself en wat jy uit elke deel van jou lewe wil hê.



# KWARTAAL 3

## KLAS NOTAS



**Ontwikkeling van die self in die samelewing**

**Ontwikkeling van die self in die samelewing**

- **Menslike faktore wat die volgende veroorsaak:** swak gesondheid, ongelukke, krisisse en rampe .

Slegte lewenstyl keuses soos rook, drink, gebruik en misbruik van dwelms kan lei na swak gesondheid. Om te bestuur onder die invloed van drank of dwelmmisbruik kan lei na 'n ongeluk. Mense kan 'n krisis veroorsaak deur koper kabels te steel wat beteken dat treine nie kan ry nie terwyl die sportaanhangers druk om in die sport stadions in te gaan wat ook 'n ramp kan veroorsaak.

Psigologiese, sosiale, religieuse, kulturele praktyke en verskillende kennis kan ook swak gesondheid veroorsaak.

- **Konsepte**

SLEUTELKONSEPTE	VERDUIDLING
<b>Menslike faktore</b>	Faktore wat deur die mens bygedra word soos byvoorbeeld kulturele, sosiale en geloofsaspekte. Menslike en individuele karaktereenskappe, wat gesondheid en veiligheid beïnvloed, bv. lae selfbeeld wat oorgaan in risiko-gedrag.
<b>Omgewingsfaktore</b>	Faktore in die omgewing/natuurlike wêreld wat tot swak gesondheid lei, ongelukke, rampe en krisisse soos vloede en ekstreme temperature.
<b>Leefstilsiektes</b>	Siektes wat die gevolg is van die manier hoe jy leef en 'n effek op jou lewe het.
<b>Natuurlike rampe</b>	'n Skielike ongeluk of natuurlike katastrofe wat tot groot skade of verlies aan lewe lei, soos vuur, vloede, tsunami's en aardbewings.
<b>Gevaar / risiko's</b>	Gevare/risiko's wat gewoonlik veroorsaak word deur mense, soos besoedeling, stort van chemiese afvalstowwe ens.
<b>Swak gesondheid</b>	Siektes, mediese toestande wat jou siek maak. Dit laat jou siek voel wat verhoed of vermy kon word.
<b>Ongelukke</b>	Onvoorsiene gebeure. Dit gebeur onverwags en onbepland.
<b>Krisisse</b>	Noodgevallen, katastrofies, opstande.
<b>Rampe</b>	Tragedies/gebeure wat verwoesting saai.



**Sielkundige, sosiale en religieuse faktore, kulturele praktyke en verskillende perspektiewe.**

• **Sielkundige faktore**

- Die geestelike en emosionele aspekte van mens wees.
- Die verstand en liggaam se wisselwerking is in noue verband en psigologies faktore kan siektes veroorsaak. Bv. swak selfbeeld kan lei tot deurmekaar/verwarde gedrag en kan lei tot moontlike opdoen van SOS- Seksuele oordraagbare siektes.
- Psigomatiese siektes beteken siektes wat die verstand en die liggaam insluit. Dit kan begin met emosionele stres, maar manifesteer in fisiese simptome. Die tipe siektes is werklik en is nie in jou verbeelding nie en moet behandel word.
- Voorbeelde vir sielkundige faktore wat swak gesondheid insluit is negatiewe selfbeeld, of 'n lae selfvertroue wat riskante gedrag en onveilige seksuele gedrag kan insluit wat lei tot seksuele oordraagbare siektes soos HIV en Vigs.

• **Sosiale faktore**

- Sake wat mense, gemeenskappe en die publiek insluit.
- Hoe mense teenoor mekaar optree en die sosiale omstandighede waar in leef, kan hul gesondheid affekteer.
- Geweld, gebruik van skadelike middels en besoedeling.
- Byvoorbeeld, portuurgroepdruk wat kan lei tot swak besluitneming, oorbevolking en armoede bevorder die risiko van gesondheid en ongelukke en beperkte of geen toegang tot skoon water en goeie sanitasie wat weer kan lei tot siekte en onvoldoende of swak kwaliteit voedsel wat weer lei na voedsame tekorte.

• **Godsienstige faktore**

- Geloof mag mense daarvan weerhou om medikasie te gebruik of moontlike bloedoortapping te kry wat kan lei tot ernstige siektes en selfs die dood.
- Sommige mense glo net hul god kan hulle gesond maak en weier mediese behandeling van enige vorm.
- In sommige godsdienste word verskillende mengsels aan siek mense gegee. Hierdie kruiemiddels is nie wetenskaplik getoets en kan swak gesondheid veroorsaak.
- Sommige mense glo in geloofsgenesers.
- Kwessies van godsienstige – of geloofsteme wat mag help om mense te genees, maar veroorsaak swak gesondheid
- Byvoorbeeld, sommige gelowe mag verhoed dat mense medisyne gebruik of bloedoortapping ontvang wat mag lei tot ernstige siektes / die dood terwyl ander glo dat hul god hulle kan genees, weie om enige medisinale behandeling te ontvang.
- In ander gelowe gelowe verskeie doepas en medisyne wat gemeng word en gegee word vir siek mense wat nog nie wetenskaplik getoets is nie of mag 'n negatiewe interaksie met medisyne he, want die persoon alreeds neem bv. neem van krui

medisyne saam met voorgeskrewe anti-biotika wat die effek daarvan kan ontlok en dus 'n ernstige siekte kan veroorsaak.

- Godsdienste en gelowe wat die deel van 'n gemeenskaplike beker voorstaan, aangestuur van een na die ander wat ook siektes kan veroorsaak soos bv. griep, seer keel.
- Glo in onwaarhede/valse geloofsgenesers wat nie die krag het om mense gesond te maak nie en die resultaat is dat die persone sieker word omdat hulle nie die regte behandeling ontvang nie.
- Oorlog word gevoer oor godsdienste wat lei na rampe; terroriste aanvalle deur godsdienste ekstremiste wat groot nood en tragedie vir baie onskuldige slagoffers veroorsaak.

- **Kulturele voorkeure / kulturele praktyke**

- Manlike kind voorkeure: vroulike fetus word geaborteer of met geboorte dood gemaak. Vroulike kinders word verwaarloos.
- Besnydenis
- Vroulike geslagsorgaan word vermink en gesny
- Vooraf gereelde troues
- Vroue wat ge-erf word / unkungena / gereelde huwelike / poligamie wat vroue op 'n groter risiko plaas vir mishandeling, HIV en ander SOS'se.
- Kultureel van stilte
- Voedingskade, waar sommige voedsel verbode is en die beperkte dieët is skadelik vir die menslike liggaam.
- Ander voorbeelde wat skadelike kulturele praktyke sluit in, manlike kind voorkeure waar die vroulike fetusse geaborteer word of vroulike babas doodgemaak word met geboorte of afskeep van vroulike kinders, sirkumsissie wat toegepas word deur onopgeleide of sorgelose mense wat nie genoegsaam voorsorging tref teen infeksie nie.
- Kulturele stilte wanneer dit verbode is om te praat oor seks, verhoudings en enige iets oor die reprodktiewe gesondheid wat lei tot onwaarhede, mities en nie genoegsame kennis, of mense wat stop om kliniek toe te gaan vir behandeling wat hul lewens kan red.
- In sommige culture is daar voedsame taboes: sommige voedsel mag nie geëet word deur swanger vroue en hulle babas wat 'n skadelike effek het omdat hulle nie genoeg nutriente inneem nie.

- **Verskillende kennis perspektiewe**

- Dit is die uitgangspunt of uitkyk wat iemand het bv. feite en informasie kan gesien word vanuit 'n spesifieke uitgangspunt of sienswyse; verskillende mense mag verskillende maniere het of hul verstaan / kennis van dinge.
- Byvoorbeeld, mense mag se dit is gesonder om te vas of om nie te eet vir dries ae, terwyl ander se dit is skadelik vir jou liggaam of 'n persoon mag se die eet van vleis is gesond terwyl ander weer glad nie van vleis hou nie. Ooreenkomstig, sommige mense dink gebottelde water is gesonder as kraanwater, maar ander mag weer se dat kraanwater gesonder is as gebottelde water.

