

**LEWENSORIëNTERING**  
**GRAAD 10**  
**KLASNOTAS**

## KWARTAAL 1

### WEEK 1-3

### HOOFSTUK 1

#### Ontwikkeling van die self in die samelewing

#### 1. Strategieë om te ontwikkel: selfbewustheid, selfagting en selfontwikkeling

##### 1.1. Konsepte

<i>Self-bewustheid</i>	<i>Self-agting</i>	<i>Self-ontwikkeling</i>
Hoe goed jy jouself ken rakende dit waarin jy belangstel, jou vaardighede, sterk- en swakpunte, waarvan jy hou en nie hou nie, jou doelwitte, waardes en geloof.	Hoeveel jy van jouself hou en hoe vol selfvertroue jy is.	Hoe jy jouself verbeter/bevorder deur jou sterk punte op te bou, jou swakhede te verbeter jou vaardighede te ontwikkel en 'n beter persoon te word.

##### 1.2. Faktore wat 'n invloed het jou self bewustheid en selfagting.

- Wat ander mense van jou sê
- Wat in jou lewe gebeur
- Hoe goed jy uitdagings hanteer
- Hoe jy reageer op suksesse en mislukkings
- Hoe gewild jy is.
- Die media- koerante, tydskrifte, TV sosiale media, bv Facebook, Watsaapp, ens.

##### 1.3. Strategieë om jou selfvertroue te verbeter

- Goeie kommunikasie vaardighede
- Selfgeldende houding
  - Sê duidelik wat jy wil hê
  - Wees positief en respekvol
  - Weet wat jy wil hê
  - Liggaamshouding moet regop en reguit wees
  - Wees gemanierd
- Voltooi take en projekte suksesvol deur jou tyd effektief te bestuur
- Deelname in gemeenskap-organisasies
- Neem van goeie besluite
  - Evalueer die situasie
  - Gee inligting oor die verskillende opsies
  - Oorweeg die gevolge van elke besluit
  - Kies die beste opsie
  - Handel volgens jou besluit

## 2. Magsverhoudinge en geslag

### 2.1 Konsepte

<i>Term</i>	<i>Verduideliking</i>
Geslag	Rolle, gedrag, aktiwiteite en kwaliteite wat die samelewing as geskik ag vir mans/vroue.
Seks	Biologiese kwaliteite wat manlike en vroulik definieer.
Manlik en vroulik	Groepering volgens geslag.
Vroulikheid en manlikheid	Groepering volgens geslag.
Magsverhoudings	Deling van mag deur mense in 'n verhouding. Daar kan moontlik 'n dominerende en onderdanige maat in 'n verhouding wees. Dominansie word baie keer bepaal deur geslag en geslagtelikheid (gender&sex). Mans het tradisioneel meer mag as vroue.

### 2.2. Verskille tussen mans en vroue

- Die mees opsigtelike verskille tussen die twee geslagte is biologies van aard. Byvoorbeeld :

<i>Vroue</i>	<i>Mans</i>
Menstrueer	Geen menstruasie
Eierstokke, wat eierselle produseer	Testikels, wat sperm produseer
Het 2 X chromosone ( XX )	Het 'n X en Y chromosoon ( XY )
Vagina is in die liggaam	Penis is buite die liggaam
Gee geboorte	Gee nie geboorte nie.
Kleiner, ligter met 'n lae beenmassa	Langer en swaarder met meer beenmassa
Minder boonste liggaamsterkte	Meer boonste liggaamsterkte
Meer wit bloedliggaampies	Meer rooi bloedliggaampies
Puberteit begin twee jaar voor seuns.	Puberteit begin twee jaar na meisies.
Vrugbaarheid neem af na 35 jaar.	Vrugbaar tot oud.
Hoe vlakke van die hormoon estrogeen	Hoe vlakke van die hormoon testeroon.
Minder liggaamshare	Meer liggaamshare
Kopbeen is dunner en swakker	Kopbeen is dikker en sterker
Moet harder werk om spiere te bou	Bou maklik spiere.

### 2.3. Stereotipiese siening van geslagsrolle en -verantwoordelikhede

- Vroue mag minder verdien as mans vir sekere werk.
- Mans mag bevorder word in posisies van mag eerder as vroue.
- Mans mag rook, drink en verhoudings hê in sommige samelewings, maar vrou nie.
- Manlike sportspanne kry meer befondsing en mediadekking as vroulike spanne.
- Vroue moet meer huishoudelike take doen as mans.
- Vroue speel 'n groter rol in ouerskap.
- Sommige loopbane word tradisioneel meer geskik geag vir mans.

### 2.4. Invloed van geslagsongelykheid in verhoudings en algemene welstand.

- Seksuele misbruik en geweld
  - Wanneer vroue/meisies betrokke is in verhoudings waar magte ongelyk is, mag mans besluit onder watter omstandighede seks plaasvind. Dit mag geforseerde seks beteken.
  - Sluit verkragting, geweldadige seksuele aktiwiteit en bloedskanie in.
  - Sommige mans is geweldadig teenoor vroue en slaan hulle.
  
- Tiener swangerskappe
  - Groepsdruk
  - Oningeligtheid
  - Armoede
  - Verkragting
  - Gedwing om swanger te word as bewys van vrugbaarheid.
  
- SOS (seksuele oordraagbare siektes) insluitend MIV/Vigs
  - Vroue het geen sê wanneer dit kom by beskermende maatreëls nie.
  - Ouderdomsverskil in verhoudings (sugar daddies / sugar mommies)
  - Meer as een maat
  - Transaksionele seks (seks waarvoor betaal word)
  - Verkragting

## 1. Waarde van deelname aan 'n oefenprogram

### 1.1. Tipe fiksheid

<i>Tipe fiksheid</i>	<i>Verduideliking</i>	<i>Tipe oefening</i>
Kardiovaskulêre fiksheid	Verkryging van 'n sterk hart en kapulêre vate / are en groter longkapasiteit.	Stap, dans, fietsry, arobiese oefening en hardloop
Spierkrag	Sterk spiere en ligamente	Gewig optel Strawwe klim Weerstandsoefeninge
Uithouvermoë	Die vermoë om lank te oefen sonder om moeg te word.	Fietsry, Draf, Swem
Buigsaamheid / soepelheid	Die vermoe om jou gewrigte en jou spiere deur die hele reeks van beweging te neem.	Strekking, Swem, Joga

### 1.2. Hoekom gereelde fisiese aktiwiteite?

- Verminder stres, bekommernis en depressie
- Help jou om te ontspan
- Verbeter jou selfvertroue
- Help jou om goed te slaap
- Verbeter breinfunksie

## WEEK 4-6

### Hoofstuk 3 : Loopbane en loopbaankeuses

## 1. Selfkennis vir loopbaankeuses

### 1.1. Stap 1: Ken jou belangstelling, vermoë en swak- en sterkpunte

<i>Konsepte</i>	<i>Verduideliking</i>
Belangstelling	Dit waaraan jy jou tyd spandeer. Wat jy meer van wou leer.
Vermoë	Di t wat jy goed kan doen. Die vaardighede wat jy het.
Talente	Die natuurlike vermoë waarmee jy gebore is.
Sterkpunte	Dit waarin jy altyd goed is.
Swakpunte	Dit waarmee jy sukkel.

## SELFKENNIS-INVENTARIS

### PERSOONLIKHEID

Persoonlikheid het 'n stel karaktereienskappe wat jou onderskei van ander mense.

<b>PERSOONLIKHEIDSTIPE</b>	<b>PERSOONLIKHEIDSEIENSKAPPE</b>		<b>BEROEPSGROEP EN BELANGSTELLING</b>
<b>REALISTIES</b>	Natuurlik Oop Eerlik Beskeie	Skaam Volharding Prakties Standvastig	<b><u>REALISTIESE BEROEPE:</u></b>  Verkies om met hande, gereedskap en masjiene te werk, maak of herstel van artikels, kyk agter plante en diere, hou van buitemuurse werk. Sluit in diens soos kook, maak van klere, sny van hare, herstel en installering van kantoor- en huisgereedskap, groei, broei en versorg van diere en plante, konstruksie en instandhouding van paaie, pyplyne, geboue ens, operateur swaar voertuie en masjinerie soos stootskrapers, vorkhyser, trokke en busse, maak, herstel en instandhouding van masjiene en elektriese toebehore, ingenieurswese soos die bou van bruë, ontwerp vliegtuie, opname of skryf van rekenaarprogramme.
<b>ONDERSOEKEND</b>	Versigtig Krities Nuuskierig Onafhanklik	Sistematies Beskeie Presies Gereserveerd	<b><u>ONDERSOEKENDE BEROEPE:</u></b>  Verkies om op hul eie te werk in 'n navorsingsomgewing, om nuwe feite te ondersoek en te ontdek, lei van eksperimente en om wetenskaplike gereedskap te ondersoek om oplossings te vind, analities en geestes aktiwiteite met die doel om probleme op te los en toepassing van kennis.
<b>KUNSSINNIG</b>	Gekompliseerd Deurmekaar Sensitief Veelseggend	Onprakties Impulsief Onafhanklik Intuisie	<b><u>KUNSSINNIGE BEROEPE:</u></b>  Geniet om in 'n kunssinnige omgewing te werk wat die skryf van stories of tonele, toneelspel op verhoog insluit, toegepaste kuns waarvan taal die hoof komponent is, (televisie aanbieder, skryf van artikels, vertaling van 'n storie), visuele kuns (sketse, tekeninge fotografie, ontwerp van meubels, geboue, klere) en populêre vermaak (DJ, speel in 'n orkes, sing).
<b>SOSIAAL</b>	Oortuigend Samewerkend Vriendelik	Vriendelik Sosiaal Taktvol	<b><u>SOSIALE BEROEPE:</u></b>  Werk en kommunikeer met mense, help en sorg vir ander, onderrig hulle, lewering van persoonlike en huishoudelike dienste (bv. huishoudster, skoonmaakdienste, bedien mense in restaurante, vliegtuie of treine), wetstoepassing en die beskerming van mense en

	Behulpsaam	Begrip	eiendom.
<b>ONDERNEMEND</b>	Avontuurlistig Ambisieus Vereis aandag Dominerend	Energiek Optimisties Selfvertroue Populêr	<b><u>ONDERNEMENDE BEROEPE:</u></b> Voorkeur vir beroepe waar hulle 'n invloed kan uitoefen, mense kan oortuig, motiveer of lei om 'n sekere gesamentlike doel te bereik bv. promosies, bestuur, verkope, politiek.
<b>KONVENSIONEEL</b>	Pligsgetrou Versigtig Konservatief Bekwaam	Gehoorsaam Georden Volhardend Kollektief	<b><u>KONVENSIONELE BEROEPE:</u></b> Verkies roetine en vooropgestelde instruksies. Verkies om take en probleme te hanteer wat 'n sistematiese prosesering van informasie vereis deur die gebruik van masjiene en wil in 'n gekontroleerde area werk, Sluit werke in soos klerk, sekretaresse, betaal en ontvangs van geld, operatoring van kantoormasjiene, stoor, versending en ontvangs van goedere.

### **BEROEPSGROEPE EN BEROEPE**

<b>BEROEPSGROEPE</b>	<b>VOORBEELDE VAN BEROEPE</b>
<b>REALISTIES</b>	Bakker, Busdrywer, Timmerman, Messelaar, Tekenaar, Elektrisiën, Smitverwer, Sweiser, Brandweerman, Motorwerktuigkundige, Loodgieter, Myner, Boer, Teler (muur en vloer), Petroljoggie.
<b>ONDERSOEKEND</b>	IT Spesialis, Apteker, Tegnoloog, Landboukundige, Ingenieur, Lugredery vlieënier, Geoloog, Tandarts, Wiskundige, Mediese dokter, Veearts, Sjirurg, Oogarts, Landmeter, Sosiale wetenskaplike, Sielkundige, Bioloog, Statistikus, Kriminoloog.
<b>ESTETIES/KUNSSINNIG</b>	Fotografie, Sanger, Musikant, Akteur, Binnehuis-versierder, Mode ontwerpster, Argitek, Kunstenaar, Skrywer, Redakteur, Spotprenttekenaar, Joernalis, Beeldhouer, Digter, Komponis, Choreograaf.
<b>SOSIAAL</b>	Haarkapster, Bibliotekaresse, Opleidingsbeampte, Onderwyser, Afrigter, Geskiedkundige, Maatskaplike werker, Arbeidsterapeut, Radio/televisie aanbieder, Spraakterapeut, Berader (huwelik, trauma, Vigs, Beroep), Sielkundige, Diplimaat, Predikant, Wetstoepasser en beskerming (sekuriteit, soldaat, polisieman), Verpleegster, Eerste hulp, Vlughelner.
<b>ONDERNEMEND</b>	Eiendomsagent, Bestuurder (bemarking, verkope, personeel, hotel), Verkoopsman, Aankoper, Bou- kontrakteur, Prokureur, Magistraat, Spekuleerder, Versekeringsagent.
<b>KONVENSIONEEL</b>	Plekaanwyser, Posman, Kelner, Ontvangsdame, Tikster, Klerk, Boekhouer, Kassier, Biblioteek Assistent, Rekenmeester,

	Rekenaar operateur, Vervoer-bestuurder, Voorraadbeampte, Proefleser.
--	--

Verwysing: Holland, JL, Making vocational choices, 1985

## BELANGSTELLINGSVELDE

Belangstellings is daardie dinge waarvan jy hou en wat jy geniet om te doen. Beroepsbelangstellings wat verwant is aan beroepe word in groepe van belangstellingsvelde ingedeel.

<b>TEGNIES</b>
In hierdie beroepsveld sal jy daarvan hou om vaardighede met jou hande te verrig, werk met gereedskap, toestelle en masjiene, herstel en maak van dinge, bou en konstruksie werk, enige iets wat te doen het met 'n ambag.
<b>NATUUR</b>
Jy hou daarvan om te werk met plante, diere en insekte, dinge wat lewe en groei, jy ondersteun groei in die natuur en die herstel van skade in die natuur, wil besig wees met Lewenswetenskappe.
<b>WETENSKAP</b>
Jy hou daarvan om te eksperimenteer, navorsing, analise, om natuurlike wette te ontdek, werk met formules en wiskundige konsepte, waarneming van natuurlike verskynsels, logiese redenering, gebruik van spesiale instrumente in laboratoriums.
<b>KUNS</b>
Jy sal daarvan hou om mense te onthaal, kreatiewe dinge soos skryf, skets, verf, beeldhou, dans, sing, speel van musiekinstrumente, toneelspel ens. te doen. Enigiets wat te doen het met die estetiese van die lewe, wat mense aantrek as gevolg van ritme, kleur, vorm, klank en simmetrie.
<b>TAAL</b>
In hierdie veld spreek jy die korrekte gebruik van taal aan, geskrewe of gedrukte woorde, die transmissie van idees, woordeskat, grammatika, spelling, praat met selfvertroue en skryfwerk is aantreklik.
<b>MENSE</b>
Jy hou daarvan om met mense te werk, ontmoet, meng en onderhandel met hulle; praat met hulle of werk saam met hulle.
<b>BESIGHEID EN HANDEL</b>
Jy sal daarvan hou om betrokke te wees by aankope, verkope, handel, besigheids-idees en die maak van geld.
<b>KLERIKAAL/ADMINISTRATIEF</b>
Jy verkies enige klerikale of administratiewe werk, hou daarvan om metodies en sistematies te werk,



hou van roetine werk, kantoorwerk in die algemeen bv. liassering, katalogiseer en organisering van sisteme.

### **FISIESE SPORT EN VRYETYDBESTEDING AKTIWITEITE**

Jy hou daarvan om fisies besig te wees, jy geniet sport, vryetydbesteding en avontuurlustige aktiwiteite, wil sport as 'n beroep beoefen.

### **SYFERS**

Jy verkies om met syfers te werk, hou daarvan om berekeninge te doen, data te prosesseer en om wiskundige probleme op te los.

## **BEROEPSWAARDES**

**Beroepswaardes verwys na dinge wat vir jou belangrik is in jou beroep.**

### **BEROEPSWAARDES**

Materialistiese welvaart (geld, profyt)

Lewering van 'n diens aan mense of hulp aan mense

Status (om geadmireer te word en gerespekteer te word in die gemeenskap)

Geloof (Geloofvoortuigings)

Leierskap (om in beheer te wees/om 'n senior/bestuurder/hoof te wees.

Onafhanklikheid (werk op jou eie/werk sonder toesighouding/wees jou eie baas)

Buitemuurs (om buite in die natuur te werk)

Verhoudinge (om goeie verhoudinge met ander mense te hê)

Werksekuriteit (om veilig te voel in jou werk en posisie)

Familie (om saam met jou familie te wees)

Gesondheid (om fiksheid en 'n gesonde liggaam te behou/om gesond te wees)

Akademies (intellektuele ontwikkeling en verdere studie)

Esteties (lief vir dinge wat mooi is)

Beroepsbevordering (Om te vorder in jou beroep)

## **VERMOEËNS/AANLEG/VAARDIGHEDE**

Hierdie kategorie verwys na die dinge wat jy baie goed kan doen of waarin jy uitstaan as gevolg van jou talente of geleerde/ontwikkelde/opgeleide vaardighede. Nietemin sluit dit ook jou verskuilde potensiaal

### **VERMOË/AANLEG/VAARDIGHEDE**

**Praktiese/tegniese vermoë** – baie "handig" baie goed om met jou hande te werk, apparate,

gereedskap, masjiene, presiese werk vereis die gebruik van hande of implemente; kan praktiese/tegniese probleme oplos en het praktiese/tegniese insig.
<b>Numeriese vermoë</b> – het die vermoë om vinnig en akkuraat met syfers te werk, baie goed in wiskunde en kan probleme logies oplos.
<b>Kunstige vermoë</b> – kan nuwe dinge skep met oorspronklikheid, baie goed in een of ander kunsvorm bv. musiek, drama, sing, dans, verf, skets, ontwerp, beelhouwerk, vermaak ens.
<b>Taal vermoë</b> – bemeester tale maklik, hanteer tale goed, kan 'n ekstra taal maklik aanleer, baie goed in grammatika, spelling, skryf van paragrawe en opstelle; kan taal strukture analiseer en is goed in fonetika, begryp ander/ou tale, lees vlot en met begrip.
<b>Sosiale vermoë</b> – kan kommunikeer en positiewe verhoudinge vestig met ander; met gemak tussen mense; kan goed met mense werk; kan gekompliseerde mense goed hanteer.
<b>Wetenskaplike/tegnologiese vermoë</b> – kan wetenskaplike/ tegnologiese probleme innoverende analiseer en oplos.
<b>Metodiese/administratiewe vermoë</b> – werk sistematies en akkuraat; goed in liassering; doen roetine take, werk netjies en georganiseerd.
<b>Fisiese bewegings vermoë</b> – doen goed in fisiese beweging wat te doen het met vaardighede.
<b>Enige ander “Spesiale” vermoëns/talente wat nie genome is nie. (Noem hulle):</b>

Verwysing: Rainbow – Your guide to a bright future (R. Kotton – Ed); Department of Manpower – Careers 2000; Planning your future – A strategy for a successful career (unknown); Jump start your future (R. Markham – Ed).

## 1.2. Stap 2 : Weet meer van werke, loopbane, beroepe en beroepsvelde.

<i>Konsepte</i>	<i>Verduideliking</i>
Werk	As jy 'n werk het, is jy in diens en word betaal. Jy mag moontlik basiese opleiding nodig hê.
Beroep	Dit is die werk wat jy doen en vereis spesiale opleiding, geleerdheid of vaardigheid.
Loopbaan	'n Loopbaan is dit wat jy vir die grootste deel van jou lewe doen. Dit gee jou geleentheid om te vorder.
Beroepsveld	'n Groep beroepe wat algemeen is rakend vaardigheid, kennis en werkopset.

## 1.3 Stap 3: Ken die nasionale kurrikulum vereistes (NKV)

Om te kwalifiseer vir die nasionale Senior Sertifikaat moet die kandidaat die volgende aanbied:

'n Minimum van 7 vakke soos volg:

- Twee amptelike tale, waarvan een op huistaal vlak moet wees.
- Wiskunde of Wiskunde geletterdheid

- Lewensoriëntering
- Minimum van 3 vakke van die NKV gekeurde vakke
- Kandidate mag nie meer as 4 tale in die pakket van 7 vakke aanbied nie.
- 

Daar is adisionele vakke wat erken word vir die NKV:

Equine Studies, Seevaartkunde , Maritieme Ekonomie , Moderne Grieks (vanaf 2009 ) , Sport en Oefenkunde ( vanaf 2010) . Slegs een van hierdie kan as deel van die 7 vak- program aangebied word .

In alle vakke, sal die portefeulje 25% bydra en die finale eksamen 75%.

Praktiese assessering mag 'n verder 25 % bydra, wat die totale eksamen in sulke gevalle afbring na 50%

Lewensoriëntering word geasseseer deur 'n kombinasie van portefeulje en eksamens.

### **Slaagvereistes**

**Om te kan kwalifiseer vir die nasionale senior sertifikaat moet 'n leerder die volgende bereik:**

- 'n minimum prestasievlak van 3 of 40% of meer, in 3 vakke. Waarvan een van die 3 vakke die amptelike huistaal moet wees.
- 'n minimum van 2 of meer in 3 ander vakke

### **Nota:**

Dit is verpligtend dat 'n leerder 'n amptelike taal moet slaag met 40% of meer.

Indien 'n leerder meer as die minimum aantal vakke van 7 geslaag het, en ook die adisionele vakke slag, sal die adisionele vakke ook in aggeneem word om te bepaal of minimum slaag vereistes bereik is.

Om te kwalifiseer om verder te studier vir 'n Hoër Sertifikaat vlak, moet 'n leerder;

- NKV slaag
- Die taal vereistes vir verder studies aan 'n Suid Afrikaanse instansie bereik, nl, een / twee amptelike tale wat aangebied word met of Engels of Afrikaans. Die leerder moet Afrikaans of Engels op eerste adisionele vlak slag met 30% of meer.

### **Om te kwalifiseer vir 'n diploma moet 'n leerder:**

- Die NKV slaag soos volg:
  - Een amptelike huistaal teen 40%
  - 3 ander vakke met 40%
  - 2 vakke met 30%

Die taal vereistes bereik van die Instutisie waar studie wil voortsit..Adisionele taal moet op vlak een geslaag word (30%) of meer.
- Die belangrikste verskil vir toelating tot 'n hoër sertifikaat en diploma studie is dat die leerder meer as 40% in 4 of meer vakke moet bereik insluitend een amptelike taal op huistaal vlak).

### **Om te kwalifiseer vir 'n Baccalaureus Graad moet 'n leerder:**

- Die NKV slaag:
  - Een amptelike taal as huistaal met 40% of meer.
  - 4 vakke van die aangewysde lys van vakke met 50% of meer.
  - 2 vakke met 'n minimum van 30%
  - Die taal vereiste van die institusie, nl. een of twee amptelike tale wat aangebied is moet Engels of Afrikaans wees. Met 'n slaagvereiste van ten minste 30% of meer.

## Verpligte vakke

- Twee amptelike tale – een oo huistaal vlak
- Wiskunde /Wiskunde geletterdheid
- Lewensorientering

## Die lys van aangewese vakke is:

- Rekeningkunde/Accounting
  - Landbou wetenskap/Agricultural Sciences
  - Besigheidstudies/Business Studies
  - Drama/Dramatic Arts
  - Ekonomie/Economics
  - Grafiese Ontwerp en Ingenieurswese/ Engineering Graphics and Design
  - Aardrykskunde/Geography
  - Geskiedenis/History
  - Verbruikerstudie/Consumer Studies
  - Inligtingstegnologie/Information Technology
  - Tale
  - Lewenswetenskap/Life Sciences
  - Wiskunde/Mathematics
  - Wiskundige Geletterdheid/Mathematical Literacy
  - Musiek
  - Fisiese Wetenskap/Physical Sciences
  - Geloofstudies/Religion Studies
  - Visuele Kunste/Visual Arts
  -
- **Nota:**  
Musiek word slegs met die Senior Sertifikaat in aggeneem vir 'n aangwysde vak. Musiek se punte word nie in ag geneem vir TPT telling nie.

## 2. Lewensdomeine

### 2.1. Om te wees

- Om te wees- wie jy is.

<i>Fisiese wese</i>	<i>Psigologiese wese</i>	<i>Geestelike wese</i>
Gesondheid Voeding Oefening Higiëne	Geestelike gesondheid Denke Gevoelens Selfbewustheid	Waardes Morele waardes( reëls waarvolgens optree en gedra) Geestelike/Godsdiensstige

Klere Fisieke voorkoms	Selfbeheer	
------------------------	------------	--

## 2.2. Om te word

- Wat jy doen om jou doel, hoop en wense te bereik. Om te word wat jy wil wees.

<i>Om te word: Prakties</i>	<i>Om te ontspan</i>	<i>Om te groei en te word</i>
Daaglikse aksies wat jy doen om te lewe: Skool te gaan Dagtake Betaalde werk Vrywillige werk Om sien na jou gesondheid en sosiale behoeftes	Aktieweite wat ontspanning tot gevolg het en stres verminder. Fisiese oefening Speletjies Vriende en familie besoek Gebruik van sosiale media Stokperdjie; op vakansie gaan; TV kyk	Aktieweite wat jou vaardigheid en kennis verbeter en behou. Studies, werkwinkel, lees, leer en vrae vra.

## 2.3. Deel van die gemeenskap te wees.

- In te pas by jou fisiese omgewing en gerespekteer en aanvaar te word deur jou sosiale omgewing en die mense rondom jou.

<i>Om fisies te behoort</i>	<i>Om Sosiaal te behoort</i>	<i>Om deel van die gemeenskap te wees</i>
Jou verbintenis met jou fisiesies omgewing:  Huis Skool Werkplek Woonbuurt	Jou verbintenis met jou sosiale omgewing:  Families Vriende Onderwysers Kollegas Bure Gemeenskap	Jou toegang tot bronne en dienste beskikbaar in gemeenskap:  Klinieke en gesondheidsdienste Maatskaplike dienste Werk Opvoeding Ontwikkeling ,sport en rekreasie

## 3.Sosio-ekonomiese faktore in studie- en loopbaankeuses.

### 3.1. Finansies en bekostigbaarheid

<i>Finansiele bystand</i>	<i>Verduideliking</i>
Beurse	'n Bedrag geld word gegee vir 'n behoefte student om te help met tersiêre studies. Jy betaal 'n beurs nie terug nie, maar daar word van jou verwag om vir die maatskappy wat vir jou die beurs gegee het, te werk.
Studie-lenings	Geld word geleen van 'n finansiële instansie en moet terug betaal word met

	rente.
Studiebeurse	Sommige maatskappye, besighede en organisasie gee 'n eenmalige bedrag aan student wat goed in sport/studies vaar.
Leerlingskap	Laat jou toe om te verdien terwyl jy leer. Jy bestudeer die teorie by 'n kollege en praktiseer wat jy leer by 'n regte werk.

### 3.2. Toeganklikheid

- Jy moet jousef vra:
  - Hoe naby is jy aan die naaste tersiêre instansie?
  - As jy moet reis, kan jy die vervoerkoste bekostig?
  - Kan jy moontlik hierdie kursus deur afstandsonderrig doen?

### 3.3. Die impak van inkomstebelasting

- **Wat is inkomstebelasting?**
  - Dit is 'n belasting wat 'n individu en maatskappy betaal op dit wat hulle verdien.
  - Die belasting wat mense normal weg assosieer met belasting is gewone inkomstebelasting. Die wet bepaal verskillende metodes om inkomste belasting te betaal- nl.SITE, PAYE and voorlopige belasting.
- **Wat is 'n belastingjaar?**
  - Vanaf 1 Maarts tot die einde van Februarie die volgende jaar.
- **Wie betaal belasting?**
  - Alle individue wat enige vorm van inkomste 'n jaar verdien in 'n belasting jaar
  - Die Minister het afgekondig dat vanaf September 2014 SARS verwag van almal om inkomste belasting te betaal self die wat minder as die vereiste (threshold) verdien (120 000).”
- **Wie moet 'n voltooide en getekende inkomstebelasting vorm aan SARS stuur?**
- Waar belastingbetalers minder as R120 000 verdien mag hul nie 'n vorm invul nie, mits hul aan die volgende kriteria voldoen:
  - Betaling is van 'n enkele werkgewer;
  - Betaling is vir 'n vol jaar (1 Maart – 28/29 Februarie); en genl toelae is betaal nie, waarvan LBS afgetrek is sonder inagneming van vervoertoelae
  - Hoe meer jy verdien, hoe meer belasting moet jy betaal.
- **Hoekom moet ons belasting betaal?**
  - Die Regering gebruik belasting om die land te bestuur en te betaal vir, paaie, skole, hospitale pensioene en onderwysers se salarisse. Hul betaal ook toelae uit belasting.
- **Wat as ek nie belasting betaal nie?**
  - Dit is 'n kriminele oortreding om nie belasting te betaal nie en indien jy gevang word, kan jy 'n boete ontvang of tronk toe gestuur word.
- **Wie vorder belasting in?**
  - Die Suid-Afrikaanse Inkomste Diens (SAID)
  - The South African Revenue Services (SARS)
- **Hoeveel moet ek betaal?**

- SAID sal die belasting wat jy moet betaal, uitwerk n.a.v.jou totale inkomste in 'n belastingjaar.

- **Is daar meer as een tipe inkomstebelasting?**

- Ja daar is verskeie soorte belasting :

<i>Tipes</i>	<i>Wie betaal dit?</i>
BTW / VAT	Belasting op Toegevoegde Waarde / Value Added Tax. Almal betaal 14% BTW op alle goedere wat hul koop. Wanneer jy inkopies doen is dit reeds in die bedrag ingesluit. Die winkel betaal dit elke maand aan die regering oor.
SIBW/SITE	Standaard Inkomstebelasting op Werknemers / Standard income tax on employees. Hierdie belasting word betaal deur werknemers wat minder as R120 000 per jaar verdien.
LBS /PAYE	Lopende Betaalstelsel. Die belasting word afgetrek van jou salaris soos jy dit elke maand verdien as jy meer as R120 000 per jaar verdien.
Sondebelasting/ Dirt taxes	Belasting betaalbaar op goedere soos sigarette en alkohol.
Invoerbelasting	Betaalbaar op alle goedere wat in die land ingevoer word.
Voorlopige belasting	Word twee keer 'n jaar betaal. Belasting deur mense betaal wie nie elke maand of jaar dieselfde inkomste het nie. Byvoorbeeld, sportpersone wat inkomste verdien as hul wen.

## **WEEK 7-10**

### **Hoofstuk 4: Demokrasie en menseregte**

#### **1. Diversiteit, demokrasie en menseregte-vergrype**

##### **1.1. Diversiteit**

- Verskeidenheid beteken om verskillend te wees
  - Kultureel
  - Geloof- en geloofstelsels
  - Ras
  - Taal
  - Geslag

- Ouderdom
- Gesondheidstatus
- Plek van geboorte
- Waar jy bly, ens.
- Elke persoon is uniek met individuele verskille. Die verskille moet respekteer word.
- Om diversiteit te aanvaar en te eer moet jy:
  - trots wees op jou eie kultuur en die van ander.
  - ooreenkom dat ons verskil.
  - ander se opinie respekteer, al stem jy nie saam nie.
  - bereid wees om te leer van ander.

## 1.2. Diskriminasie en menseregte

- Diskriminasie beteken om mense onregverdig en verskillend te behandel. Diskriminasie misken mense se regte, magte en voorregte.
- Om te diskrimineer, is om mense se regte te misbruik.
- Tipe diskriminasies :
  - Regverdig : diskriminasie om op te maak vir ongelykhede van die verlede.
  - Onregverdig : Om teen die grondwet te gaan , bv.: gestremdheid, geslag, ras, geloof, seksuele oriëntasie, werkplek en xenofobie.

<i>Tipe van diskriminasie</i>	<i>Betekenis</i>	<i>Voorbeeld van diskriminasie</i>
Rassisme	Om iemand anders te behandel as gevolg van hul ras	Om iemand toegang te weier tot 'n plek of fasiliteit op grond van hul ras.
Bevooroordeling	Om 'n persoon of 'n groep voordeel te gee of hul onregverdig te behandel.	Om mense van jou geloof/kultuur te bevoordeel bo ander, bv. jy bedien as kelner 'n groep eerste omdat hulle aan jou kultuur behoort.
Geslag-stereotipering	Om mense anders te behandel omdat hul mans of vroue is.	Om werk te geeslegs vir mans, bv. ingenieurswese. Of om te sê dat mans beter ingenieurs is as vroue.
Geloofsdiskriminasie	Om mense anders te behandel as gevolg van hul geloof.	Om Moslem leerders toegang tot 'n publieke skool te weier as gevolg van hul geloof.
Seksuele Oriëntasie	Om bevooroordeelend te wees teenoor mense van dieselfde geslag in 'n seksuele verhouding.	In Malawi word mans in die tronk gegooi as hul homoseksuele verhoudings het.
Diskriminasie in die werkplek.	As jy seksueel geteister word. As mans werk kry omdat hul mans is en nie omdat hulle die beste kandidaat is nie.	Mans kry meer geld omdat hul mans is. As jy jou werk verloor omdat jy te oud is.
Xenofobie	Bevooroordeeldheid teenoor buitelanders, mense van ander lande. Vrees vir vreemdelinge of buitelanders.	Wanneer Zimbabwiërs doodgemaak word of uit hul huise en winkels gejaag word.



## 2. Ons menseregte instrumente en die Handves vir Menseregte

### 2.1. Die Suid-Afrikaanse Handves vir Menseregte

- Vervat in hoofstuk 2 van die grondwet. Hierdie wette is gebaseer op menswaardigheid, demokrasie, gelykheid en vryheid.

#### **Opsomming van die Handves van Menseregte**

##### – **Gelykheid**

- Elke persoon is gelyk volgens die wet. Niemand word toegelaat om teen ander mense te diskrimineer op grond van ras, geslag, swangerskap, huwelikstaat, etnisiteit, sosiale klas, velkleur, seksuele oriëntasie, ouderdom, gestremdheid, geloof, bewustheid, taal of geboorte nie.

##### – **Menswaardigheid**

- Almal het die reg om gerespekteer te word.

##### – **Lewe**

- Almal het die reg op lewe. Suid-Afrika laat nie die doodstraf toe nie.

##### – **Vryheid en sekuriteit**

- Niemand mag gearresteer word sonder 'n verhoor, fisies aangerand, gemartel of wreed gestraf word nie of onmenslik behandel word nie.

##### – **Slawerny**

- Niemand mag gedwing word om as slaaf te werk nie, sonder betaling of geforseer word om teen sy/haar wil te werk nie.

##### – **Privaatheid**

- Almal het die reg tot Privaatheid, hul huise, liggaam of eiendom mag nie duersoek word nie, hul besitting nie gevat word nie en ook nie privaat gesprekke na gesluister te word sonder hul toestemming nie.

##### – **Vryheid van geloof, godsdiens en opinie**

- Almal het die reg om die geloof van keuse te beoefen, dit wat hul glo reg is en hul eie opinies het, solank hul inlyn is met die Handves van Menseregte en die Grondwet.

##### – **Vryheid van uitdrukking**

- Almal mag hulself vrylik uitdruk, insluitend die pers en die media, idees deel insluitende kuns en akademie en wetenskaplike navorsing. Niemand mag oorlog, geweld, moord of haatspraak aanmoedig nie.

##### – **Vryheid van byeenkomste**

- Almal het die reg om in vrede byeenkomste te reël en ongewapende optogte te hou.

##### – **Vryheid van assosiasie**

- Almal kan met ander mense omgaan, vir watter rede ookal.

##### – **Politieke regte**

- Almal kan deelneem aan politiek; vry en regverdige en gereelde verkiesing, verkiesing hou en staan om verkies te word.

##### –

##### • **Burgerskap**

- Burgerskap van Suid-Afrika kan nie weg gevat word van enige burger van Suid-Afrika nie.

- **Vryheid van beweging en inwoning**
  - Enige burger kan Suid-Afrika verlaat en terugkom, bly waar hul kies en 'n paspoort besit.
- **Vryheid van handel, arbeid, beroep**
  - Almal kan hul vakmanskap, beroep en profesie kies.
- **Arbeid erhoudings**
  - Almal het die reg tot regverdige arbeidspraktyke, kan aansluit by unies of enige vorm van werknemersorganisasie.
- **Omgewing**
  - Almal het die reg tot 'n omgewing wat nie hul gesonheid skade aandoen nie en beskerm word teen besoedeling.
- **Eiendom**
  - Almal het die reg om grond en eiendom te besit. As die regering privaat grond of eiendom nodig het, moet hul 'n regverdige prys daarvoor betaal.
- **Gesondheidsorg, kos, water en sosiale sekuriteit.**
  - Almal het die reg tot gesondheidsorg, kos en water.
  - Toelaes is beskikbaar vir alle mense wat nie hulself of hul afhanklikes kan onderhou deur te werk nie.
- **Kinders het ook regte, maar dit is belangrik dat ons moet verstaan dat ons ook verantwoordelikhede het omdat ons regte het.**

<i>Regte</i>	<i>Verantwoordelikhede</i>
Kinders het die reg om versorg te word deur hul ouers of voogde	Kinders moet hul ouers en voogde respekteer en waardeer.
Kinders het die reg tot privaatheid	Kinders moet ander se privaatheid respekteer.
Kinders het die reg tot goeie gesondheidsorg	Kinders het die verantwoordelikheid om na hulself te kyk en hulself te versorg.
Kinders het die reg tot geleerdheid/opvoeding	Kinders het die verantwoordelikheid om te studeer en hul onderwysers te respekteer.
Kinders het die reg tot 'n veilige en gerieflike huis.	Kinders het die verantwoordelikheid om hul kamers netjies te hou.
Kinders het die reg om beskerm te word teen seksuele misbruik.	Kinders het die verantwoordelikheid om nie ander seksueel te misbruik nie of hulself in gevaar te stel om misbruik te word nie.

## 2.2. Watter organisasies beskerm my mense regte?

<i>Suid-Afrika</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die openbare beskermer</li> <li>• Suid-Afrikaanse Menseregte Kommissie SAMRK/South African Human Rights Commission (SAHRC)</li> <li>• Kommissie van Geslagsgelykheid/Commission on Gender Equality (CGE)</li> <li>• Kantoor van die Ouditeur-Generaal/Office of the Auditor General (AG)</li> <li>• Onafhanklike Verkiesingskommissie/Independent Electoral Commission (IEC)</li> <li>• CEDAW</li> <li>• Konstitusionele Hof</li> <li>• Die Rooi Kruis</li> </ul>
--------------------	--

### Internasionaal

- Die Afrika Unie( AU)
- Die Verenigde Nasies(VN)
- Verenigde Nasies se Kinderfonds/
- United Nations Children's fund (UNICEF)

### 2.3. Menseregte en oortredings / -skendings:

- Menseregte is reëls wat help sodat almal in vrede, veiligheid en vreugde kan saamwoon. Soms volg mense nie hierdie reëls nie, dan oortree hul ons menseregte of misbruik dit.
- 'n Voorbeeld van menseregte oortreding is mensehandel. Mensehandel is die globale onwettige vervoer van mense oor internasionale en plaaslike grense. Wanneer jy deel word van die mensehandel word jy teen jou wil gevat of mislei deur mense wat dan jou verkoop. Jy kan verkoop, gekoop en vervoer word as 'n slaaf:
  - \* Jy kan verkoop word vir seksuele uitbuiting en gedwonge huwelike.
  - \* Jy kan verkoop word om in winkels en fabriek te werk sonder betaling.
  - \* Jy kan verkoop word om te bedel vir geld.
  - \* Jy kan verkoop word sodat hul jou organe kan oes en verkoop (bv. jou niere).
  - \* Jy kan verkoop word sodat jy op plase werk of 'n huishulp word.

### 2.4. Wat is bevooroordeeling?

- Om mense te oordeel volgens onwaarhede en hul verskille.
- Om mense te oordeel sonder om die feite uit te vind.
- Vooroordeel bevorder negatiewe houdings en gedrag.
- Vooroordeel bevorder diskriminasie.
- Hoekom is mense bevooroordeeld?
  - mense het politieke agendas
  - mense is bang vir die ander persoon wat hul nie ken nie
  - haat a.g.v verskille
  - geldgierigheid
  - hulle is magshonger
- Wat is die impak van diskriminasie, onderdrukking, bevooroordeeling en oortreding van mense regte op die individu en sosiale omgewing?
  - Die effek van diskriminasie is altyd negatief op 'n persoon ,gemeenskap en samelewing.
- Uitdagings vir uitdaging en diskriminasie: uitsonderlike bydraes deur individue en organisasies wat menseregte oortredings aanspreek.

### Die volgende mense help teen diskriminasie veg in Suid-Afrika

Desmond Tutu	Hy werk hard om apartheid te beëindig Hy noem ons die reënboognasie. Hy veg altyd vir die onderdrukte.
Nelson Mandela	Hy veg vir die bevordering van die vryheids-manifest. Hy is 'n rolmodel vir demokrasie en gelykheidswaarde .
Walter Sisulu	Veg vir die onderdrukte gedurende apartheid.
Beyers Naude	Hy was ten gunse van nie-rassige gelooforganisasies wat die kerk uitdaag en gee menslike hulp aan ander.

## Die volgende organisasies help om jou te beskerm

- Gelykheidshof	Die howe beskerm jou teen onregverdige diskriminasie. Jy kan hierdie howe vra om jou te help teen haatspraak, onregverdige diskriminasie en vervolging.
- Suid-Afrikaans Menseregte Kommissie	Dit is die nasionale institusie wat konstitusionele demokrasie ondersteun. Dit bevorder, beskerm en monitor mense regte vir almal.
- Treatment Action Campaign	Dit is 'n menseregte-organisasie. Veg vir die regte van mense met MIV/Vigs.
- Kommisie van Geslagsgelykheid	Die organisasie bevorder geslagsgelykheid in SA. Dit poog om die samelewing vry van diskriminasie te kry.

## KWARTAAL 2

### WEEK 1-3

#### Hoofstuk 5 : Studievaardighede

##### 1. Studievaardighede

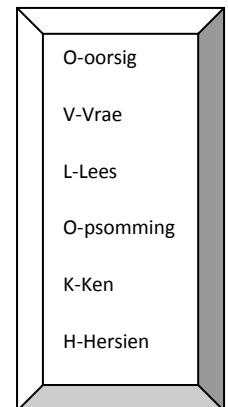
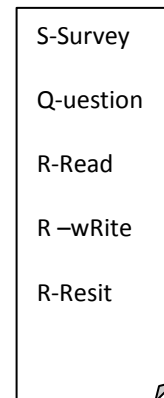
###### 1.1. Bevorder jou lees-, luister- en begripsvaardighede

- **Luister**
  - Luister versigtig na wat gesê is
  - Kyk en luister.
  - Maak notas.
  - Vra vrae.
  - Herhaal die inhoud in jou eie woorde.
- **Lees en begrip**
  - Lees stadiger as gewoonlik.
  - Lees die materiaal meer as een keer.
  - Lees hardop om jou te help om te verstaan.

- Vra: Wie ? Wat? Waar? Wanneer? Terwyl jy lees vra vrae.
- Maak notas en onderstreep belangrike woorde.
- Soek woorde op in 'n woordeboek.
- Maak seker jy verstaan wat jy lees.
- Lees klein /kort afdelings op 'n keer.

### 1.2. Verhoog jou konsentrasie- en geheuevaardighede

- Vermy dinge wat jou aandag kan aftrek.
- Vind 'n stil plek om te studeer.
- Skakel jou selfoon af.
- Sit 'n "moenie steur nie" teken op die deur.
- Haal diep asem en strek gereeld.
- Neem 'n 5-minute breuk elke uur.
- Beloon jouself as jy 'n afdeling voltooi het.
- Verstaan dit wat jy wil onthou.
- Maak opsommings en leer dan.
- Maak 'n breindiagram / kaart van dit wat jy wil onthou.
- Leer aktief.
- Vertel en verduidelik aan iemand anders wat jy geleer het.
- Maak akronieme.
- Vorm vrae oor die werk en probeer dit self antwoord.



### 1.3. Organiseer en bestuur jou tyd

- Pasop vir die volgende tydrowers :
  - Rekenaarspeletjies.
  - Sny / vyl / skoonmaak van naels.
  - Lees van boodskappe wat jy ontvang het of gestuur het op jou selfoon.
  - Rondskarrel opsoek na skryfbehoeftes.
  - Skerpmaak van potlode.
  - Ander mense wat jou steur / onderbreek.
- Raak georganiseerd
  - Maak 'n rooster / skedule en hou daarby.
  - Vind balans tussen studietyd, rus en oefening.
  - Neem gereelde kort breuke.
  - Spandeer meer tyd aan swakker vakke.
  - Studeer wanneer jy die meeste tyd het gedurende die dag.
  - Hou alles wat jy nodig het om te studeer op een plek.
  - Vermy dinge wat tyd mors.
  - Kyk na al die volgende week se verantwoordelikhede.

## 2. Studie-metodes

### 2.1. Neem notas

- Luiste mooi na die onderwyser.
- Luister met 'n doel.
- Gebruik afkortings en simbole as jy notas neem.
- Gebruik kort sinne en sleutelwoorde.
- Skryf al die hoofpunte neer.
- Groepeer idees saam.
- Gebruik jou eie woorde.

- Verbind idees met pyltjies en lyne.
- Onderstreep / "highlight" belangrike feite.
- Herlees jou notas so gou moontlik.
- Bêre/liaseer jou notas.

## 2.2. Breinkaarte

- Skryf die onderwerp in die middel van die bladsy.
- Skryf die opskrif / sub-opskrifte om die opskrif.
- Groepeer opskrifte wat dieselfde is, saam.
- Verbind die onderwerp met pyltjies en lyne.
- Voeg feite en idees by, gebruik slegs sleutelwoorde.
- Gebruik kleur /verskillende skrif.
- Die breinkaarte moet 'n oorsigtelike opsomming van die inhoud wees.

## 2.3. Samestelling van 'n opstel en 'n werkstuk

- Verstaan die onderwerp.
- Beplan your taak / opstel.
- Skryf 'n inleiding.
- Skryf die inhoud van die opstel.
- Wys wat jy weet.
- Hou by die onderwerp.
- Skryf 'n gevolgtrekking neer.

## 2.4. Kies 'n konsep en inhoud

- Kyk na die opskrifte en die subopskrifte van elke hoofstuk; dit sal jou goeie idee gee van dit wat belangrik is.
- Soek sleutelwoorde.

## 3. Kritiese en kreatiewe denke en probleemoplossingsvaardighede

### 3.1. Kritiese denke

Vra jousef die volgende vrae:

- Is dit 'n feit?
- Is dit 'n mening?
- Is dit 'n bygeloof?
- Is dit 'n veralgemening?
- Is dit belangrik en kern-inligting?
- Wie het dit gese en dit geskryf?
- Hoe verskil of stem dit ooreen van huidige kennis?
- Wanneer is dit geskryf /gesê ?

### 1.2. Kreatiewe denke

- Kyk vir alle moontlike antwoorde.
- Hou 'n dinkskrum oor die idees.
- Teken prentjies.
- Vra jousef vrae soos: Wat as... ?
- Vra die vraag soveel keer as moontlik, met al die moontlike antwoorde elke keer.

### 3.3. Probleemoplossingsvaardighede

- Eerstens moet jy weet wat die probleem is.
- Skryf neer dit wat jy weet. Wat is feite?
- Watter inligting het jy nodig? Kry al die inligting bymekaar.
- Lys die moontlike oplossing, keuses en opsies.
- Besluit op die beste oplossing. Gee 'n rede vir jou keuse.
- Kyk hoe goed het jy gedoen. Is die keuse die korrekte een? Het dit die verlangde oplossing gebied?

### 4. Proses van assessering

#### 4.1. Interne en eksterne assessering

- **Interne assessering**
  - Gebeur in die skool.
  - Take word deur onderwyser opgestel en gemerk.
  - Daar word nie rekord gehou van informele assessering nie, maar dit word gebruik om jou vordering en prestasie waar te neem.
  - Formele assessering is deel van die assesseringsprogram en rekord word gehou en word gebruik vir bevordering.
- **Eksterne assessering**
  - In die vorm van eksamens.
  - Vraestelle word buite die skool opgestel deur die distrik, provinsie of nasionale departement.

## WEEK 4-7

### Hoofstuk 6 :Sosiale en omgewingsverantwoordelikheid

#### 1.Skadelike omgewings- en sosiale effekte

##### 1.1. Omgewingsgeregtigheid

- Dit is die regstelling van omgewingsongelykhede.
- Omgewingsongelykhede
  - = Mense met minder keuses sukkel die meeste met besoedeling, werk in 'n omgewing skadelike vir gesondheid en het 'n tekort aan hulpbronne.
  - = Hulpbrontekorte
  - = arm mense het ook ongelyke toegang tot basiese hulpbronne soos water en elektrisiteit.

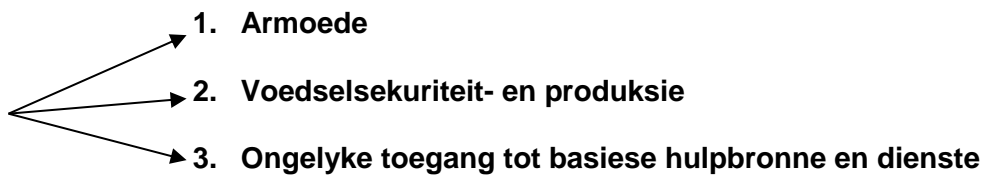
##### 1.2. Sosiale geregtigheid

- Die regstelling van sosiale ongeregtigheid
  - Sosiale ongeregtigheid
    - = mense met minder keuses lei onder diskriminasie.
    - = mense met minder keuses het beperkte kennis van basiese menseregte.
- Om iets reg te stel beteken om die situasie weer aan te spreek en in heraanskouing te neem. Ons grondwet se dat almal die reg het tot:
- 'n omgewing wat nie skadelik is vir jou gesondheid nie
  - Versekering wat beteken dat hul vry is van armoede
  - Veiligheid wat beteken dat hulle buite gevaar is

### 1.3. Misdaad en geweld

- Misdaad het 'n skadelike effek op mense en maak hul kwaad, vul hul met vrees, maak hul wantrouig en hartseer.
- Geweld veroorsaak dat mense doodgaan of beseer word.
- Misdaad en geweld skend ons grondwetlike- en menseregte.
- Misdaad en geweld kan lei tot post-traumatiese stresversteuring. Dit ontwikkel na 'n geweldsmisdaad soos kaping, roof en gewelddadige aanvalle. Lyers ervaar slaaptkort, terugflitse, bekommernis, nagmerries, alleenheid / eensaamheid, vertrouensbreuk, vergeetagtigheid en afname in konsentrasie.

## 2. Sosiale vraagstukke en hul skadelike effekte



### 2.1. Armoede

- Armoede beteken dat jy te arm is om te betaal vir jou basiese behoeftes. Armoede word verbind aan swak gesondheid, tekort aan kos, tekort aan hulpbronne en dienste, te kort aan toegang tot 'n veilige- en gesonde omgewing asook minder opvoedkundige geleenthede.

#### a) Tekort aan behuising

- In SA 1,875 bly miljoen mense steeds in tydelike skuilings.
- Dit is 15% van alle huishoudings.

#### b) Werkloosheid

- Om nie werk te hê nie, is een van die hoofredes vir armoede.
- 25% van Suid-Afrikaners in die ouderdomsgroep van 18-25, is werkloos. Dit is een uit elke 4 persone, dws 'n ¼ van die bevolking.

#### c) Hoe kan armoede aangespreek word ?

- Begin om hard te werk in die skool. Dit sal jou toegang gee tot hoer onderwys en dan kan jy 'n loopbaan volg wat jou finansiële behoeftes vervul.
- Gebruik die staat se armoede-verligtingsprogramme en -toelaes waar dit beskikbaar is.

### 2.2. Voedselsekurniteit en produksie

#### a) Voedselsekurniteit

- Dit beteken dat almal toegang het tot genoeg, veilige, gesonde en voedsame voedsel om aan hul dieet-behoeftes en voorkeure te voorsien.
- Voedselsekerheid word bedreig deur dinge soos droogtes, vure en oorlog.
- Voedselonsekerheid lei tot:  
*Ondervoeding* = Jy kry nie genoeg nutriënte wat jy nodig het om behoortlik te groei en gesond te bly nie.



*Wanvoeding* = Jy kry nie die regte aantal vitamienes, minerale en ander nutriënte wat jy nodig het vir gesonde weefsel- en orgaanfunksies nie.

**b) Globale hongersnood**

- 925 miljoen mense het nie genoeg kos om te eet nie.
- 98% van die wêreld se honger mense bly in ontwikkelde lande.
- Omtrent 1% van kinders in die VSA lei aan kroniese wanvoeding as gevolg van hul kitskos-diëte.
- In SA word 2,2 miljoen huishouding beskou as huise met voedselonsekerheid en kwesbaarheid.

**2.3. Ongelyke toegang tot basiese dienste en hulpbronne**

**a) Watertekort**

- Sommige mense het beperkte of min toegang tot water.
- Wanneer baie mense dieselfde kraan gebruik vir water kan die water besoedel raak.
- Elke huishouding in SA is veronderstel om 6000 liter jaarliks verniet te kry. Indien jy meer as die kwota water gebruik, moet jy daarvoor betaal.

