



Eenheid I: Selfbestuursvaardighede

Graad 6

Week 1: 20 April

Inleiding:

- Voltooi alle aktiwiteite in jou skrif of enige ander boek wat jy veilig kan bewaar.
- **Memorandums** vir die aktiwiteite sal die volgende week beskikbaar wees.
- Enige vrae kan aan jou onderwyser gerig word op **Dinsdae** via e-pos of Class Dojo tussen **09:00 en 11:00**.
- Kyk gerus na die volgende video ter inleiding vir eenheid 1:
<https://www.youtube.com/watch?v=fQSnrB5bso>

SELFBESTUURSVAARDIGHEDE (BL.53-54)

Verantwoordelikhede is die daaglikse take wat van jou verwag word by die huis en by die skool.

Hier volg 'n paar **voorbeelde** van verantwoordelikhede wat jy dalk tydens die inperking moes nakom:



VERANTWOORDELIKHEDE BY DIE HUIS:

➤ Vee die vloer

➤ Neem die vullis uit

➤ Was die skottelgoed

➤ Gee die diere kos

➤ Dek die tafel

➤ Help om die wasgoed op te vou

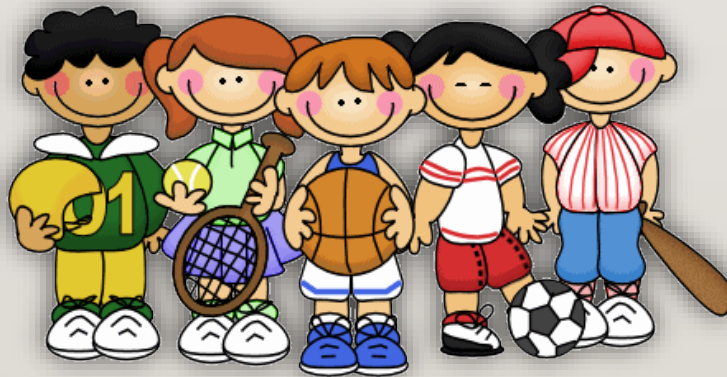


VERANTWOORDELIKHEDE BY DIE SKOOL:

➤ Hou jou huiswerk op datum

➤ Hou jou skooltas netjies

➤ Woon sportoefeninge by



WENKE OM HUISTAKE TE BESTUUR:

- Moenie uitstel nie!
- Moenie kla nie! Dit mors jou tyd.
- Maak dit LEKKER !



Die volgende video dien as voorbeeld wanneer huistake dalk te lekker raak:

<https://www.youtube.com/watch?v=DsKvctXmIGI>

Lees Christopher se storie op bl.53 in jou handboek en
beantwoord die volgende vrae:

Gevallestudie

Christopher voel soms asof hy te veel verantwoordelikhede het.

Maandag het hy te laat wakker geword omdat hy vergeet het om die wekker te stel. Hy het sy ontbyt te vinnig geëet en het daarna siek gevoel. Hy het sy saamrygeleentheid verpas en was laat vir skool. Sy eerste klas was Engels. Daar was soveel om te doen: sy onderwyser het vir die klas 'n begripstoets gegee om tuis klaar te maak, en 'n opstel oor "Die belangrikheid van maats".



Toe het Christopher Liggaamsopvoeding gehad, en hy moes hom haas om aan te trek, bofbal te speel vir 30 minute, en weer aan te trek voor Wiskunde. Christopher was geskok toe die onderwyser 'n klastoets voor hom neersit. Hy het vergeet van die toets.

Net voor pouse moes Christopher 'n brief by die kantoor gaan haal en 'n sokkervergadering bywoon. Hy moes ook 'n boek by die biblioteek uitneem vir die Natuurwetenskap- en Tegnologieklas ná pouse.

Deur die loop van die dag het hy twee Engelse aktiwiteite gekry, 'n lys Afrikaanse spelwoorde om te leer vir die volgende dag, 'n gevallestudie vir Lewensoriëntering en 'n hoofstuk om te lees vir oor drie dae.

Na skool het hy Dramaklas gehad. Hy het daarna 'n sokkerwedstryd gespeel tot vyfuur. Hy het tuisgekom, aandete geëet, gehelp met die skottelgoed, die vullisblik leeggemaak en begin met sy huiswerk. Uiteindelik is hy om tienuur bed toe, heeltemal uitgeput!

AKTIWITEIT 1:

1. Voltooi die tabel deur in die eerste kolom al die onverwagse dinge wat met Christopher gebeur het te noem. In die tweede kolom moet jy voorstelle gee hoe hy dinge anders kon doen. Die eerste een is reeds vir jou gedoen.