- **Lewenstylsiektes**

- Dit word verbind met die manier waarop mense leef en die resultaat van 'n ongesonde lewenstyl, gebrek aan fisieke aktiwiteit, ongesonde eet, alcohol, dwelms, rook en armoede en geslagsongebalanseerdheid wat voorkombaar is.
- Siektes wat die meeste effek op ons lewenstyl het is kanker, hipertensie, hartsiektes en sirkulêre sisteem, tuberkulose, seksueel oordraagbare infeksies insluitend HIV en Vigs.
- Die lewenstyle van mense wat in armoede lewe se toegang tot mediese dienste kan problematies wees en hul vermoë om hulp te kry wat benodig word, verloor van hoop en verhoog stres.
- Sommige voorbeelde van lewenstylsiektes sluit in : kanker, hepatitis B, hipertensie, hartsiektes en respiratoriese siektes, tuberkulose en SOS'se insluitend HIV en Vigs.

<i>Sleutelkonsepte</i>	<i>VERDUIDELIKING</i>
<b>Kanker</b>	Reeks van siektes waar 'n toename van abnormale selle voorkom en verspreiding daarvan uit beheer versprei.
<b>Hepatitis B</b>	Lewer infeksie wat kan lei tot lewersiekte en lewerkanker.
<b>Hipertensie</b>	'n Siekte waar die bloeddruk in die bloedvate konstant hoog is.
<b>Bloedomloopstelsel siektes</b>	Abnormaliteite van die hart bloedvate stelsel.
<b>Kardiovaskulêre siektes</b>	Groep van siektes wat die hart, bloedvate en are insluit
<b>Tuberkulosis</b>	'n Aansteklike siekte wat veroorsaak word deur bakterie wat in die lug versprei word deur aansteeklike druppels.
<b>Seksueel oordraagbare siektes</b>	Siektes wat versprei word van persoon tot persoon gedurende seksuele kontak.
<b>Armoede</b>	Gebrek aan geld om te voorsien aan basiese behoeftes.
<b>Geslagsrolle</b>	Die verskillende rolle en verantwoordelikhede wat deur die gemeenskap voorgeskryf word.

- **Kanker**

- Suid-Afrika het die hoogste risiko van kanker in die wereld.
- Servikale kanker by vroue affekteer soveel as 1 uit 34 Suid-Afrikaanse Vroue en verskyn terwyl hulle nog jonk met 'n swak immuunstelsel is. Dit is 'n stadig groeiende kanker wat nie altyd simptome toon nie maar kan gelyk word d.m.v. ondersoek.
- Longkanker is 'n gewas in die longe wat hoofsaaklik gevorm word deur tabak en blootstelling aan asbes, omgewingstabak rook en ander blootstelling aan rook.
- Prostaatkanker begin in die manlike prostaat

- **Hepatitis B**

- As jy chroniese hepatitis B het, verhoog die risiko om lewerversaking, lewerkanker of sirroose te ontwikkel - 'n toestand wat permanent littekens van die lewer het.
- Versprei wanneer mense in kontak kom met die bloed, oop sere of liggaamsvloeistowwe van iemand met die hepatitis B-virus.

- **Hipertensie**

- Verwys na 'stille moordenaar' omdat mense nie bewus is dat hulle daaraan ly nie.
- Sommige bydraende lewenstylfaktore sluit in: swak dieet, armoede, stresvolle lewenstyl, gebrek aan onderwys en moeilike toegang tot mediese sorg.

- **Tuberkulose**

- Toonaangewende doodsoorsaak in Suid-Afrika en die algemeenste in toestande van armoede en oorbevolking.
- Long TB is die mees algemene en besmette vorm van aktiewe TB, hoewel TB in byna enige deel van die liggaam kan voorkom, bv. bene
- Mense wat met MIV leef, het 'n groter risiko om TB te ontwikkel omdat hul immuunstelsel nie die TB-bakterieë kan weerstaan nie.

- **Seksueel oordraagbare infeksies**

- Meer as 1 miljoen seksueel oordraagbare infeksies (SOI's) word elke dag wêreldwyd verkry.
- Sommige seksueel oordraagbare infeksies soos sifilis, gonorree en MIV in Suid-Afrika is deels die gevolg van armoede, bv. vroue het minder keuses, lae status van vroue, bv. geen sê in die verhouding en geweld en mishandeling teen vroue nie. Vroue in beledigende verhoudings kan nie vir veiliger seks onderhandel nie.

- **Siekte van die hart en bloedsomloopstelsel**

- Die belangrikste bydraende toestand tot siektes van die bloedsomloopstelsel is hipertensie. Enkele ander voorbeelde sluit in hartsiektes en beroerte.
- Die grootste oorsaak van sterftes wêreldwyd
- Erge groepe met lae en middelinkomstegroepe en kom ewe veel voor by mans en vroue.

## Leefstylsiektes as gevolg van armoede en wanbalanse tussen geslagte

- **Armoede**

Die belangrikste siektes van armoede is TB, MIV en vigs en wanvoeding. Mense wat in armoede leef, loop ook 'n groter risiko vir leefstylsiektes as gevolg van minder keuses en geld het nie toegang tot gesondheidsorg nie, bv. mag nie geld hê vir vervoer na 'n kliniek nie, medisyne koop, of dit nie kan bekostig om tyd af te neem van die werk af om mediese sorg en rus te kry nie.

- **Armoede lei ook tot:**

- Swak sanitasie en 'n gebrek aan water in die gemeenskap kan lei tot siektes.
- Voedselonsekerheid; mense het geen toegang tot genoeg kos of gesonde kos nie. Die minder gebalanseerde en voedsame maaltye verswak die immuunstelsel en lei daartoe dat mense die risiko loop vir infeksies en siektes.
- Oormatige druk weens gebrekkige behuisingsresultate as gevolg van swak ventilasie veroorsaak dat TB maklik versprei.
- Mense wat aan stress ly onder druk verkeer as gevolg van stres, kan nie medikasie kry nie, waardeur die toestand vererger.
- Gebrek aan toegang tot veilige energiebron; vroue stap lang afstande om vuurmaakhout te versamel. Hierdie houtversameling verhoog die risiko van aanvalle en seksuele aanranding, wat dikwels lei tot SOI's, insluitend MIV.
- Vroue wat gedwing word om seks te beoefen vir geld om te oorleef, hou ook 'n groter risiko in vir die verkryging van SOI's

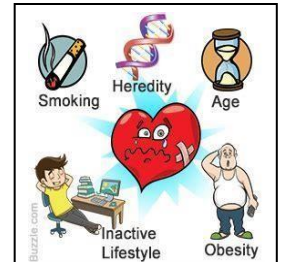
- **Geslagswanbalanse**

- Geslagswanbalans is die resultaat van die voortdurende diskriminasie van een groep mense op grond van geslag en manifesteer hom anders volgens ras, kultuur, politiek, land en ekonomiese situasie.
- Dit is 'n oorsaaklike faktor van geweld teen vroue. Terwyl geslagsdiskriminasie met mans en vrouens in individuele situasies plaasvind, is diskriminasie teen vroue algemeen (wydverspreid) in Suid-Afrika en die hele wêreld.
- Geslagswanbalanse of ongelykhede beïnvloed die gesondheid van beide mans en vroue, maar diskriminasie teen vroue, bv. ongelyke magsverhoudinge, kan dit voorkom dat vroue gesondheidsorg kry wat hulle benodig en om 'n gesonde lewe te lei.
- Mans en vroue het verskillende patrone van swak gesondheid as gevolg van:
  - verskil in biologiese samestelling
  - voortplantingsfunksie vir vroue
  - verskillende geslagsrolle

