AFBAKENING

Vak: Lewensvaardighede
Graad: 5
Datum: 1 Junie 2026

Leer uit jou handboek en die opsomming.

Kwartaal 1:	**Handboek bl. no.**	**Tablet bl. no**
Selfkonsep. - Eenheid 1: Volwassenes en portuurgroepe (fokus op sleutelwoorde) - Eenheid 4: Persoonlike suksesse as bydraende faktore tot 'n positiewe selfkonsep (fokus op sleutelwoorde)	3 7,8	14 26,27
Terugvoering. - Eenheid 7: Gepaste maniere om terugvoer te gee en te ontvang (Die 3 soorte terugvoering) - Eenheid 10: Positiewe en negatiewe terugvoer (Ken die verskil - Aktiwiteit 10.1 dien as goeie voorbereiding)	12 16	40 52
Verhoudings. - Eenheid 21: Veilige en onveilige verhoudings (fokus op sleutelwoorde)	33	98
Kwartaal 2:		
Kinderregte. - Eenheid 1: Skending van kinders se regte (fokus op sleutelwoorde en ken die 6 regte soos afgeskryf en behandel in klas) - Eenheid 4: Reaksie op skending van kinders se regte. (ken die 3 stappe) - Eenheid 7: Verskillende vorme van kindermishandeling (ken die 4 soorte op bl. 58) - Eenheid 10: Effekte van mishandeling van persoonlike gesondheid (Fokus op fisiese letsels en emosionele letsels) - Opsomming in klas behandel in skryfboek.	49 53 58 62	142 154 169 184

Lewensvaardighede Opsomming

Graad 5

1 Junie 2026

Kwartaal 1:

Ken die sleutelwoorde:

SELFKONSEP – EENHEID 1 EN EENHEID 4:

1. **Portuurgroep**: Jou ouderdomsgroep
2. **Hupstoot:** Verhoog of verbeter
3. **Eienskappe**: Karakter of gedrag
4. **Selfkonsep:** Hoe jy jouself sien of oor jouself dink.
5. **Selfkonsep:** Jou selfbeeld is hoe jy oor jouself dink en jouself sien.
6. **Moed**: Jy glo in jouself en jy is dapper.

Ken die verskil:

TERUGVOER – EENHEID 7 EN EENHEID 10:

Terugvoering

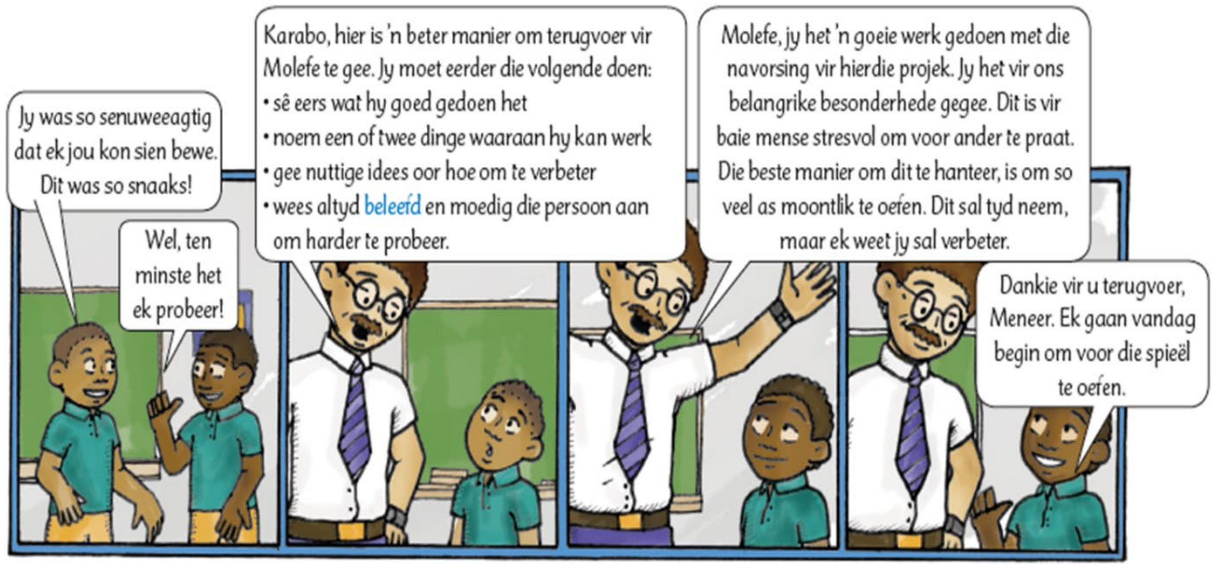
Positiewe terugvoer: Wanneer jy vir iemand of iemand vir jou sê dat jy goed gedoen het.