**b) Gesondheidsdienste**

- Basiese primêre gesondheidsorg is verniet.
- Spesiale gesondheidsdienste is slegs beskikbaar vir die wat dit kan bekostig, omdat dit baie duur is.
- Provinsies met minder hulpbronne en meer arm mense, is nie daartoe instaat om die basiese primêre gesondheidsorg te verskaf wat nodig is nie. Bv: Limpopo, Mpumalanga, Oos-Kaap en die Vrystaat.

**3. Jeug en gemeenskap/burgerregte- organisasies**

**3.1. Word 'n vrywilliger**

- Gemeenskapsorganisasies werk daartoe om vir almal die lewe te verbeter.
  - Jeugdienste en vrywilligers dra daartoe by om 'n regverdige en gelyke Suid-Afrika te bou.
  - Burgerlike verantwoordelikheid beteken: :
    - Jy neem aksie met betrekking tot sosiale- en omgewingskwessies
    - Jy weet dat jou regte saam met verantwoordelikhede kom.
- Vrywillige werk beteken: Om jou vrye tyd af te staan tot die voordeel van die ander.

## KWARTAAL 3

### WEEK 1-5

#### Hoofstuk 7 : Ontwikkeling van die self in die samelewing

##### 1. Lewensrolle

###### **1.1. Verskillende lewensrolle**

- Jy het meer as een rol op 'n keer
- In verskillende rolle kan jy
  - Afhanklik wees : jy het ander nodig om jou te help.
  - Onafhanklik wees : Jy het nie anders se hulp en ondersteuning nodig nie.
  - Interafhanklik wees : Jy en iemand anders is afhanklik van mekaar vir hulp en Ondersteuning.

###### **1.2. Veranderde rolle**

- Soms verander rolle: jy mag dalk nuwe rolle aanneem of die natuur van die rol verander.
- Rolle kan afgedwing word op ander as gevolg van omstandighede.

###### **1.3. Effektiewe hantering van rolle**

- Sekere vaardighede kan jou help om jou lewensrolle effektief te hanteer

##### 2. Verandering van adolessensie tot volwassenheid

###### **2.1. Fisiese verandering**

- Die reproduksie-stelsel van 'n kind ontwikkel eers as die kind ontwikkel in 'n volwassene, sodat die hele stelsel volkome werk. Hierdie veranderinge begin tussen die ouderdom van tien en vyftien. Hierdie tyd word **puberteit** genoem.
- Hierdie verandering vind plaas as gevolg van die testes wat by seuns hormone produseer en die ovarias wat by meisies hormone produseer.
- Hier is van die veranderinge wat by meisies en seuns plaasvind:
  - Onderarm-hare groei.
  - Skaam/ pubiese hare groei.
  - Liggaamsreuk word sterker.
  - Emosionele veranderinge.
  - Groeikurwe vermeerder.
- Die tyd wat fisiese en emosionele veranderinge plaasvind word **adolossensie** genoem.
- Seuns : Die volgende veranderinge vind net by seuns plaas
  - stem breek (word dieper)
  - testes en penis word groter
  - testes begin om sperm te produseer
  - skouers word breër
  - hare groei op gesig en borskas.
- Meisies : Die volgende veranderinge vind slegs plaas by meisies:
  - borste ontwikkel
  - ovaries/eierstokke begin eierselle vrystel (menstruasie begin)
  - heupe word wyer

## 2.2. Sosiale veranderinge

- **Verhouding met ander**
  - Intieme verhouding begin met mense buite die familie.
  - Gevegte en verskille tussen tieners en hul ouers begin omdat tieners hul eie opinie begin vorm.
  - Groepsdruk word belangriker as familie.
  - Tieners begin met verhoudings met die teenoorgestelde geslag.
  - Vriende is baie belangrik en kan jou beïnvloed om goeie of slegte goed te doen. Dit word groepsdruk genoem.
  - Byvoorbeeld: druk om sekere klere te dra, eksperimentering met dwelms/alkohol en om skool te bank.
- **Raak deel van die arbeidsmag**
  - Word verantwoordelik om 'n werk te doen.
  - Word verantwoordelik vir die span waarin jy werk.
  - Familie mag dalk op jou inkomste staatmaak.
  - Maak nuwe vriende.
  - Word verantwoordelik om vir 'n loopbaan te beplan.

## 3. Om veranderinge te kan hanteer

### 3.1. Moontlike verandering

- Verandering van vriende

- Wil verhoudings verbreek
- Ouers skei / dood van 'n geliefde
- Verandering van skool
- Verandering van klasse
- Gunsteling onderwyser mag van skool/ vak verander

### **3.2. Kommunikasie help om verandering te hanteer**

- Kommunikeer met jou ouers oor jou gevoelens.
- Hou jou ouers op datum met jou planne.
- Praat met ander volwassenes / vriende wat jy vertrou.
- Leer om ook 'n goeie luisteraar vir jou vriende te wees.
- Sê hoe jy voel sodat ander mense jou reaksie en gedrag kan verstaan.
- Hou 'n joernaal / dagboek.
- Indien jy kommunikeer deur sosiale media :
  - Moenie iets pos / stuur nie as jy kwaad voel nie.
  - Moet nooit persoonlike inligting vir vreemdes gee nie

### **3.3. Vriende**

- Kan jou bekendstel aan nuwe idees belangstellings, ensovoorts.
- Kry jou betrokke by gesonde aktiwiteite.
- Laat jou voel jy behoort tot 'n groep.
- Laat jou meer selfversekerd en aanvaarbaar voel.
- Gee jou die geleentheid om met ander te onderhandel.

## **4. Waardes en strategieë om seksuele- en leefstyle keuses te maak.**

### **4.1. Risiko-gedrag**

- Middelmisbruik
- Negatiewe groepsdruk
- Seksuele aktiwiteit
- Snags alleen rondloop
- Saam met vreemdelinge ry
- Om alleen saam met 'n maat te wees wat jou nie respekteer nie.
- By 'n partytjie te wees waar daar nie volwasse toesig is nie

### **4.2. Waardes**

- Respekteer jousef en ander
- Onthouding
- Selfbeheersing
- Respekteer privaatheid
- Selfbeskerming
- Selfgelding

## **5. Die verhouding tussen ontspanningsaktiwiteite en emosionele gesondheid.**

## 5.1. Emosionele gesondheid

- Dit is jou vermoë om aan te pas by daaglikse lewensgebeure, probleme en stres.
- Jy is emosioneel gesond as jy:
  - Goed voel oor jouself.
  - Jou gevoelens uitdruk en aanvaar.
  - Stres effektief hanteer.
  - Gesonde verhoudings het.
  - Vra vir hulp as nodig het.
  - Kies om 'n gesonde en gebalanseerde leefstyl te handhaaf.

## 5.2. Ontspannings- / skeppende aktiwiteite en emosionele gesondheid.

Indien jy deelneem aan skeppende aktiwiteite, bevorder jy jou algehele gesondheid.

Om jou gesondheid te bevorder:

- Behou balans tussen werk en speel.
- Kry fisiese oefening elke dag.
- Neem deel aan sport.
- Gaan op kreatiewe /ontspannende uitstappies.

## WEEK 6-10

### Hoofstuk 8 : Loopbaan en loopbaan keuses

#### 1. Verskeidenheid beroepe

##### 1.1. Ekonomiese sektore

###### a) Primêre sektor

- Verkryging van rou material van omgewing wat in proukte omgeskep kan word en verkoop word.
- Myne, vissery,boerdery, ens.

###### b) Sekondêre sektor

- Rou material wat in produkte omskep word
- Blou-kraag werkers ( over-all )
- Vervaardigingswerk: voertuie, meubels,tekstiel fabrieke

###### c) Tersiêre sektor

- Dienslewering
- Wit-kraag werkers
- Opvoeding, gesondheid, toerisme, ens.

###### d) Kwatiniêre sektor

- Sluit werk in soos navorsing en inligtingstegnologie

##### 1.2. In watter verskillende plekke en omstandighede kan jy werk?

- **Buitemuurs** : seeman, bouer, wildbewaarder, bosbouer, sportman/vrou
- **Binnenshuis** : apteker, klerk, hotelbestuurder, prokureur, rekenkundige, kok

### 1.3. Watter verskillende aktiwiteit is betrokke by elke werk?

- Verskillende berepe het verskillene vorms van aktiwiteite, bv:

<i>Vorm van aktiwiteit</i>	<i>Verduideliking</i>	<i>Voorbeelde van loopbane</i>
Designing /Ontwerp	Beplan en maak besluite oor iets wat gebou of ontwerp word.	Beeldhouer, bloemiste, klerie ontwerper, juweelmaker, binnehuisversierder, argitek, grafiese ontwerper.
Assembling / Aanmekeer-sit	Konnekteer of voeg die dele van iets aanmekeer.	Bouer konstruksiewerker, motorwerktuigkundige, ingenieur, elektriesien
Growing /Kweek	Plant, teel en versorging van.	Boer, tuinier, beesteler, bosbouer, wynmaker
Caring /Versorging	Kyk na en sorg dat mense gesond en veilig is.	Sielkundige, matron, maatskaplike werker, dokter
Controlling /Kontrole of beheer	Direkte gedrag van mense en diere; maak seker dat iets op 'n spesifieke wyse werk.	Polisie offissier, verkeerskonstabel, soldaat, lyfwag, lugverkeer.