## Leefstylsiektes: Bydraende faktore en intervensiestrategieë

### • Bydraende faktore tot lewenstylsiektes

- Eetgewoontes; slegte eetgewoontes en ongebalanseerde dieet veroorsaak slegte gesondheid, bv. oorgewig of vetsugtig.
  - 'n Gebrek aan oefening hou verband met verskillende siektes soos vetsug, hartsiektes en 'n algemene gebrek aan welstand.
  - Rook / gebruik van 5 tabak is verantwoordelik vir 80% van die dood van longkanker.
  - Gekoppel om vrugbaarheid by vroue te verminder, die risiko van miskraam, vroeë geboorte en stilgeboorte.
  - Longontsteking en asma word vererger deur rook
  - Veroorsaak swak bloedvloei na die arm en bene. Misbruik van middels
  - Studies toon dat rook van dagga gekoppel is aan geestesongesteldheid, insluitend depressie en angs. Verlaag die immuunstelsel wat meer kwesbaar maak vir siektes en siektes.
- 
- Onveilige seksuele gedrag
    - Vroeë seksuele omgang tussen vroue (voor die ouderdom van 18) en by baie seksmaats hou 'n groter risiko in as hulle servikskanker ontwikkel.
    - SOI's soos MIV en vigs is die gevolg van onveilige **seksuele gedrag**.



### Intervensiestrategieë

#### **Voorkoming**

Die beste manier om die risiko van lewenstylsiektes te voorkom of te verlaag, is om:

- Verm die slegte gewoontes en gedrag wat bydra tot lewenstylsiektes, bv. vermy baie suiker en sout, vermy alle tabakprodukte, ens.
- Onthouding: Die beste manier om SOI's te voorkom, is om onthouding te beoefen (om jouself te weerhou om iets te doen of te geniet) van seksuele omgang of om 'n kondoom behoorlik te gebruik elke keer wanneer seks beoefen word.
- Om longkanker te voorkom deur nie te rook nie.
- Aan te pas: die risiko van kanker kan verlaag word deur jou dieet aan te pas (gebruik) lae vleisinnamings of om 'n vegetariër te word, neem baie omega-3-in vetsure; vis is 'n ryk bron van omega-3, ens.



### **Intervensie**

- Beskerm mense teen tabakrook, verbied rook in die openbare omgewing, verhoog belasting op tabak en waarskuwings oor die gevaar van tabakgebruik te verskaf.
- Mense op te voed oor 'n gesonde leefstyl, SOI's insluitend MIV, vroeë opsporing, gereelde toetsing en besoeke aan die kliniek,
- Bevordering van toetsing vir MIV
- Gemeenskapsbewustheid oor voeding en die bevordering van die opbou van 'n tuin.
- Die beperking van toegang tot alkohol, die verbod van advertensies op alkohol en die verhoging van belasting op alkohol
- Verminder soutinname en soutinhoud
- Vervang transvet in voedsel met meer-onversadigde vette.

### **Beheer en bestuur**

- As jy iets beheer, beteken dit dat jy dit bestuur, sodat dit nie 'n krisis of 'n ramp word nie. Byvoorbeeld: om te verhoed dat u die verspreiding van TB opdoen of beheer, kan jy die vensters oopmaak en vars lug in die huis laat kom.
- Mense help en aanmoedig om die behandelingsinstruksies te volg en hul medikasie te neem.
- Om hartaanval of beroerte te voorkom as jy hipertensie het, kan jy:
  - o Gesond eet, bv. minder sout, minder vette, ens.
  - o gereelde oefening doen
  - o gewig verloor
  - o ophou rook
  - o om jou stres te verminder, deur ontspanningstegnieke te gebruik.

### **Vroeë opsporing**

- Hoe vroeër die siekte opgespoor word, hoe groter is dit dat dit genees kan word of dat dit reg kan bestuur. Vroeë bestuur kan lewe red; ernstige komplikasies voorkom of uitstel.
- Voorkom dat hulle die siekte aan ander versprei.

### **Behandeling**

- Behandeling is mediese sorg, bv. chirurgie, medikasie en chemoterapie wat siektes 'n Siftingstoets kan gedoen word om gesondheidsprobleme op te spoor, selfs voordat simptome voor kom; mediese ondersoeke en selfondersoeke kan gedoen word.
- Alhoewel hipertensie byvoorbeeld 'n chroniese siekte is waarvoor daar geen genesing is nie, hoe vroeër dit opgespoor word, hoe beter sal die bestuur kan word.
- 'n Ander voorbeeld is kanker, met 'n goeie oorlewingsyfer met vroeë opsporing. MIV-toetsing kan lei tot die vroeë behandeling van mense wat besmet is en dit kan vo hanteer, sodat iemand beter kan voel of weer gesond kan word. Die doel van die behandeling is om die siekte te genees, die simptome te verminder of te verlig.

**Lewensstijlverandering;** 'n verandering in dieet, oefening en deelname aan spanning word aanbeveel in kombinasie met medikasie

- Dit is belangrik dat mense toegang tot die behandeling het en sal voortgaan om hul behandeling te neem, want as die kursus van medikasie onderbreek word, bv. **medikasie vir TB en MIV**, kan dit weerstand teen medisyne ontwikkel (afname in effektiwiteit van medikasie) en kan nie met die genoemde medikasie behandel word nie.

### **Sorg en ondersteuning**

Mense wat die regte sorg en ondersteuning kry, gaan voort met hul behandeling program.

- Kliniesuster, maatskaplike werkers, sielkundiges en gemeenskapsondersteuningsgroepe vorm deel van die versorgings- en ondersteuningsprogramme. Pasiënte se behoeftes word beoordeel en 'n versorgingsplan word opgestel; onderrig oor die siekte en verwysing na die regte dienste- en ondersteuningsgroep.
  - Familie
  - Organisasies is ook betrokke by versorging en ondersteuning, bv. Suid-Afrikaanse Nasionale VIGS-raad - toetsing en behandeling.

### **Verbinding tot deelname aan fisiese aktiwiteite vir langtermyn betrokkenheid**

Dit is van uiterste belang om jouself tot fisiese aktiwiteit te verbind. Die fisiese, verstandelike, sosiale en emosionele voordele is belangrik. Die voordele van langtermyn oefening sluit in:

- Fisiese voordele - hou jou liggaam gesond en sterk
- Geestelike voordeel - hou jou verstand helder/op-en-wakker
- Sosiale voordele – help jou vriende maak en jy voel deel van 'n groep; dra by tot nasiebou
- Emosionele voordele – help jou goed voel oor jouself en help jou om stres en negatiewe gevoelens hanteer.

### **Vroeë opsporing**

Hoe vroeër die siekte opgespoor word, hoe groter is dit dat dit genees kan word of dat dit reg kan bestuur. Vroeë bestuur kan lewende ernstige komplikasies voorkom of uitstel.

- 'n Siftingstoets kan gedoen word om gesondheidsprobleme op te spoor, selfs voordat simptome voorkom; mediese ondersoeke en selfondersoeke kan gedoen word.
- Alhoewel hipertensie byvoorbeeld 'n chroniese siekte is waarvoor daar geen genesing is nie, hoe vroeër dit opgespoor word, hoe beter sal die bestuur kan word.
- 'n Ander voorbeeld is kanker, met 'n goeie oorlewingsyfer met vroeë opsporing.
- MIV-toetsing kan lei tot die vroeë behandeling van mense wat besmet is en dit kan voorkom dat hulle die siekte aan ander versprei.

### **Behandeling**

Behandeling is mediese sorg, bv. chirurgie, medikasie en chemoterapie wat siektes hanteer, sodat iemand beter kan voel of weer gesond kan word. Die doel van die behandeling is om die siekte te genees, die simptome te verminder of te verlig.