Wat het gebeur?	Voostelle
Hy het te laat wakker geword.	Hy moes sy wakker gestel het.

AKTIWITEIT 1 VERVOLG:

2. Noem **drie** dinge om te oorweeg wanneer jy jou tyd bestuur.
3. Gee 'n voorbeeld van hoe jy huistake (bv. skottelgoed was) meer genotvol (dit meer geniet) kan maak.



Leesstuk oor selfbestuursvaardighede

Skool, huiswerk, sport, kooroefening, huistake, vriende, slaap en eet. So baie om in een dag in te pas! Het jy al ooit gevoel dat daar 'n groot monster rondhardloop en al jou waardevolle tyd opvreet? Ons het graad-vyfs gevra om ons te vertel van die een ding wat hulle voel hulle nooit genoeg tyd voor het nie.

Amanda sê, "Ek het nie baie tyd vir vriende nie. Ek wens ek kon meer op die rekenaar en op die telefoon met hulle gesels." Yusuf sê, "Ek sou baie graag by 'n sokkerklub wou aansluit."

Rafilwe voel dat sy nooit genoeg tyd het om op haar fluit te oefen en saam met haar vriende te spandeer nie. Pleks daarvan is sy altyd besig om te studeer en huiswerk te doen.

Katlego wil graag meer tyd hê vir skaatsplank ry en Jo wens hy het meer tyd gehad om TV te kyk.

Mapaseka sê, "Ek het nooit tyd om net myself te wees nie; om met my vriende te gesels, in my dagboek te skryf en bloot net rond te sit nie", en Sipiwe het ons vertel dat hy nooit genoeg tyd vir homself het nie, omdat hy oorlaai is met huiswerk, klavier oefen en sport. Yasmin sê sy sou baie graag meer tyd saam met haar ouma wou deurbring, om meer te leer van die lewe toe haar ouma jonk was.

Sou alles nie makliker gewees het as ons tyd kon vertraag, versnel, vinnig vorentoe draai, of terug draai nie? Stel jou al die moontlikhede voor! Wel, ons kan nie die spoed van tyd verander of meer tyd kry nie. Ons kan dit egter bestuur.

Dit beteken dat ons:

- na alles kyk wat ons moet doen en wil doen
- verstaan hoeveel tyd elke aktiwiteit in 'n dag sal neem
- 'n plan maak wat ons help om sonder haas, stres, uitputting of ongelukkigheid deur die dag, week of maand te kom.

Hier is 'n paar wenke oor hoe om huistake en -verantwoordelikhede te bestuur.

- Moenie uitstel nie. Uitstel beteken om dinge wat jy nou behoort te doen tot later te los. Hoe gouer jy dit doen, hoe gouer kan jy aanbeweeg na aangename dinge.
- Moenie kla nie. Baie van ons kla en mor graag en probeer dinge vermy wat ons moet doen. Dit mors net jou tyd en vertoorn ander mense.
- Maak dit lekker. Probeer om jou take so genotvol as moontlik te maak. Luister byvoorbeeld na jou gunstelingmusiek of sing terwyl jy skottelgoed was.

As jy die tydmonster tem, sal jy verbaas wees met hoeveel jy uitgerig kan kry. Die ware beloning is egter dat jy waarskynlik minder gestres en meer gelukkig sal voel.

Lees deur die leesstuk
oor
selfbestuursvaardighede
op bl.54





Eenheid 4: Prioritiserings van verantwoordelikhede

Graad 6

Week 1: 20 April

PRIORITISERING VAN VERANTWOORDELIKHEDE (BL.57-58)

- ☐ Wanneer jy verantwoordelikhede **prioritiseer**, orden jy hulle in volgorde van belangrikheid of dringendheid.
- ☐ 'n **Aktiwiteitsplan** kan jou help om take te prioritiseer.
- ☐ 'n Aktiwiteitsplan moet **skriftelik, eenvoudig en buigsaam** wees.

Tyd	Maandag
7:40 - 8:00	Skool begin, Admin periode
8:00- 9:00	Afrikaans
9:00 - 10:00	Wiskunde
10:00 - 10:30	Pouse
10:30 - 11:00	Geografie
11:00 - 12:00	Engels
12:00 - 13:00	Geografie
13:00 - 13:30	Pouse
13:30 - 14:00	PSW, afsluit
14:30 - 15:30	Sport aktiwiteit bv. rugby
16:00	Huiswerk

**VOORBEELD VAN 'N
BASIESE
AKTIWITEITSPLAN:**

‘N AKTIWITEITSPLAN BESTAAN UIT:

- Noodsaaklike aktiwiteite bv. eet ,slaap, selfversorging
- Verantwoordelikhede (skool en huiswerk)
- Doelgerigte take
- Pret – aktiwiteite (sport, kultuur, stokperdjies)



'n Aktiwiteitsplan: vir huiswerk, los take by die huis en speelyd

Elke Sondagmiddag maak Masego ook tyd om sy aktiwiteitsplan vir die volgende week op te stel. Hy verdeel sy tyd tussen slaap, eet, huiswerk, insluitende take en leerwerk, los werkies om die huis, buitemurse aktiwiteite en ontspanning, byvoorbeeld om vir maats te gaan kuier, TV te kyk en buite te speel.

