

# INHOUD PER KWARTAAL

## • PSW •

### GRAAD 7

#### KWARTAAL 1

- Selfbeeld • Veiligheidskwessies met Fiksheidsaktiwiteite •
- Deelname aan Fiksheidsprogram • Puberteit & Geslagsidentiteit • Groepsdruk •

#### KWARTAAL 2

- Demokrasie & Menseregte • Inheemse en Invalspeletjies • Loopbaanrigtings •

#### KWARTAAL 3

- Omgewingsgesondheid • Dwelmmisbruik •

#### KWARTAAL 4

- Persoonlike Dieet & Voeding • Algemene Siektes •
- Die Rol van Mondelinge Tradisies in Groot SA-Godsdienste •

# VOORBEELD: UITTREKSEL UIT 'n VRAESTEL



• PSW/LV •

GRAAD 7

KWARTAAL 1

- Selfbeeld • Veiligheidskwessies met Fiksheidsaktiwiteite •
- Deelname aan Fiksheidsprogram • Puberteit & Geslagsidentiteit • Groepsdruk •

## Afdeling A | Meervoudige Keuse

1. Omkring die letter langs die regte antwoord.
  - 1.1 Wat word bedoel met *persoonlike eienskappe*?
    - a. Die manier waarop ons ander sien
    - b. Aspekte van onself wat ons kan verander
    - c. Aspekte van onself waaruit ons persoonlikhede bestaan
    - d. Positiewe denke oor onself
  - 1.2 Hoe kan 'n individu sy selfbeeld verbeter?
    - a. Deur negatiewe gedagtes oor jouself te hê
    - b. Deur perfeksie na te streef
    - c. Deur foute as leergeleenthede te sien
    - d. Deur jouself te vergelyk met ander
  - 1.3 Wat is 'n strategie om ander mense se selfbeeld te verbeter?
    - a. Om hulle te ignoreer
    - b. Om hulle naam te vergeet
    - c. Om sensitief te wees en te luister wanneer hulle van hulself vertel
    - d. Om mense se foute uit te wys
  - 1.4 Waarom is respek vir ander belangrik in selfontwikkeling?
    - a. Omdat ander se menings nie so belangrik is nie
    - b. Omdat alle mense dieselfde dink
    - c. Omdat jou eie menings nie belangrik is nie
    - d. Omdat dit help om 'n verskeidenheid menings en idees te waardeer
  - 1.5 Wat is die doel van opwarming voor 'n fiksheidsaktiwiteit?
    - a. Om jou liggaam en verstand vir die aktiwiteit voor te berei
    - b. Om jou liggaam se kerntemperatuur te verhoog
    - c. Om jou harttempo te verlaag
    - d. Om jou asemhalingstempo te verlaag
  - 1.6 Wat is noodsaaklik vir veilige deelname aan 'n fiksheidsprogram?
    - a. Mooi tekkies
    - b. Dinamiese oefeninge
    - c. Opwarming en afkoeling
    - d. Passiewe rus

- 1.7 Wat is 'n voorbeeld van geslagsbewustheid?
- a. Meisies moet kort hare hê
  - b. Seuns moet lang hare hê
  - c. Die man wat as die hoof van die huis beskou word
  - d. Al die bogenoemde
- 1.8 Wat is 'n liggaamlike verandering wat plaasvind tydens puberteit by seuns?
- a. Heupe word wyer
  - b. Heupe word smaller
  - c. Snor en baard begin groei
  - d. Eierstokke begin ontwikkel
- 1.9 Wat is 'n emosionele verandering wat 'n tiener kan ervaar tydens puberteit?
- a. Sterk verhoudings met ouers
  - b. Stabiliteit in emosies
  - c. Frustrasie omdat jy anders voel
  - d. Konstante energievlakke
- 1.10 Hoe kan 'n tiener die puberteit proses vergemaklik?
- a. Deur minder tyd aan selfsorg te bestee
  - b. Deur later te gaan slaap
  - c. Deur hare minder te was
  - d. Deur gesond te eet en meer te slaap ter wille van vinnige groei
- 1.11 Wat is die betekenis van die woord *humeurig*?
- a. 'n Konstante gevoel van geluk
  - b. 'n Neiging tot woede-uitbarstings
  - c. Stabiliteit in emosies
  - d. 'n Konstante gevoel van hartseer
- 1.12 Wat is die definisie van groepsdruk?
- a. Wanneer jy doelbewus ongehoorsaam is
  - b. Wanneer jy voel jy moet dieselfde dinge as jou maats doen om aanvaar te word
  - c. Die invloed van ouers op jou lewe
  - d. Die druk om 'n goeie punt te behaal