**Lewensstylverandering;** 'n verandering in dieet, oefening en deelname aan spanning word aanbeveel in kombinasie met medikasie

- Dit is belangrik dat mense toegang tot die behandeling het en sal voortgaan om hul behandeling te neem, want as die kursus van medikasie onderbreek word, bv. **medikasie vir TB en MIV**, kan dit weerstand teen medisyne ontwikkel (afname in effektiwiteit van medikasie) en kan nie met die genoemde medikasie behandel word nie.

### **Sorg en ondersteuning**

Mense wat die regte sorg en ondersteuning kry, gaan voort met hul behandeling program.

- Kliniesuster, maatskaplike werkers, sielkundiges en gemeenskapsondersteuningsgroepe vorm deel van die versorgings- en ondersteuningsprogramme. Pasiënte se behoeftes word beoordeel en 'n versorgingsplan word opgestel; onderrig oor die siekte en verwysing na die regte dienste- en ondersteuningsgroep.
  - Familie
  - Organisasies is ook betrokke by versorging en ondersteuning, bv. SuidAfrikaanse Nasionale VIGS-raad - toetsing en behandeling.

### **Verbinding tot deelname aan fisiese aktiwiteite vir langtermyn betrokkenheid**

Dit is van uiterste belang om jouself tot fisiese aktiwiteit te verbind. Die fisiese, verstandelike, sosiale en emosionele voordele is belangrik. Die voordele van langtermyn oefening sluit in:

- Fisiese voordele - hou jou liggaam gesond en sterk
- Geestelike voordeel - hou jou verstand helder/op-en-wakker
- Sosiale voordele – help jou vriende maak en jy voel deel van 'n groep; dra by tot nasiebou
- Emosionele voordele – help jou goed voel oor jouself en help jou om stres en negatiewe gevoelens hanteer.

**Die fisiese, geestelike, sosiale en emosionel effek van langtermyn deelname:**


<b>Fisiese voordele</b> (hou jou liggaam gesond en sterk)	<b>Geesteike voordele</b> (help om jou verstand opletend te hou)	<b>Maatskaplike voordele</b> (help om vriende te maak en deel te word van 'n groep; dra by tot nasiebou)	<b>Emosionele voordele</b> (help jou om goed oor jouself te voel en om jou stres en negatiewe gevoelens die hoof te bied)
<ul style="list-style-type: none"> <li>o Voorkoming van chroniese siektes</li> <li>o Gewigsbeheer</li> <li>o Sterker bene, ewrige en spiere</li> <li>o Beskerming teen osteoporose (beensiekte)</li> <li>o Beter slaapgewoontes en patrone</li> <li>o Verminderde risiko vir hartaanval en beroerte</li> <li>o Verhoogde beskerming teen virussiektes</li> <li>o Voorkoming van iabetes</li> <li>o Voorkoming van kanker</li> <li>o Verbeterde algemene gesondheid en fiksheid</li> <li>o Sterk immuunstelsel</li> <li>o Verbeter die vermoë om in daaglikse aktiwiteite te funksioneer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>o Verbeterde denk-, leer- en Beoordelings vaardighede</li> <li>o Maak die verstand skoon</li> <li>o Help om geestesiektes te voorkom</li> <li>o Voorkom negatiewe denke o Verminder stress</li> <li>o Groei van nuwe breinselle in die breine wat verantwoordelik is vir geheue en leer</li> <li>o 'n Gevoel van welstand en prestasie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>o Ontmoet mense en maak vriende o Help om in 'n nuwe situasie te integreer</li> <li>o Verhoed eensaamheid</li> <li>o Bevorder sosiale ondersteuning</li> <li>o Verminder afwesigheid op skool / werk</li> <li>o Verbeter spanwerk en leierskaps - vaardighede</li> <li>o Bevorder 'n gees van samewerking</li> <li>o 'n Gevoel van behoort</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>o Verhoogde chemikalieë in die brein wat jou gelukkig en ontspanne laat voel</li> <li>o Gevoelens van eiewaarde verbeter</li> <li>o Die bui verbeter; lag en hou jou gelukkig</li> <li>o Voel goed met jouself</li> <li>o Voorkom depressive</li> <li>o Voorkom stress</li> <li>o Verbeter die fisiese voorkoms wat die selfbeeld verhoog en die vertrouwe verhoog</li> </ul>

• **Die belangrikheid van 'n Graad 12 sertifikaat**

Dit laat jou toe om aan 'n Hoër Onderwys Instituut te studeer. Dit is 'n basiese vereiste as jy wil aansoek doen vir 'n beurs. Die meeste werknemers vereis 'n NSS, dit is 'n basiese vereiste vir baie werke. Dit wys werknemers dat jy oor 'n paar vaardighede asook kennis beskik en dat jy weet hoe om te leer.

**Opstel van 'n leerplan/studierooster vir graad 12**

Byvoorbeeld:



## Stel 'n Studierooster op

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrydag
9:00 AM	WISKUNDE	WETENSKAP	ENGELS	WISKUNDE	ENGELS
10:00 AM					
11:00 AM					
12:00 PM	MIDDAGETE				
1:00 PM	WETENSKAP	WISKUNDE	GESKIEDENIS	GESKIEDENIS	WETENSKAP
2:00 PM					
3:00 PM				GESKIEDENIS	
4:00 PM					
5:00 PM	Sport		Sport		Sport

### Loopbane en loopbaankeuses

- **Verbind tot 'n besluit**

- Jy moet 'n besluit neem op grond van jou belangstellings, sterkpunte, swakpunte, vaardighede vermoëns en persoonlikheid en daarby hou.
- Jy kon dalk besluit het om jou toekomstige loopbaanpad te bevorder, maar 'n besluit alleen lei nie noodwendig tot veel nie.
- Jy moet daad by die woord voeg nadat jy besluit het.
- Doen moeite om aansoek te doen, kry al die nodige vorms en organiseer al die vereistes vir volgende jaar se keuse.
- Jy moet gedurende hierdie jaar al so vroeg as Junie aansoek doen. Die meeste instellings kyk na jou graad 11-uitslae en gee jou voorlopige aanvaarding. Finale aanvaarding hang van graad 12-uitslae af.

- **Kursusaansoeke vir hoër onderwys**

- Jy sal 'n aansoekvorm / registrasievorm voltooi
- Maak seker dat die instelling waarvoor jy aansoek doen, die kursus aanbied wat u wil studeer.
- Kyk of jy aan die vereistes vir die betrokke opvoedkundige instelling voldoen.
- Vul aansoekvorms in
  - Gebruik gewone swart (hoofletters)
  - Wees versigtig om die vorm nie te vou of vuil te maak nie
  - Stuur die oorspronklike aansoekvorm met gesertifiseerde afskrifte van die dokument wat die instansie benodig, bv. ID - Hou altyd 'n afskrif van jou vorm.
  - Doen betyds aansoek. Laat aansoek is duur. o Jy kan aansoekvorms kry by: aanlyn op die webwerf van die instelling, per epos vanaf die instansie waar u

aansoek gedoen het en die Studenteondersteuningsentrum. o Besikbaarheid van fondse (opsies)

- Terselfdertyd werk en studeer
- Om aansoek te doen vir 'n banklening
- Aansoeke vir 'n beurs of leederskap
- Befondsingsbystand van NSFAS

- **Werksaansoek**

- Die meeste werkgewers vereis dat aansoekers 'n volledige werksaansoek voltooi, selfs al het hulle 'n CV en dekbriëf voorgelê. Werkgewers gebruik werksaansoeke om te verseker dat hulle ooreenstemmende inligting vir alle kandidate het.
- Verder, deur die ondertekening van 'n werksaansoek of 'n erkenning aanlyn dat die inligting op die aansoek akkuraat is, getuig die kandidaat van hul werk en opvoedkundige geskiedenis. Dit beteken dat jy indiënsneming ontsê kan word of in die toekoms afgedank kan word as jy nie eerlik is oor jou werksrekord nie.
- Voordat jy 'n werksaansoek voltooi, hetsy aanlyn of in-persoon, is dit belangrik om al die inligting byderhand te hê. Hersien hierdie werksaansoek - wenke om seker te wees dat jy voorbereid is om 'n aansoek vir indiënsneming te kan voltooi.

- **Werksaansoek - wenke**

- **Hersien jou werksgeskiedenis.** Jy sal jou CV of 'n lys van jou werks - en opvoedingsgeskiedenis nodig hê om te verseker dat jy die korrekte datums van indiënsneming, werktitels en opvoeding noem. Jou CV moet perfek ooreenstem met die werksaansoek want teenstrydighede sal opgemerk word.
- **Kry 'n Voorbeeld - Werksaansoek.** Kry 'n voorbeeld van 'n werksaansoektemplaaf en oefen die voltooiing daarvan. Op dié manier kan jy seker wees dat jy al die inligting wat jy nodig het, vooraf kan invul en byderhand het.
- **Vra vir 'n aansoek.** Indien jy fisies en in – persoon aansoek doen vir 'n posisie, vra vir 'n werksaansoek, neem dit dan met jou om tuis te voltooi.
- **Wanneer jy in-persoon(fisies) aansoek doen.** Wanneer jy jou aansoek indien; verseker dat jy gepas geklee is. Jy kan dalk met die bestuurder te doen kry of gesels en dan is dit belangrik om professioneel te lyk, net in geval jy 'n onverwagse en onmiddellike onderhoud kry.
- **In-persoon Werksaansoek - Kontrolelys.** Hersien hierdie lys van inligting wat jy nodig het om 'n persoonlike werksaansoek te voltooi.

- **Aanlyn Werksaansoeke.** Aansoeke vir baie maatskappye is aanlyn beskikbaar. Groot werkgewers bied sulke dienste aan. Trouens, sommige werkgewers aanvaar nie meer papieraansoeke nie en vereis van aanzoekers om aansoek te doen deur middel van hul maatskappy se webwerf of die plek waar hulle werksopeninge geplaas het.
- **Volg die instruksies.** Volg die instruksies vir die voltooiing van beide die aanlyn en papier - werksaansoeke. Gaan die maatskappy webwerf of die fynskrif op die aansoekvorm na vir instruksies, omdat die belangrikste reël om te onthou is om die aanwysings te volg.
- **Hersien voor jy stuur.** Lees die instruksies weereens noukeurig deur voordat jy die STUUR- knoppie of skakel in jou aansoek druk. Die maatskappy sal aansoeke wat korrek en akkuraat voorgelê is, in 'n veel beterlig beskou as dié van kandidate wat nie die instruksies volg nie. Trouens, sommige maatskappye aanvaar nie onvolledige aansoeke nie, sodat jy verwerp word voordat jy selfs aansoek gedoen het.
- **Wees bedag op 'n toets.** Sommige maatskappye toets aanzoekers om te bepaal of die kandidaat 'n goeie pasmaat vir die posisie is. Maatskappye wat pre-indiensnemingstoetse (talent aanslae) uitvoer is op soek na aanzoekers wat voldoen aan hul huur - kriteria. Hersien raad oor indiensnemingstoetse, sodat jy gereed is om te reageer op die moontlike indiensneming-verwante vrae wat gestel kan word. Maatskappye kan ook dwelmtoetse van aanzoekers vereis.
- **Weet hoe om 'n werksaansoek te voltooi.** Hierdie stap-vir-stap instruksies hoe om 'n werk aansoek te voltooi insluitend al die inligting wat jy nodig het om 'n aansoek vir indiensneming te voltooi asook wenke en voorstelle vir die skryf van programme wat 'n groot indruk sal maak.

### **Redes vir en die uitwerking van werkloosheid**

- **Wat is werkloosheid?**

As jy bereid is om te werk, gereed is vir en desperaat is om te werk, maar kan nie 'n werk kry nie, want daar is net nie genoeg werk vir almal nie. Dit is wanneer jy geen werk het of 'n loopbaan volg nie.

### **Wat veroorsaak werkloosheid?**

Swak onderwys: 'n Gebrek aan vaardighede en opleiding maak dit moeilik vir mense om werk te kry.

- Arbeidswette

- Te veel beskermende arbeidswette (vir werknemers) maak dit minder aantreklik om nuwe personeel te huur; maak dit baie moeilik om werkers te ontslaan of af te lê, daarom is werkgewers minder geneig om mense in diens te neem.
- Wanbalans in beskikbare vaardighede
- Daar is te veel ongeskoolde en semi-geskoolde werkers beskikbaar en nie genoeg werk nie; 'n aantal kinders wat begin skoolgaan het nog nie matriek voltooi nie.
- Daar is tekorte aan geskoolde en hoogs geskoolde werkers onder gegradueerdes en daarom is daar te veel ongeskoolde arbeiders en onvoldoende geskoolde werkers.
- Tegnologie en outomatisering : Masjinerie en ander tegnologie het handarbeiders / warm liggame op die werkplek vervang.
  - o **Armoede**
    - Armoede en die sosiale probleme wat daaruit voortspruit, kan die werksoek en toegang tot arbeidsmarkte nie ontmoedig nie.
    - Werkloosheid veroorsaak armoede, en armoede dra weer by tot 'n hoë en volgehoue werkloosheid.
  - o **Infrastruktuur**
    - Mense wat in landelike gebiede woon, ervaar hindernisse.e.g. hoë vervoerkoste, 'n gebrek aan sosiale netwerke om inligting oor werkgeleenthede deur te gee en werksoeke logisties in die stad te ondersteun.
    - Algemene gebrek aan formele inligting oor die arbeidsmark en het dikwels nie toegang tot tegnologie om mense te help wat werk soek nie; maak werksoektogte duur, moeilik en 'n hoë risiko vir diegene met geen hulpbronne en min kontant.

**Die effek of impak van werkloosheid:** 'n Werk bied bevrediging, ondersteuning en hoop en vervulling. Werkloosheid beïnvloed die werklose nie net finansiëel nie, maar ook persoonlik en sosiaal.

### **Arbeidsaangeleenthede: werkersregte, wette en wette**

- **Werkersregte**

Die regte van werkers en werkgewers word beskerm in die Wet op Arbeidsverhoudinge (WAV). Die regte van werkers in SuidAfrika word uiteengesit in die Handves van Regte of artikel 27 van die Grondwet van die Republiek van Suid-Afrika.



Regte van werkers in Suid-Afrika	Werkgewers se regte in Suid-Afrika
<ul style="list-style-type: none"> <li>o Die reg om jou eie beroep, beroep of beroep te kies.</li> <li>o Die reg op billike arbeidspraktyk</li> <li>o Die reg om by 'n vakbond aan te sluit</li> <li>o Die reg om deel te wees van die program en aktiwiteite wat deur die Unie gereël word.</li> <li>o Die reg om te staak</li> <li>o Om by die ooreenkoms in die dienskontrak te hou.</li> <li>o Gee die werkgewer waarde vir sy geld deur produktief te wees gedurende werksure en nie weg te bly sonder 'n geldige rede nie.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>o Die reg om by 'n werkgewersorganisasie aan te sluit</li> <li>o Die reg om deel te wees van die program en aktiwiteite reël deur die werkgewersorganisasie.</li> <li>o Om by die ooreenkoms in die dienskontrak te hou. Hy kan nie die diensvoorwaardes verander sonder om die werknemer te raadpleeg nie.</li> <li>o Nie aan onbillike arbeidspraktyk deel te neem nie</li> <li>o Om sy sakepraktyke volgens die arbeidsreg van die land te reël.</li> <li>o Om regstellende aksie toe te pas</li> <li>o Om die Wet op Aandele op die werkplek toe te pas</li> </ul>

### **Beginsels van ekwiteit en regstelling**

- Die geskiedenis van Suid-Afrika se arbeidspraktyke is bekend deur ongelykheid en uitbuiting; verdeling tussen swart en wit, manlik en vroulik.
- Vaardighedsontwikkeling en billike indiensneming het nie bestaan nie, bv. die meeste swart vroue het op plase gewerk of as huishoudelike werke met min regte.
- Die Wet op Gelyke Indiensneming bevat die beginsels van billikheid en regstelling. Dit word bereik wanneer almal dieselfde geleenthede het en almal regverdig behandel word.

### **Beginsel van billikheid**

- Die beginsel om ekstra werksgeleenthede of voordele te gee aan mense wat tradisioneel onbillik behandel is as gevolg van hul ras, geslag, seksuele oriëntasie, fisieke verskille, huwelikstatus, gestremdheid, godsdiens, MIV-status, geloof, politieke opinie, kultuur, taal en geboorte.

### **Beginsel van regstelling**

- Die beginsel wat handel oor die regstelling van die onreg en ongeregthede van die verlede, die regstelling van die huidige verkeerde en die herstel van billikheid in die Suid-Afrikaanse werkplek.
- Daar word gepoog om die nadele van die verlede reg te stel en mense soos voorheen benadeeldes te bevorder soos vroue en gestremdes

### **Wat is die verskil tussen billike indiensneming en regstellende aksie?**

- Regstellende aksie handel oor gelyke werksgeleenthede en gelyke verteenwoordiging in alle beroepsgroepe en -vlakke in die werkplek.
- Diensbillikheid het te make met die getal werkers uit verskillende groepe in die werkplek. Billikheid word bereik deur regstellende aksie.

**Wat sê die wet oor regstellende aksie?**

- Regstellende aksie is maatreëls wat bedoel is om te verseker dat geskikte gekwalifiseerde werknemers uit aangewese groepe gelyke werkgeleenthede het en op alle billike beroepskategorieë en vlakke van die arbeidsmag verteenwoordig word.
- Maatreëls vir regstellende aksie sluit in: identifisering en uitskakeling van hindernisse wat aangewese groepe beïnvloed, maatreëls om diversiteit te bevorder, opleiding van aangewese groepe en voorkeurbehandeling om gelyke verteenwoordiging op die werkplek te verseker.

**Werwing:**

**b) Prosedures**

o Die werwingsproses behels die volgende stappe:

	Stappe:
Stap 1:	Analise van die behoefte van die besigheid aan spesifieke werkers, tesame met 'n bosbeskrywing en posspesifikasies.
Stap 2:	Besluit op die werwingsaksie volgens die beleid van die besigheid.
Stap 3:	Ontwerp, samestelling en plasing van die advertensie.
Stap 4:	Ontvangs van aansoeke en CV's van potensiële werknemers.
Stap 5:	Stel 'n persoon / komitee uit MH-afdeling aan om aansoeke deur te werk om te sien of dit aan die posvereistes en posbeskrywing voldoen.
Stap 6:	Telefoniese verifiëring van getuigskrifte, referente, kwalifikasies, ens.

**Werksetiek en sosiale verwagtinge**

• **Werksetiek**

- Hanteer die houding van 'n werker teenoor sy of haar werk en werkgever. Jy kan dit vergelyk met jou houding teenoor jou skool en jou verantwoordelikheid teenoor jou skoolwerk. Dit behels houdings, gedrag, respek, eerlikheid, aanspreeklikheid, kommunikasie en interaksie met ander mense. Dit kan vergelyk word met die moeite wat jy doen om te studeer, hoe jy jou onderwysers en medestudente respekteer en jou skool 'n beter plek maak.
  - Goeie werksetiek verwys na jou positiewe houding en toewyding aan jou werk.
- Werksetiek demonstreer die besluite wat jy neem oor wat reg en aanvaarbaar is teenoor wat verkeerd en onaanvaarbaar is.
- Werksetiek kom van binne en gee ander 'n beeld van u waardes, kultuur en opvoeding
- Mense met 'n goeie werksetiek sal waarskynlik hul werk behou en 'n sukses maak by die werk. Hulle sal ook voordeel trek uit hul goeie etiek deur in die ry te kom vir bevordering.
- Die vaardighede om goeie werketiek te hê, word sagte vaardighede genoem, bv. die bereidwilligheid om te leer en deur 'n senior of toesighouer geleer te word, die vermoë om goed met ander werkers oor die weg te kom, die gedrag en houding van die werker teenoor die onderneming, om betyds te wees en by die werk te wees sonder om verlof of siekteverlof onnodig te maak of sonder behoorlike rede.

- Goeie werksetiek is die belangrikste vaardigheid om 'n goeie werk te behou. Goeie werk begin sodra jy aansoek doen. Jy sal dit wys deur 'n netjiese, volledige en goed georganiseerde toepassing in te sit sonder enige foute.
- As jy met 'n nuwe werk begin, is die eerste keer wat jou toesighouer oplet, die tyd dat jy aankom en jou werk verlaat. Dit sal ook wys hoe jy aantrek vir werk, vrywillig wees vir nuwe take, met ander werkers saamwerk en nuwe idees bydra tot die onderneming waarvoor jy werk. Jy sal 'n houding hê oor wat kan ek die onderneming aanbied in plaas van wat die maatskappy my kan bied.



### **Werksetiek en samelewingsverwagting**

- Samelewingsverwagting verwys na wat die samelewing en mense in jou gemeenskap verwag van ander mense wat die gemeenskap met hulle deel. Dit gaan oor hoe mense van ander verwag om op te tree en hoe hulle mekaar moet behandel.
- Dit kan amper vergelyk word met ons basiese menseregte in ons grondwet. Regte soos die reg om met respek behandel te word, om veilig te wees, met waardigheid behandel te word en nie onbillik beoordeel te word nie. Dit verwys ook na ons omgewing en die manier waarop ons van ander verwag om die omgewing wat ons deel, te beskerm en vir die toekoms te beskerm.
- As jy die wêreld van werk binnegaan, sal mense in die werkplek sekere verwagtinge van jou hê en hoe jy optree. Elke samelewing en gemeenskap sal hul eie verwagtinge hê gebaseer op die kultuur, waardes en godsdiens van die samelewing. Wanneer jy aansoek doen, moet jy seker maak dat jou persoonlike waardes en oortuigings inpas by die verwagtinge van die samelewing.

• **Die waarde van werk**

- Werk verdien nie net geld nie.
- Dit gee ons doel en betekenis en help ons om 'n vervulde lewe (tevrede, tevrede en gelukkig) te leef.
- Dit gee 'n betekenis aan die lewe, want dit laat jou toe om te groei en te ontwikkel, gee jou 'n doel en doelwitte, gebruik jou talente en vermoëns en as jy groei en ontwikkel, bereik jy selfaktualisering (bereik potensiaal), waar jy 'n betekenis vir die lewe vind.
- Ons vind waardes van werk slegs as ons passie het; 'n liefde vir die werk en geniet dit om dit te doen omdat ons ons regte of regte loopbaan gekies het.

# KWARTAAL 4 KLAS





## INFORMELE ASSESSERING 1: KORTVRAE EN ANTWOORDE

**Noem TWEE redes waarom skoolgebaseerde assessering belangrik is vir a graad 12-leerder.**

### Moontlike antwoorde:

- SBA help leerders om hul finale eksamenpunt te verbeter, aangesien dit 25% van die finale punt in alle vakke behalwe in LO vorm.
- Dit bepaal of die leerdoelwitte van die inhoud behaal is.
- As leerders kan sien hoe dit met hulle in die klas gaan, kan hulle bepaal of hulle die inhoud verstaan.
- Assessering kan ook help om leerders te motiveer; as leerders weet dat hulle sleg gaan, kan hulle harder begin werk.
- Dit is 'n manier vir die leerder om hul leer aan die onderwyser te kommunikeer en vir die onderwyser om terugvoering aan die leerder te gee.
- Dit help die leerder om te weet hoeveel meer inspanning nodig is om hul doelwitte te bereik.
- Dit help leerders om doelwitte te stel om hul resultate verder te verbeter.