Tye	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrydag
06:00	word wakker	word wakker	word wakker	word wakker	word wakker
06:30	ontbyt	ontbyt	ontbyt	ontbyt	ontbyt
07:00	gaan skool toe	gaan skool toe	gaan skool toe	gaan skool toe	gaan skool toe
07:30–13:30	skool	skool	skool	skool	skool
13:30–14:30	sport	speelyd	sport	speelyd	koor
14:30–15:00	middagete	middagete	middagete	middagete	middagete
15:00–16:00	huiswerk	huiswerk	huiswerk	huiswerk	los werkies by die huis
16:00–17:00	huiswerk	huiswerk	huiswerk	huiswerk	kuier by maat
17:00–18:00	los werkies by die huis	los werkies by die huis	los werkies by die huis	los werkies by die huis	TV
18:00–19:00	aandete	aandete	aandete	aandete	aandete
19:00–20:00	TV	huiswerk	speelyd	huiswerk	gesinstyd
20:00–21:00	berei voor vir slaaptyd	berei voor vir slaaptyd	berei voor vir slaaptyd	berei voor vir slaaptyd	gesinstyd
21:00–22:00	slaap	slaap	slaap	slaap	berei voor vir slaaptyd
22:00–06:00	slaap	slaap	slaap	slaap	slaap

Aktiwiteitsplan vir 'n week

Voorbeeld van 'n aktiwiteitsplan

Aktiwiteit 2:

Kyk na Masego se aktiwiteitsplan op die vorige skyfie of op bladsy 57 in jou handboek en beantwoord die volgende vrae:

1. Hoeveel ure in 'n week spandeer hy aan huiswerk?
2. Hoeveel ure in 'n week kyk hy televisie?
3. Stel nou jou eie aktiwiteitsplan op vir die week vanaf 20 – 26 April 2020.

Leesstuk oor selfbestuursvaardighede

Moet-doen en wil-doen

Wanneer ons dinge in ons lewe prioritiseer, besluit ons wat die heel belangrikste is om te doen en wat die minste belangrik is. Daar is ook goed wat ons moet doen, en goed wat ons wil doen. Al hierdie dinge neem tyd.



Wat mens moet doen

Die goed wat ons moet doen, maak deel uit van amper elke dag. Jy moet tyd maak om hierdie goed te doen, of jy nou wil of nie.

- Verantwoordelikhede by die huis: huishoudelike take, soos skottelgoed was of die hond kosgee.
- Skool en huiswerk: jy moet tyd en energie spandeer om 'n goeie opvoeding te kry.
- Slaap: dokters stem saam dat jongmense elke nag minstens agt ure slaap nodig het. As jy meer tyd op jou skedule probeer inruim deur minder te slaap, sal jy waarskynlik vaak en sonder energie wees deur die dag en in elk geval langer vat om dinge te doen.
- Eet en selfversorging: baie mense slaan maaltye oor omdat hulle laat is. Neem genoeg tyd om te eet, sodat jy dit kan geniet, eerder as om vinnig te eet. Selfversorging beteken ook die doen van dinge soos bad, aantrek, tande borsel en hare kam.

Wat mens wil doen

Gelukkig gaan ons tyd nie slegs oor verantwoordelikhede nie. Ons kry darem ook kans vir pret! Dit is hierdie dinge wat ons lewens 'n bietjie meer genotvol maak.

- Aktiwiteite: jy kan in 'n koor sing, sokker speel, skilder, gedigte skryf of dans. Sport, die kunste en ander stokperdjies is belangrik, want dit help ons om gebalanseerd te wees en ontwikkel ons liggame en denke.
- Ontspan: Onthou, jy verdien ook om tyd te hê om net jouself te wees en te doen net waarvoor jy lus is, hetsy dit park toe gaan, tyd deurbring saam met vriende, 'n boek lees of alleen-wees met jou eie gedagtes is.

Stel prioriteite en ken tyd toe vir wat jy moet doen asook vir wat jy wil doen.

Lees deur die leesstuk
oor
selfbestuursvaardighede
op bl.58