### 1.4. Wat is vaardigheid en bevoegdheid ?

- Verskillende werk en loopbane vereis verskillende vaardighede en bevoegdhede.

#### Vaardighede

- Die vermoë om iets te doen a.g.v opleiding
- Dit wat jy leer en toepas
- Byvoorbeeld :  
Syfervaardighede  
Skryfvaardighede  
Tegnologiese Vaardighede  
Kommunikasie vaardighede
- Drie van die mees belangrike vaardighede :  
a) insameling van inligting  
b) analise van inligting  
c) aanbied van inligting

#### Bevoegdheid

- Vermoë en vaardigheid om iets goed te doen.
- Vaardigheid en Bevoegdheid bepaal:  
1. *Salaris pakket:*  
- Die totale salaris wat 'n werkgewer bereid is om te betaal kan die volgende insluit:

- Basiese salaris en aftrekkings: pensioen, werksloosheidversekering en belasting. Dit sluit ook 13de tjek en die volgende voordele in: medies ,motor, selfoon en behuising

## 2. Bevordering

- Dit beteken om 'n rang- en salarisverhoging te kry

## 3. Verdere studie-vooruitsigte

- baie loopbane voorsien die moontlikheid om verder te studier
- jy kan jou vaardigheid en kwalifikasies verbeter terwyl jy werk
- jy kan 'n leerlingskap doen of of universiteit voltyds of deelyds bywoon.

## KWARTAAL 4

### WEEK 1-3

#### Hoofstuk 9 : Loopbaan en loopbaan keuses

##### 1. Werkstendense en aanvraag in die arbeidsmark

- Tendense - hoe die mark verander
- Aanvraag - is sekere loopbane, werke en vaardighede wat benodig word.
- Om in aanvraag te wees, beteken dat dit benodig word.
- Die arbeidsmark is waar mense werk soek en waar mense wat werk aanbied, interaksie het met mekaar en kommunikeer.
- Dit lig jou in waar werkseleenthede is, identifiseer loopbaanvelde en industriële sektore, vereis opleiding, onderrig en ondervinding.
- Indien jy nie die tendense en aanvraag in die arbeidsmark volg nie kan jy jare op irrelevante opleiding spandeer en nie bemerkbare / markverwante vaardighede besit nie.

##### 2. Lees die arbeidsmark

###### **2.1. Analiseer arbeidsmark-inligting en identifiseer nisse**

- Dit is 'n plek /posisie wat iemand benodig met spesiale vaardighede of kombinasie van vaardighede
- Vaardigheidstekorte  
Om te weet wat die vaardigheidstekorte is, moet jy navorsing doen en antwoorde kry op:
  - Hoeveel loopbaan-advertensies was daar oor die afgelope jare?
  - Verskyn advertensies net een keer?

- Hoe maklik is dit om die vaardigheidskwalifikasie te kry?
- Wat sê statistiek SA oor die vaardigheid en die loopbaan?
- Wat sê SETA's oor die aanvraag en opleidingsgeleentehede?

### **3. Lewenslange leer**

#### **3.1. Die noodigheid vir lewenslange leer**

- Dit beteken konstante leer en selfontwikkeling; dit is aanhoudende / voortdurende leer.
- Voordele van lewenslange leer is:
  - Help dat jy in voeling bly met alle ontwikkelinge in jou loopbaanrigting/veld.
  - Ontwikkel jou brein deur nuwe vaardighede aan te leer en nuwe inligting te kry.
  - Aktiveer doelstelling en doelwit bereiking.
  - Verskaf finansiële belonging vir leer.

#### **3.2. Voortdurende ontwikkeling van die self**

- Vermoë om te verander
- Geleentheid om weer opgelei te word
- Leer buigbaarheid en aanpasbaarheid

#### **3.3. Verskillende tipes leer**

- Formele leer
  - Amptelike en voorgeskrewe leer deur 'n instansie soos 'n universiteit.
  - Dit is gestruktureerd en moet binne 'n sekere tyd afgehandel word.
- Informele leer
  - Ontspanne en nie amptelike leer.
  - Leer deur alledaagse aktiwiteite.
  - Is nie gestruktureerd nie en lei nie tot 'n sertifikaat nie.
- Nie-formele leer
  - Byvoorbeeld in 'n werkswinkel

## **Hoofstuk 10 : Demokrasie en menseregte**

### **1.Lewe in 'n multi-religieuse samelewing: etniese tradisies en geloofswette**

#### **1.1. Hoof godsdienste in Suid-Afrika**

<b>Geloof</b>	<b>Leerringe</b>
Judaïsme	Aanbid God Aanbid nie afgod of buig voor dit neer nie Gebruik nie God se naam verkeerdelik nie Aanbid die sabbatdag en hou dit heilig Eer jou vader en jou moeder Pleeg nie moord nie Steel nie Mag nie egbreuk pleeg nie Mag nie valse getuienis lewer nie



	Mag nie 'n ander man se eiendom begeer nie (Eksodus 20)
Christenskap	Volg die selfde etiese leering wat in die tien Gebooie gegee is. Volg Jesus Christus se leerringe Het God lief en sorg vir mekaar.
Islam	Die Koran gee 'n volledige stel etiese kodes vir Moslems Hul moet vir al die lede van hul families sorg Vroue moet kuis aantrek en hul hare en liggaam toe maak Daar word van hul verwag om te trou - seks buite die huwelik is verbode Hul moet mildelik vir die armes gee Hul vas tydens Ramadaan, sodat hul besef wat dit is om honger te wees. Met hul pelgrimstog na Mecca, besef en verstaan hul dat alle mense gelyk is. Moslems mag nie vark eet, alkohol drink en dobbel nie.
Tradisionele Afrika Godsdienste	Hul het nie heilige geskrifte nie. Menswaardigheid is meer werd as die individu se bydrae tot die gemeenskap/samelewing. Volgelingen moet hul voorvaders en hul oumense respekteer. Hul moet gasvryheid aan almal toon. Hul moet die armes help. Hul moet huwelike en familie respekteer. Hul moet mekaar se lewe en eiendom respekteer. Hul moet die waarheid praat, hardwerkend, eerlik en vrygewig wees. .
Hinduïsme	Hul volg die wette van Dharma. Hul moet eerlik wees – dis verkeerd om te lieg. Moet respek toon vir lewe. Hul moet teen geweld wees. Hul moet selfbeheerd wees en dissipline in hul lewe handhaaf. Moet oumense en voorvaders respekteer. Hul moet vir mekaar sorg, insluitende siek familie ,ouer persone en die armes.
Buddisme	Hul het 5 basiese reëls: Moenie 'n lewe vat nie – nie van 'n persoon of dier nie Moenie steel nie Vermy verkeerde en skadelike aktiwiteite Moenie betrokke raak by verkeerde uitsprake nie. Vermy dwelms en alkohol

## **2. Dekking van sport: manier om vooroordeling aan te spreek**

### **2.1. Maniere om vooroordeling aan te spreek**

- Sport dekking mag vooroordeling wys deur geslag, ras ,stereotipering en sportkodes
- Vooroordeling kan aangespreek word deur:
  - Meer aandag kan gegee word aan inheemse sport
  - Bewusmaking van vooroordeling
  - Plaas druk op sport kommentators en borge om vroue sport meer in te sluit.
  - Uitspraak: Identifiseer en rapporteer bevoordeling

### **2.2. Ongelyke praktyke in sport**

- Neem van dwelms
  - Dwelms gee sportmanne/-vroue 'n onregverdige voordeel bo hul teenstanders
  - Dwelms word gebruik om prestasie te bevorder
  - Dwelms is gevaarlik en mag ernstige newe efekte hê
  - Indien gevang word, mag dwelmgebruikers van hul sportkode verban word.
- Wedstrydknoeiery
  - Vind plaas wanneer spelers en /of administrateurs vooraf besluit of hul gaan wen of verloor.
- Skeidsregters wat subjektief is.
  - Onregverdige skeidsregters / onregverdige beoordeling maak almal betrokke by sport kwaad en teleurgesteld. Dit kan lei tot geweld.
  - beamptes moet die sportreëls regverdig en konsekwent toepas vir alle deelnemers.
  -
- Wan-administrasie in sport
  - Dit is administrateurs wat sport nie regverdig administateur
  - Dit gebeur wanneer : sportgebeure nie behoorlik beplan is nie, wedstryde gekanselleer word, beleid nie in plek is nie, geld misbruik en gemors word, korupsie plaasvind en sport nie bevorder word nie.

## DIE EINDE

### VERWYSINGS

1. Focus on Life O rientation, Maskew, Miller and Longman, 2011.
2. SARS , [www. sars.co.za](http://www.sars.co.za)
3. [www.hpb.gov.sg](http://www.hpb.gov.sg)
4. [www.ieb.co.za/School/nsc.php](http://www.ieb.co.za/School/nsc.php)