

INHOUD PER KWARTAAL

• PSW •

GRAAD 4

KWARTAAL 1

• Persoonlike & Sosiale Welsyn •

KWARTAAL 2

• Konflik • Emosies • Groepwerk • Afknouery • Kinderregte •

KWARTAAL 3

• Kultuur • Godsdienst • Waterveiligheid •

KWARTAAL 4

• Persoonlike Gesondheid • Besoedeling • Verkeersreëls •

VOORBEELD: UITTREKSEL UIT 'n VRAESTEL



• **PSW** •

GRAAD 4

KWARTAAL 1

• **Persoonlike & Sosiale Welsyn** •

Afdeling A | Meervoudige Keuse

1. Omkring die letter langs die regte antwoord.
 - 1.1 Hoe kan ek my liggaam respekteer?
 - A Bad of stort elke derde dag
 - B Oefen een keer 'n maand
 - C Kam weekliks jou hare
 - D Borsel jou tande twee maal per dag
 - 1.2 Wat is 'n goeie manier om konflik te hanteer?
 - A Soek na redes vir die konflik
 - B Moenie daarvoor praat nie
 - C Vertel vir al jou maats sodat hulle jou kant kan vat
 - D Erken dat jy nooit foute maak nie
 - 1.3 Hoe kan jy jou emosie met ander mense deel?
 - A gooi goed rond
 - B skree en gil
 - C teken 'n prent oor hoe jy voel
 - D kruip onder 'n bed weg
 - 1.4 Wat is 'n slegte manier om konflik te hanteer?
 - A stamp jou voete
 - B probeer om 'n oplossing te kry
 - C luister na die ander persoon
 - D sê hoe jy voel
 - 1.5 Hoe kan jy konfliksituasies vermy?
 - A moet nooit uit die huis uitgaan nie
 - B tel tot by 'n duisend en dan weer terug tot by 0
 - C doen 'n kalmerende dans
 - D koel af voordat jy jou gevoelens uitdruk
 - 1.6 Wat is 'n voorbeeld van goeie gedrag wat konflik kan vermy?
 - A om iemand met opset uit 'n speletjie weg te laat
 - B om vir iemand te sê hoe jy voel
 - C om iemand te forseer om iets te doen wat hy nie wil doen nie
 - D om iemand te dreig of bang te maak

Afdeling B | Definisies

Gee een woord of term vir die volgende::

1. Vind plaas wanneer mense nie saamstem oor iets nie _____
2. Dinge wat jy gedoen het wat goed of suksesvol was _____
3. Dinge wat ons goed kan doen _____
4. Om mooi na iets te kyk en te versorg _____
5. Dinge wat ons nie goed kan doen nie _____
6. Om beter te word in iets _____

Afdeling C | Waar of vals

Is die volgende stellings waar of vals?

1. As jy jou liggaam versorg, sal jy goed voel oor jouself _____
2. 'n Slegte manier om konflik te hanteer is om te slaan en te skop _____
3. Net sissies sê hulle is jammer _____
4. As jy die hele naweek slaap, hoef jy net 4 ure per nag in die week te slaap _____