(2x1) (2)

**Verduidelik kortliks die volgende konsepte met betrekking tot fisieke aktiwiteit:**

**(a) uithouvermoë (2)**

**(b) buigsaamheid (2)**

### Moontlike antwoorde:

(a) Uithouvermoë is die vermoë van die spiere om homself in te oefen en vir 'n lang periode aktief te bly, sowel as die vermoë om weerstand te bied, te weerstaan en te herstel van enige spanning op die spiere of inspanning (2x1) (2)

(b) Buigsaamheid word gedefinieer as die bewegingsomvang van jou spier en die mobiliteit van die spiere, wat meer beweging in die gewigte moontlik maak (2x1) (2)

**Noem TWEE persoonlike veiligheidsmaatreëls wat tydens Fisies oefening toegepas moet word. (2)**

### Moontlike antwoorde:

- Volg oefenreëls en -prosedures.
- Moenie oefen as jy siek of beseer is nie.
- Begin jou oefenprogram stadig met lae-intensiteit oefeninge.
- Dra toepaslike drag (klere / skoene / geen juweliersware nie) vir jou aktiwiteite.
- Opwarming voordat jy oefen / afkoeling daarna.

- Let op jou omgewing vir moontlike veiligheidsgevaare as jy in die buitelug oefen.
- Drink water voor, tydens en na oefensessies om gehidreer te bly, al voel jy nie dors nie.
- Dra gepaste klere vir die temperatuur buite, of kies 'n binnenshuise aktiwiteit as dit baie warm of koud is.
- Kies om tipes fisieke aktiwiteite te doen wat geskik is vir jou huidige fiksheidsvlak en gesondheidsdoelwitte. (2x1) (2)

**Die leestegniek wat die beste geskik is om die volgende te vind In 'n koerant:**

**(a) Hoofidees, byvoorbeeld om stereotipering te identifiseer. (1)**

**(b) Spesifieke inligting, byvoorbeeld sporttellings. (1)**

(a) Skimming (1)

(b) Skandering (1)

**Wanneer mense in magsposisies onbillik die beste werk gee hul familie en vriende. (1)**

Nepotisme / Baantjies vir boeties (1)

**Die tipe konflik wat jy ervaar wanneer jy deel van jou die hele naweek wil studeer en die ander deel wil 'n vriend besoek. (1)**

Intrapersoonlike konflik (1)

**Verduidelik kortliks die begrip entrepreneurskap. (1x2) (2)**

**Moontlike antwoorde:**

- Dit is die proses om 'n nuwe onderneming te ontwerp / bekend te stel / te bedryf, wat 'n produk / proses / diens aanbied waarvoor daar 'n behoefte in die gemeenskap is.
- Dit is 'n onderneming wat daartoe verbind is om 'n idee te omskep in 'n winsgewende onderneming.
- Die kapasiteit en bereidwilligheid om 'n onderneming te ontwikkel / te organiseer / bestuur saam met enige van die risiko's om wins te maak.

**Bespreek waarom entrepreneurskap 'n goeie opsie vir werklose persoon kan wees.**

**Moontlike antwoorde: (1x2) (2)**

- Entrepreneurskap lei tot werk en gereelde inkomste vir diegene wat wil werk.
  - Dit bemagtig 'n persoon om vorentoe te beweeg en deel te neem aan die plaaslike- en wêreld ekonomie.
  - Dit skep 'n direkte verband tussen die moeite wat jy doen en jou inkomste. Met ander woorde, as jy hard werk, moet jou beloning ook hoër wees.

**Evalueer TWEE redes waarom mense entrepreneurs in hul gemeenskappe moet ondersteun. (2x2) (4)**

**Moontlike antwoorde:**

- Entrepreneurs verbeter die plaaslike ekonomie , as 'n verbruiker by plaaslike ondernemers koop, bly meer geld in die gemeenskap.
- Entrepreneurs hou die gemeenskap uniek: hulle verleen aan 'n gemeenskap kleur. Deur hierdie besighede in plaas van kettingwinkels te ondersteun, verseker jy dat uniekheid as deel van jou gemeenskap bewaar word.
- Entrepreneurs lewer beter kliëntediens. As jy plaaslike koop, is die besigheidseienaar gewoonlik direk met elke werknemer in die winkel verbind, en dit lei tot 'n persoonlike benadering wat beteken dat enige probleem wat jy ondervind, ernstig opgeneem word.
- Meer persoonlike diens word gelever aangesien die eienaar sy kliënte persoonlik ken
- Hy ken die produkte wat jy koop of die dienste wat jou gereeld vra en kan dienste aanpas om jou ervaring nog beter te maak.
- Om by plaaslike ondernemers te koop bied baie voordele. As jy plaaslike sake-eienaars ondersteun, kry jy 'n beter diens en sodoende word jou gemeenskap 'n beter plek om in te woon.
- Dit kan ander ondernemings of sektore stimuleer om die nuwe onderneming te ondersteun en sodoende ekonomiese ontwikkeling in gemeenskappe te verhoog.
- Nuwe en verbeterde aanbiedinge, produkte of tegnologieë van entrepreneurs stel nuwe markte in staat om nuwe welvaart te skep.
- Deur hul unieke aanbiedinge van nuwe goedere en dienste bied entrepreneurs alternatiewe opsies vir die gemeenskap .
- Entrepreneurs belê ook in gemeenskapsprojekte en bied finansiële ondersteuning aan plaaslike liefdadigheidsorganisasies, wat verdere ontwikkeling in gemeenskappe moontlik maak.
- Baie entrepreneurs ondersteun eko-vriendelike omgewings deur gebruik te maak van herwinde items vir sakke wat hulle aan gemeenskappe herverkoop .

**Stel TWEE strategieë voor wat ondernemers kan gebruik om besighede suksesvol te maak. (2x2) (4)**

**Moontlike antwoorde:**

- Skep 'n produk of lewer 'n diens wat onderskeidend is sodat dit beter is as wat beskikbaar is.
- Doen deeglike navorsing om 'n nis in die mark te identifiseer.
- Maak voorsiening vir 'n spesifieke groep van die teikengehoor om 'n konstante kliëntebasis te verseker.
- Stel 'n lojaliteitsprogram op om bestaande kliënte te beloon en nuwes te werf.
- Bly op hoogte van veranderinge en pas jou produk daarvolgens aan om tevredenheid en behoud van kliënte te verseker.

- Definieer en populariseer wat jou anders maak om potensiële kliënte se aandag te trek.
- Adverteer produkte op verskillende plekke soos sosiale netwerke om mededinging te verhoog.

**Besprek krities DRIE maniere waarop fisieke aktiwiteite jou lewenskwaliteit kan verbeter. (3x3) (9)**

- Gereelde oefening word altyd geassosieer met 'n hoër selfbeeld omdat dit ons voorkoms verbeter.
- Oefening verhoog selfgeldigheid en entoesiasme wat jou kan help met jou sensitiwiteit en kreatiwiteit en om jou gemotiveerd te laat voel.
- Met fisieke aktiwiteite kan jy meer bewus wees van jou geestelike toestand, sodat jy afleiding kan oefen van jou gevoel van angst en spanning.
- Fisieke aktiwiteit kan 'n kragtige voorkoming van hartseer en depressie wees omdat dit streshormone verlaag en endorfiene vrystel, is die natuurlike manier wat die liggaam laat goed voel.
- Deur gereelde fisieke aktiwiteite te beoefen, kan dit die energievlakke verhoog, dus word jou moegheid beheer en jou gesondheid van jou liggaam verbeter.
- Oefening is noodsaaklik om metabolisme te ondersteun en meer kalorieë te verbrand wat jou spiermassa en gewigsverlies help handhaaf bou.
- Daar is gewys dat gereelde oefening kardiovaskulêre fiksheid en liggaamsamestelling verbeter en sodoende die bloeddruk en bloedvetvlakke verlaag wat jou maagvet verminder.
- Fisieke aktiwiteit help om spiere en sterk bene te bou wat die verswakking en broosheid van bene voorkom.
- Gereelde oefening kan jou help om beter te ontspan en beter te slaap en jy gedurende die dag meer energiek laat voel.
- Fisieke aktiwiteit bou spiermassa en verbrand oortollige vet. Dit toon liggaamsspiere wat jou help om fiks, vars en minder moeg te lyk.

**Stel TWEE praktiese oplossings voor wat 'n leerder kan gebruik om konflik met hul vriende om op te los. (2x2) (4)**

- Neem volle verantwoordelikheid vir sy optrede tydens 'n konflik in plaas daarvan om sy vriende te verskuif / beskuldig vir sy / haar houding
- spreek sy gevoelens / behoeftes aan sy vriende uit en maak hulle sodoende bewus daarvan, sodat hulle hom meer effektief kan ondersteun.
- Gebruik luister- en parafraseervaardighede in gesprekke met sy vriende om seker te maak dat hy hulle korrek verstaan en om misverstande te vermy.
- Pas selfbeheersing toe / bly kalm om te verhoed dat hy té emosioneel is en op so 'n manier op sy vriende reageer dat dit die konflik vererger.
- onderhandelingsvaardighede toe te pas as hy met sy vriende praat om die vrede te behou / om 'n goeie verhouding te behou.

- saam met vriende te werk aan 'n ondersteuningstrategie sodat albei partye hul rol ten opsigte van die nakoming van hul verpligtinge teenoor mekaar, ten volle begryp.

**Noem DRIE moontlike oorsake vir die vermeerdering van chroniese siektes in Suid-Afrika.  
(3x1) (3)**

**Moontlike antwoorde kan wees:**

- Meer mense het toegang tot tegnologiese toestelle, bv. rekenaars, televisie, ens. en daarom raak hul lewensstyle selfs meer onaktief.
- Swak dieet - rommel- en kitskoswinkels versprei en maak ongesonde keuses makliker, vinniger of goedkoper as gesonde opsies.
- Wette en beleide wat ontwerp is om mense te beskerm, word nie toegepas nie, bv. verkoop tabak en alkoholprodukte aan persone jonger as 18 jaar.
- 'n Gebrek aan opleiding oor goeie voeding en gesonde leefstylkeuses.
- Armoede en voedselsekerheid is belangrike maatskaplike en omgewingsvraagstukke in Suid-Afrika wat veroorsaak dat mense nie gereeld eet of 'n swak dieet volg nie.
- Geneties gemanipuleerde voedsel kan ook bydra tot die ontwikkeling van chroniese siektes

**Volgens die gedeelte: "Daar was 'n groter voorkoms van vetsug in vroue as by mans. " Bespreek kortliks DRIE redes waarom jy dink vroue in die samelewing van vandag kan meer vetsugtig wees as mans.  
(3x2) (6)**

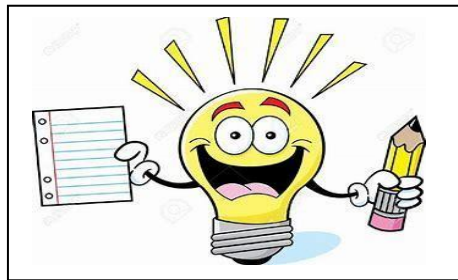
**Moontlike antwoorde kan wees:**

- Tradisionele en kulturele praktyke. Dit is meer waarskynlik dat vroue huishoudelike take verrig, en mans werk waarskynlik meer buite, byvoorbeeld in die tuin
- Stereotipiese loopbaankeuses. Mans is meer geneig om werk te doen wat fisieke aktiwiteit benodig, en vroue is meer geneig om administratiewe of kantoortipes te verrig.
- Vroue se hormone verskil van mans. Byvoorbeeld, menopouse / voorbehoedpille, ens.
- Swangerskap, waar vroue sukkel om gewig te verloor na geboorte
- Vroue se gene en metabolisme kan hulle geneig wees tot gewigstoename.
- Werkende vroue moet gereeld op die vlug eet as hulle multi-taak nodig het, bv. sorg vir kinders, huishoudelike take ens. Dit kan lei tot 'n swak dieet en 'n gebrek aan tyd vir oefening.

**Verduidelik DRIE maniere waarop eerlike ondersoekende joernalistiek bydra tot ons demokratiese samelewing. (3x2) (6)**

Moontlike antwoorde:

- Die primêre rol van media is om die algemene publiek in te lig en op te voed oor binnelandse en internasionale politieke ontwikkelinge, maar die stand van media tans in ons land is ver van ideaal, wat weerspieël word in die TVnuusprogram of koerant sowel as die prosesse betrokke by die vervaardiging van die produk, insluitend redaksionele beleid, sensuur deur die regering, adverteerdersdruk, ens.
- Daar word verwag dat die massamedia sal dien as 'n nie-konformerende stem teen oormatige mag, maar in plaas daarvan dat die mediamark deur 'n demokratiese meganisme van onder af opgestel word, het ons eintlik 'n stelsel wat deur korporatiewe bestuur word en politieke belange vooropstel.
- Die rol van die media is om demokratiese kiesers in te lig deur die inlig van ingewikkelde kwessies, veral in 'n tyd waarin inligting die dryfkrag van ekonomiese vooruitgang is en internasionale gebeure 'n impak op mense se daaglikse lewens het soos nog nooit tevore nie, maar die media lei die gemeenskap soms verkeerd. en onakkurate weergawes van gebeure word publiseer en gee nie die gebeure in die regte konteks of situasie plaas nie.
- Die rol van die media is om politieke inligting te verskaf wat kiesers kan inlig, maar politieke nuus is dikwels meer gefokus op die skandalige privaatlewe van politici in plaas van politici se werk en hul positiewe bydrae wat hulle lewer.



Skryf jou persoonlike missiestelling (7-10 reëls) met behulp van die onderstaande templaats.

**Sinne-templaats vir persoonlike missie**

**PERSOONLIKE MISSIEVERKLARING: SINNE TEMPLAAT**

"Om ... [wat jy wil bereik, doen of word] ... sodat ... [redes waarom dit belangrik is]. Ek sal dit doen deur ... [spesifieke gedrag of aksies wat jy kan gebruik om te kry daar]."

"Ek waardeer ... [kies een tot drie persoonlike waardes] ... omdat ... [redes waarom hierdie waardes vir u belangrik is]. Gevolglik sal ek ... [wat jy kan doen om volgens hierdie waardes te leef]."

"Om die eienskappe van ... [twee tot drie waardes / karaktereienskappe] te ontwikkel en te kweek ... wat ek bewonder in ... [’n invloedryke persoon in jou lewe] ... sodat ... [waarom jy wil om hierdie eienskappe te ontwikkel]."

"Om elke dag te leef met ... [kies een tot drie waardes of beginsels] ... sodat ... [wat hierdie waardes te leef, jou sal gee]. Ek sal dit doen deur ... [spesifieke gedrag wat jy sal gebruik om volgens hierdie waardes te leef]."

"Om te waardeer en te geniet ... [dinge wat jy wil waardeer en meer wil geniet] deur ... [wat jy kan doen om hierdie dinge te waardeer / te geniet]."

"Om alles bo alles te skat ... [belangrikste dinge vir jou] deur ... [wat jy kan doen om jou prioriteite uit te leef]."

"Om geken te word deur ... [’n belangrike persoon / groep] ... as iemand wat ... [eienskappe wat jy wil hê] ...; deur ... [iemand anders / groep] ... as iemand wat ... [ander eienskappe] ...;



**STERKTE, JY KAN DIT DOEN!!!!**