Negatiewe terugvoer: Wanneer jy vir iemand of iemand vir jou sê dat jy met iets kan verbeter.

Die gee en ontvang van terugvoer is vaardighede wat jy kan aanleer. As jy hierdie vaardighede oefen, kan hulle baie nuttig wees as jy gepas met mense wil kommunikeer

Konstruktiewe kritiek: Hulpvaardig en nuttig

Beleefd: Met respek



VERHOUDINGS – EENHEID 21:

Ken die verskil:

1. Veilige verhouding: 'n Verhouding wat jou gemaklik en veilig laat voel en wat 'n positiewe invloed op jou lewe het.

1. Onveilige verhouding: 'n verhouding met iemand wat jou ongemaklik laat voel, jou seermaak en 'n negatiewe invloed op jou lewe het.

Jou portuurgroep sluit in: Mense van jou ouderdomsgroep,

Ongemaklik: Wanneer jy onseker, onveilig voel

Kwartaal 2:

EENHEID 1 EN EENHEID 4 – SKENDING VAN KINDERS SE REGTE

1. **Stereotipering** (Veralgemening): Wanneer jy stereotipeer, sê jy basies dat alle mense wat aan 'n bepaalde groep behoort, dieselfde is.
2. **Vooroordeling** (Oordelend): Wanneer jy bevooroordeeld is, hou jy van of nie van iemand vir geen rede nie.
3. **Diskriminasie** (Onregverdige behandeling): Wanneer jy teen iemand diskrimineer, behandel jy daardie persoon op 'n onregverdige manier.

Jou regte:

Ken al 6 regte:

Die wet sal nie mense keer om te stereotipeer, bevooroordeeld te wees en teen ander te diskrimineer nie. Jou houding en die respek wat jy teenoor ander mense toon, speel 'n belangrike rol in die voorkoming van die skending van regte.

Jy sal iewers in jou lewe diskriminasie ervaar. Dit is dus belangrik dat jy weet hoe om te reageer om jouself en ander mense teen die skendings van regte te beskerm.

Rapporteer: Vertel vir n volwassene wanneer jou regte geskend word.

Grondwet: Die hoogste wet in SA

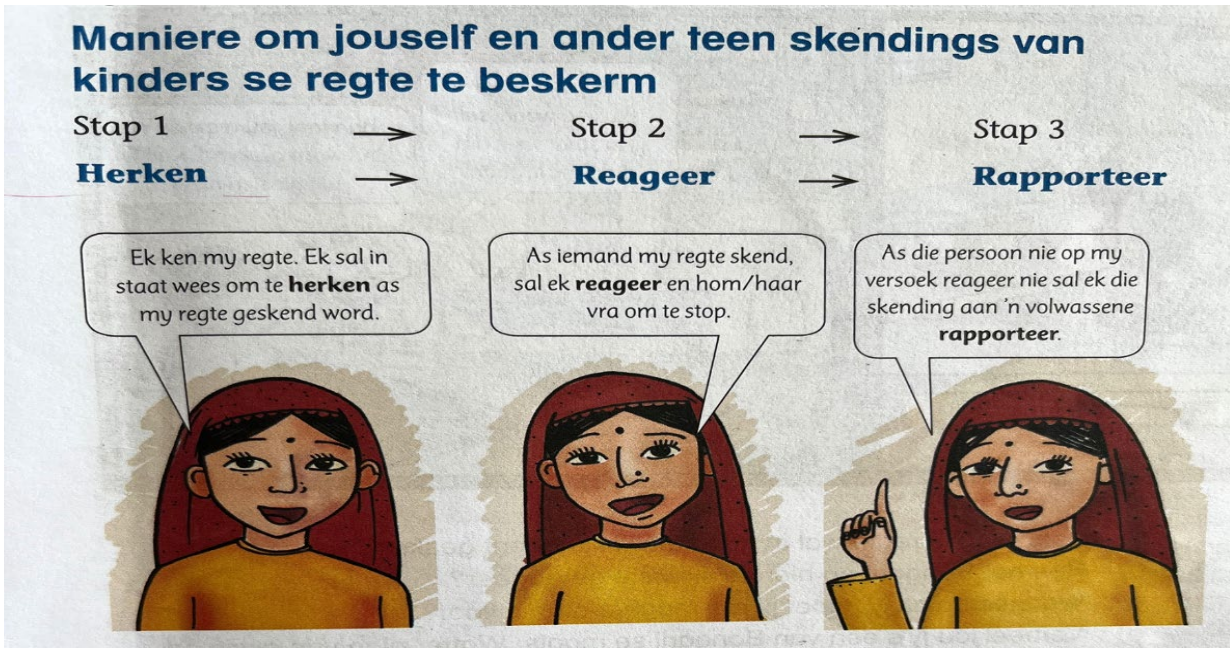
Die 3 stappe om jouself en ander teen skendings van kinders se regte te beskerm:

Stap 1: HERKEN

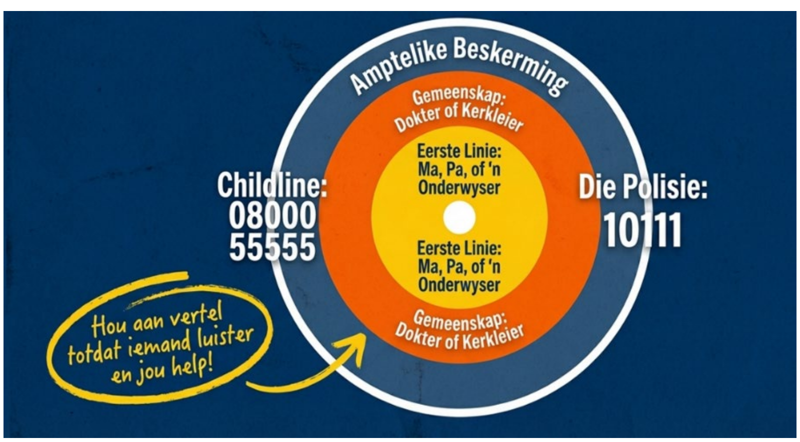
Stap 2: REAGEER

Stap 3: RAPPORTEER

Ken die stappe:



Wie om te kontak wanneer jy gemishandel word en jou mense regte geskend word:



1. Jou ouers
2. Onderwyser
3. Kerkleier
4. Dominie
5. Polisie
6. Childline

Hoekom kontak jy hierdie mense: Omdat jy hulle kan vertrou, hulle kan jou beskerm en veilig hou. Jy rapporteer dit aan hulle.

Ken wie om te kontak:

EENHEID 7: VERSKILLENDE VORME VAN KINDERMIS

Mense wat na aan mekaar is, moet mekaar kan vertrou. Volwassenes misbruik partykeer kinders se vertroue. Mishandeling begin as vertroue verbreek word. Jy vind dalk die gedagte van mishandeling vreesaanjaend, maar as jy meer omtrent dit weet, sal jy dalk jouself, 'n maat of 'n familielid kan help wat mishandel word.

Die 4 vorme van kinder mishandeling:

Fisieke mishandeling is om iemand fisiek te slaan, te skop, te byt, te wurg of te straf.	**Emosionele mishandeling is wanneer 'n persoon iemand dreig of iemand sleg laat voel oor hom-/haarself.**
Seksuele mishandeling is om iemand te dwing om aan te raak of aangeraak te word op 'n manier wat die persoon ongemaklik laat voel.	**Verwaarlosing** is wanneer 'n volwassene nie 'n kind behoorlik versorg nie.

Benoem en beskryf:

EENHEID 10: EFFEKTE VAN MISHANDELING VAN PERSOONLIKE GESONDHEID

Wanneer iemand gemishandel word dan los dit twee soorte letsels agter:

1. Fisiese Letsels – Wanneer iemand jou liggaam skade aan doen en/of seer maak (skop,slaan,byt,ens)

2. Emosionele letsels - Wanneer iemand jou emosioneel afkraak en laat voel as of jy nie goed genoeg is nie (noem name, beledig, af knou, stories versprei, ens)

Ken die verskil: