Hersien volgens die KABV

Graad 3

Lewensvaardigheid in AFRIKAANS

Boek 1

Kwartaal 1&2

Naam: | Klas:

basic education

Department:
Basic Education
REPUBLIC OF SOUTH AFRICA

ISBN 978-1-4315-0275-2

9 781431 502752

Workbooks available in this series:

- *Grade R (in all official Languages);*
- *Literacy/Home Language Grades 1 to 6 (in all 11 official Languages);*
- *Mathematics Grades 1 to 3 (in all 11 official Languages);*
- *Mathematics Grades 4 to 9 (in Afrikaans and English);*
- *Life Skills Grades 1 to 3 (in all 11 official Languages); and*
- *Grades 1 to 6 English First Additional Language.*

Rainbow WORKBOOKS

LIFE SKILLS IN AFRIKAANS
GRADE 3 – BOOK 1
TERMS 1 & 2
ISBN 978-1-4315-0275-2
THIS BOOK MAY NOT BE SOLD.
11th Edition

Inhoud

Kwartaal 1 — Bladsy

1. Iets oor my 2
2. My skool 4
3. Alles oor my 6
4. Groter en ouer 8
5. Gevoelens 10
6. Die dinge waarvan ek hou 12
7. Ons doen wat reg is 14
8. Maak seker 16
9. Gesondheid en eerstehulp 18
10. Brandwonde 20
11. Ek hou my liggaam veilig 22
12. Ek versorg myself 24
13. Ek hou myself gesond 26
14. Regte en verantwoordelikhede 28
15. Regte en verantwoordelikhede 30

16a. Godsdienstige en ander spesiale dae 32

16b. Ons maak seker 33

Kwartaal 2 — Bladsy

17. Gesonde eetgewoontes 34
18. Ons eetgewoontes 36
19. Gesonde eetgewoontes 38
20. Ek eet graag gesond 40
21. Insekte 42
22. Meer oor insekte 44
23. Insekteskuilings 46
24. Spog met jou kuns 48
25. Lewensiklusse 50
26. Lewensiklusse 52
27. My troeteldier 54
28. Ons beskerm ons omgewing 56
29. Herwin papier 58
30. Godsdienstige en ander spesiale dae 60
31. Plekke van aanbidding 61

Sertifikaat 62

Woordeboek 63

Mev. Angie Motshekga, Minister van Basiese Onderwys

Dr. Reginah Mhaule, Adjunkminister van Basiese Onderwys

Hierdie werkboeke is vir Suid-Afrika se kinders ontwikkel onder leiding van die Minister van Basiese Onderwys, mev. Angie Motshekga, en die Adjunkminister van Basiese Onderwys, dr. Reginah Mhaule.

Die Reënboog-werkboeke maak deel uit van 'n reeks intervensies deur die Departement van Basiese Onderwys wat daarop gemik is om die prestasie van Suid-Afrikaanse leerders in die eerste ses grade te verbeter. Hierdie projek is 'n prioriteit van die Regering se Plan van Aksie, en is deur die ruim befondsing van die Nasionale Tesourie moontlik gemaak. Aldus is die Departement in staat gestel om die boeke gratis in al die amptelike tale te voorsien.

Ons hoop dat u as onderwyser hierdie werkboeke in u daaglikse onderrig nuttig sal vind, en dat dit u sal help om seker te maak dat u leerders die kurrikulum dek. Al die aktiwiteite in die werkboeke is voorsien van ikone wat aandui wat die leerders te doen staan.

Ons hoop ook dat leerders dit gaan geniet om die boeke deur te werk terwyl hulle leer en groei, en dat u as onderwyser dit saam met hulle gaan geniet.

Ons wens u en u leerders alle sukses in die gebruik van hierdie werkboeke toe.

Published by the Department of Basic Education
222 Struben Street
Pretoria,
South Africa

© Department of Basic Education

Eleventh edition 2021

ISBN 978-1-4315-0275-2

This book may not be sold.

The Department of Basic Education has made every effort to trace copyright holders but if any have been inadvertently overlooked the Department will be pleased to make the necessary arrangements at the first opportunity.

Gr3 AFR LS B1_CoverAn.indd 2 2020/04/02 19:32:12

Graad 3

Lewensvaardigheid in AFRIKAANS Boek 1

Hierdie boek behoort aan:

Iets oor my

Ons skryf

Elkeen van ons is uniek en ons is almal spesiaal.
Vul hierdie identiteitsdokument oor jouself in. Ontwerp 'n seël vir die identiteitsdokument. Wanneer jy dit gedoen het, wys dit vir jou maat.

Wat is die ooreenkomste en wat is die verskille tussen jou en jou maat?

Identiteitsdokument

Naam:

____.

Ouderdom: ________________________.

Geboortedatum:

________ ________ ________

jaar maand dag

Geboorteplek:

____

Seun of meisie:

________________________.

Huistaal:

________________________.

Kleur van hare:

________________________.

Lengte: ________________ cm

Kleur van oë:

________________________.

____

Handtekening

Teken 'n prent van jouself.

Datum: ....

Ons praat Dink terug oor jou lewe tot dusver.

Hoe ver terug kan jy onthou?

Kan jy jou tweede verjaarsdag onthou?

Kan jy onthou toe jy skool toe is?

Ons skryf Vul hierdie tydlyn oor jou lewe in.

Ek is gebore in	Ek het begin praat in	Ek het skool toe gegaan in	Ek het met graad 3 begin in
maand			
jaar 20______	20______	20______	20______

My skool

Ons doen

Jou onderwyser sal vir jou sê watter ander belangrike gebeurtenisse jy daarby kan voeg.

In watter jaar is jou skool geopen?	In watter jaar het die skoolhoof na die skool toe gekom?		

Ons skryf

Wat is jou skool se geskiedenis? Soek die antwoorde op die vrae en skryf hulle in die spasies in die eerste kolom. Teken dan prentjies om die geskiedenis te illustreer.

In watter jaar is jou skool geopen?	Teken 'n prent van jou skool.
Wie was die eerste prinsipaal?	

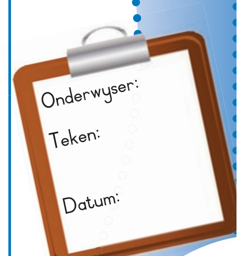
Datum: ....

Wat was die skool se leuse? Is dit vandag nog dieselfde? __________ __________	Teken die skoolwapen.
Noem iets besonders in verband met die skool. (Dalk 'n besonderse leerder of 'n besonderse prestasie.) __________ __________ __________	Teken 'n prent van iemand of iets besonders.

Gaan buitentoe

Voordat jy met 'n aktiwiteit buite begin, moet jy jou eers soos 'n kat uitstrek. Dit sal jou liggaam help om makliker te beweeg. Na die aktiwiteit moet jy ook strek om te ontspan en af te koel. Dit sal jou help om nie spierpyne te kry nie. Doen nou wat hierdie kinders doen.

Jou onderwyser sal jou naam uitroep en die bal vir jou gooi. Vang die bal voordat dit val.	
Nou sal jou maat die bal vir jou gooi. Probeer dit in 'n sak vang.	
Gooi die bal na jou maat en kyk of hy of sy dit in die sak kan vang.	
Strek jou soos 'n kat uit om te ontspan.	



Alles oor my

Ons praat Dink aan iets interessants wat in jou verlede met jou gebeur het en vertel dit vir jou maat sodat hy of sy jou beter kan leer ken.

Ons doen Kyk na die prente en gesels met jou maat oor hoe 'n mens verander as jy ouer word.

baba	kleuter	skoolkind
tiener	volwassene	bejaarde

Datum: ....

Ons sing

Werk in 'n groep. Maak 'n liedjie en 'n dans op.
Skryf die woorde van jou groep se liedjie in die spasie hieronder.
Wys dan vir die klas hoe om die liedjie te sing terwyl jy dans.

Onderwyser:
Teken:
Datum:

Groter en ouer

Ons praat

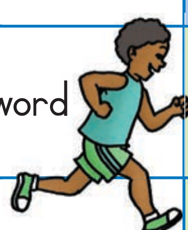
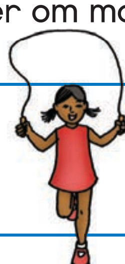
Praat oor hoe ouer kinders en volwassenes van jou verskil.

Hoe verander mense wanneer hulle ouer word?

Met verloop van tyd word mense ouer. Hulle haarkleur verander, hulle stemme verander, hulle kry meer spiere en hulle kry meer wysheid.

Ons skryf

Watter van die volgende dinge doen jy anders as jou ouers? Maak 'n regmerkie (✔) by die regte gesiggie.

	Ek		My ouers	
Hardloop sonder om moeg te word 	☺	☹	☺	☹
Spring tou 	☺	☹	☺	☹
Lees 'n koerant	☺	☹	☺	☹
Bestuur 'n motor	☺	☹	☺	☹
Speel in 'n boom	☺	☹	☺	☹

Datum: ....

Ons sing Kom ons maak gereed om te sing. Maak hierdie geluide:

'n vinnige geluid soos 'n ambulanssirene,
'n stadige geluid soos 'n telefoon wat lui,
'n hoë geluid soos voëls wat sing en
'n lae geluid soos 'n leeu wat grom.

Gaan buitentoe Kan jy 'n bal vang?

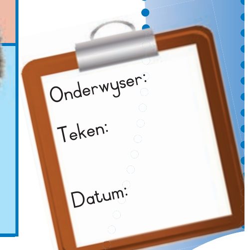
Gooi 'n tennisbal in die lug op en vang dit met albei hande.

Gooi die bal in die lug op en klap jou hande voordat jy dit vang.

Bons die tennisbal op die grond.

Maak nou 'n kolf met 'n opgerolde koerant of 'n stuk hout.
Gebruik dit om die bal op die grond te laat hop.

Strek jou nou uit soos 'n kat.



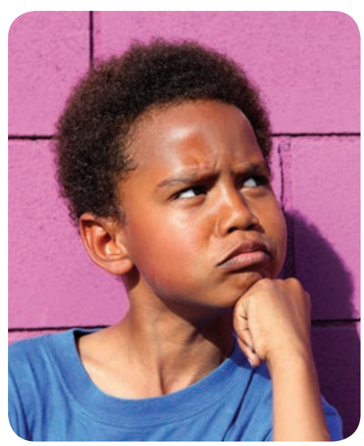
Kwartaal 1 – Week 3 – Werkkaart

Gevoelens

Ons praat

Kyk na die prente en sê hoe hierdie kinders voel.
Het jy al ooit so gevoel? Skryf in die blokkies hoe elke kind voel.
Gebruik hierdie woorde om jou te help.

hartseer	gelukkig	jammer
bang	trots	kwaad



Gaan buitentoe

Speel minitennis. Oefen jou voorhand- en rughandhoue.

Datum: ....

Ons praat

Wat maak jou gelukkig?

Wat maak jou hartseer?

Wat maak jou bang?

Wat maak jou kwaad?

Ons skryf

Skryf 'n dagboekinskrywing vir 'n dag toe jy gelukkig gevoel het. Beskryf wat met jou gebeur het.

Liewe Dagboek

Skryf 'n dagboekinskrywing vir 'n dag toe jy hartseer gevoel het. Beskryf wat met jou gebeur het.

Liewe Dagboek

Onderwyser:

Teken:

Datum:

Die dinge waarvan ek hou

Ons skryf

Sê vir die groep watter aktiwiteite jy die meeste geniet. Skryf dan die aktiwiteite in die oop spasies op die geheuekaart.

Datum: ....

Ons skryf

Gebruik nou jou geheuekaart om 'n paragraaf te skryf oor wat jy graag doen en waarom jy hierdie aktiwiteit geniet.

Wat ek graag doen

Ons doen

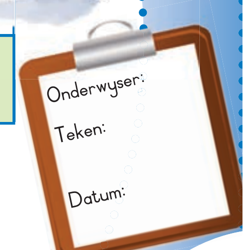
Gebruik jou speelklei om 'n gelukkige gesiggie en 'n hartseer gesiggie te maak.

Ons praat

Vra vir 5 maats wat hulle graag doen. Kleur 'n blokkie in wanneer een van jou maats daardie aktiwiteit kies.

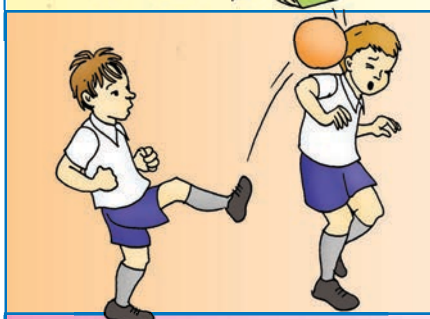
5					
4					
3					
2					
1					
	Sing	Lees	Skilder	Sport	Wiskunde

Wat is die gewildste aktiwiteit? ______



7 Ons doen wat reg is

Ons praat Kyk na elkeen van hierdie prente en praat oor hoe jy hierdie kinders kan help om die regte ding te doen. Maak 'n regmerkie by die korrekte keuse.

	Kyk waar jy loop!	
	Jammer! Kom ek help jou optel.	
	Eina! Hier is jou bal.	
	Eina! Gaan speel op 'n ander plek!	
	Dis myne en jy kan niks kry nie.	
	Kom deel my sjokolade met my.	

Ons skryf Wat doen goeie maats?

Datum: ....

Skryf nog vier dinge neer wat goeie maats doen.

Ons praat Kyk na hierdie prente. Praat oor wat jy in elke prent sien. Kies dan een prentjie en maak 'n rolspel op om te wys wat in die prentjie gebeur het.

Skryf nou 'n rolspel oor die prentjie wat jy gekies het. Vul die name van die karakters in die eerste kolom in.

Gaan buitentoe Probeer hierdie dinge doen.

- Hardloop om die veld. Wanneer jou onderwyser "Omdraai!" roep, moet jy omdraai en in die ander rigting hardloop.
- Bons nou die bal terwyl jy vorentoe beweeg.

8

Maak seker

Ons skryf

Toets jouself.

	✔	✘
Ek is 'n goeie maat.		
Ek gee om vir my maats.		
Ek is vriendelik met die kinders in my klas.		
Die meeste kinders in my klas hou van my.		
Ek is altyd hoflik met mense.		

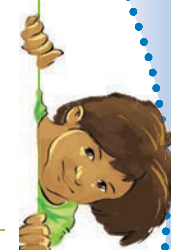
Ons doen

Maak 'n kaartjie vir iemand van wie jy hou.
Teken 'n prentjie buite-op en skryf dan 'n spesiale boodskap binne-in.

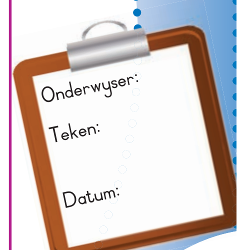
Datum: ....

Teken 'n prent van jou maats, of van jou onderwyser, of van familielede wat vir jou spesiaal is. Beskryf nou hierdie mense en sê waarom hulle so besonders is.

Spesiale mense in my lewe



Skryf nou 'n beskrywing van hierdie mense en van waarom hulle so besonders is.



9

Gesondheid en eerstehulp

Ons praat

Gesels oor wat in hierdie prent gebeur.

Het jou neus al ooit gebloei?

Wat moet jy doen as jou neus begin bloei?

Weet jy waar julle skool se noodhulpkissie gehou word? Sê waar.

____

Bly kalm. Daar is gewoonlik geen rede vir paniek nie. Onthou om nie aan iemand anders se bloed te raak nie.

Wat om te doen wanneer jou neus bloei

1. Laat jou kop vooroor hang.

2. Knyp jou neus twee minute lank toe en haal deur jou mond asem.

3. Plaas iets kouds agter op jou nek, soos 'n nat handdoek of ysblokkies wat in 'n handdoek toegedraai is.

4. Moenie jou neus blaas nadat dit opgehou bloei het nie.

5. Indien jou neus nie binne 15 minute ophou bloei nie, besoek 'n dokter of verpleegster.

Datum: ....

Die behandeling van snywonde

Ons lees

Ons kan nie kieme sien nie, maar dit is oral om ons. Indien ons onsself sny, moet ons die wond skoon hou sodat dit nie deur kieme besmet word nie.

Ons praat

Verduidelik aan jou maats hoe om 'n snywond skoon te maak. Gee 'n demonstrasie van wat 'n mens moet doen.

Hoe om die bloeding van 'n wond te keer

- Moet nooit aan iemand anders se bloed raak nie.
- Dra altyd handskoene wanneer jy iemand help.
- Stop die bloeding deur die wond hoër as jou hart te hou.
- Probeer die bloeding stop deur 'n skoon verband op die wond te druk.
- Indien die wond diep is en aanhou bloei, besoek die kliniek of 'n dokter.
- Vind uit watter noodnommer jy kan bel. Skryf dit hier neer.
  Telefoonnommer: ______________________

Onderwyser:
Teken:
Datum:

Brandwonde

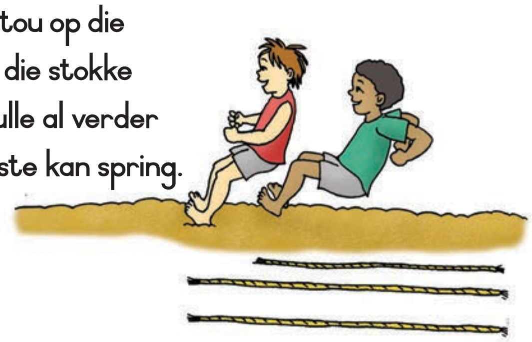
Ons lees

As jy aan iets warms raak, sal jy jouself brand.
Wat moet jy doen wanneer iemand 'n brandwond opdoen?

1. Hou die brandwond ongeveer 10 minute lank in koue water. Dit help om die vel af te koel.
2. Maak die brandwond oop. Indien klere aan die brandwond vaskleef, moet dit nie aftrek nie.
3. Laat die brandwond oop en maak seker dat dit nie vererger nie.
4. Indien die brandwond diep of groter as die palm van jou hand is, besoek dadelik 'n dokter.

Gaan buitentoe

Kom ons doen verspring.
Plaas drie stokke of drie stukke tou op die grond. Doen verspring deur oor die stokke of stukke tou te spring. Skuif hulle al verder uitmekaar om te kyk wie die verste kan spring.



Merk hoe ver jy kan spring.

Kyk of jou maat verder as jy kan spring.

Gaan buitentoe

Maak 'n kruiwa.

Neem beurte met jou maat om die kruiwa te wees.

Maak dan beurte om 'n springtou te swaai sodat jou maats kan spring.

Datum: ....

Ons praat

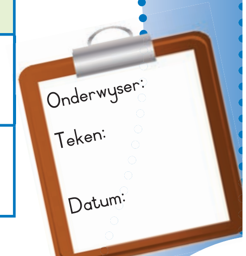
Wat gebeur in hierdie prente?
Op watter ander maniere kan mense brandwonde kry?

Skryf belangrike reëls neer wat 'n mens moet onthou wanneer jy hulp nodig het met ...

'n neus wat bloei

'n snywond

'n brandwond



11

Kwartaal 1 – Week 6 – Werkkaart

Ek hou my liggaam veilig

Ons praat

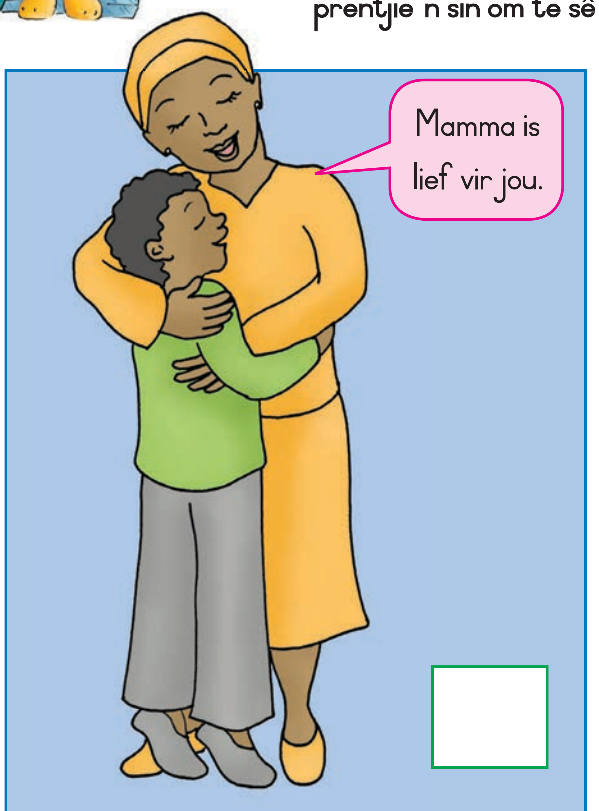
Ons moet ons liggame versorg.

Wanneer ons van iets hou en wil hê dit moet aanhou, kry ons 'n "ja"-gevoel.

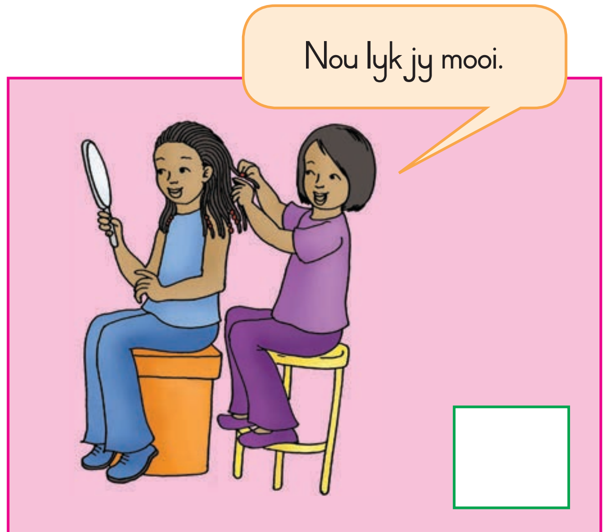
Wanneer iets ons ongemaklik maak en ons wil hê dit moet ophou, kry ons 'n "nee"-gevoel.

Ons skryf

Maak 'n regmerkie ✔ by elke veilige aktiwiteit en 'n kruisie ✗ by elke onveilige aktiwiteit. Skryf dan onder elke prentjie 'n sin om te sê waarom jy dink dit veilig of onveilig is.



Datum: ....



Hoe om nee te sê

Dit is nie altyd maklik om nee te sê nie, maar wanneer iets jou ongemaklik laat voel, moet jy nee sê.

Indien iets wat iemand doen jou 'n "nee"-gevoel gee en jou ongemaklik maak, praat daaroor met 'n volwassene wat jy vertrou.

Ons skryf Kies 3 mense wat jy kan vertrou, en sê waarom jy hulle vertrou.

Skryf hoe jy 'n slegte ervaring sal rapporteer aan iemand wat jy kan vertrou.

Ek versorg myself

Ons praat

Kyk mooi na hierdie prente. Kyk of jy die storie kan vertel. Vul die laaste spraakborrel in.

Ons praat

Bespreek hoe die meisie gevoel het, wat sy gedoen het, en wat jy in 'n soortgelyke situasie sou doen.

Datum: ....

Ons skryf Skryf 5 veiligheidsreëls neer.
Begin elkeen met:

Kinders behoort nooit. . .

Ons doen Maak 'n masker om 'n emosie uit te beeld.

Besluit watter emosie jou masker moet uitbeeld.

Teken dit op rofwerkpapier.

Knip dit uit.

Knip die oë uit.

Versier dit met gekleurde papier.

Gaan buitentoe Ons jaag resies.

Staan in die korrekte wegspringposisie.

Jou onderwyser sal sê:

"Op julle merke! Gereed! Gaan!"

13 Ek hou myself gesond

Ons is almal daarvoor verantwoordelik om ons eie liggame gesond te hou. Wat doen hierdie kinders wat goed vir hul liggame is?

Watter dinge doen mense wat ongesond vir hul liggame is?

Het jy geweet dat rook baie sleg vir ons is?

Het jy geweet dat dit sleg vir jou is wanneer iemand naby aan jou rook?

Hoe benadeel rook ons liggame?

Maak by elke stelling 'n regmerkie (✔) indien dit waar is of 'n kruisie (✘) indien dit onwaar is.

	Sigarette smaak lekker.
	Indien ek naby iemand sit wat rook, kan dit my liggaam benadeel.
	Rook kan ons tande geel maak.
	Rook kan mondsiektes veroorsaak.
	Rook kan jou 'n slegte hoes gee.
	Rook kan kanker veroorsaak.

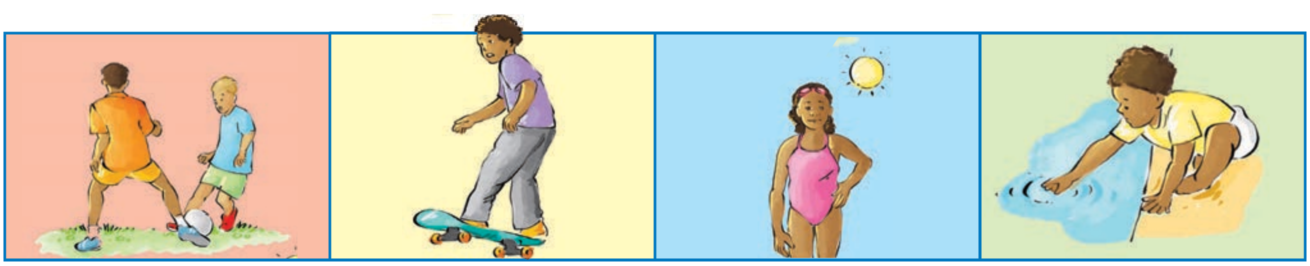
Datum: ....

Gesondheidsreëls

Ek moet my tande borsel nadat ek geëet het en voordat ek gaan slaap. Ek moet my hare voor skool borsel. Ek moet my naels kort en skoon hou. Ek moet my naels borsel nadat ek in die sand gespeel het. Ek moet my hande was nadat ek die toilet gebruik het en voordat ek aan kos raak.Ek moet my gebruikte snesies in 'n asblik gooi.

Vir die pret

Wat moet hulle dra om hulleself te beskerm? Verbind elke prentjie in die linkerkolom met die prentjie in die regterkolom wat daarby pas.



Vir die pret

Raak aktief en speel 'n wedstryd van minikrieket.

Jou onderwyser sal vir julle musiek speel. Luister daarna, en tokkel die wysie daarna met jou vingers op jou skoolbank uit.

Regte en verantwoordelikhede

Ons lees

Soms moet kinders hulle gesinne met werk help. Maar kinders behoort nie so hard soos volwassenes te werk nie. Kinders moet tyd kry om te speel en skool toe te gaan.

Kyk na hierdie prente. Maak regmerkies langs die take wat kinders mag doen. Skryf dan onder elke prent 'n sin waarin jy sê waarom kinders die take mag of nie mag doen nie.

Anna verkoop die hele dag lank groente; daarom kan sy nie skoolgaan nie.	Na skool lei Lisa die groentetuin nat.

Datum: ....

Pieter dra bakstene, want hy werk vir 'n bouer.	Jabu en Bongi help om skottelgoed te was.

Ons praat

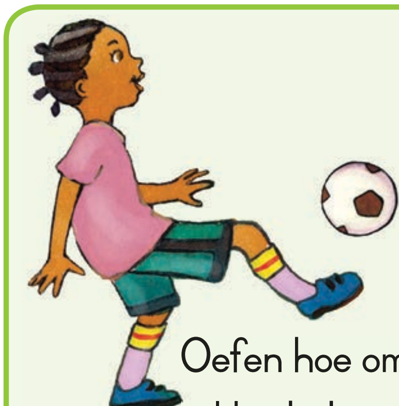
Watter take verrig jy tuis?

Watter take verrig jy by die skool om jou onderwyser te help?

Gaan buitentoe

Gebruik mimiek om verskillende beroepe uit te beeld. Jou groep moet raai watter beroepe jy voorstel.

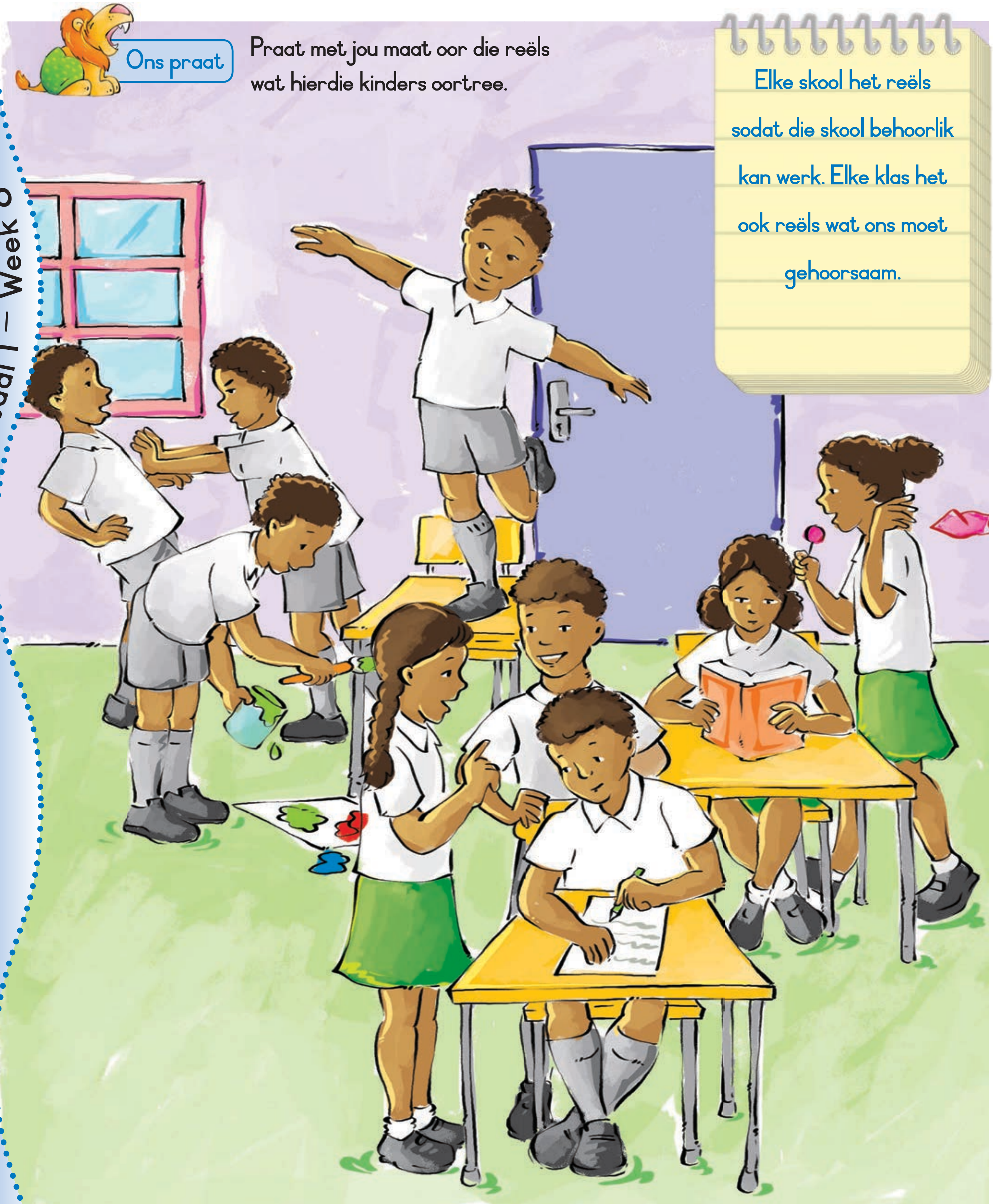
Speel driebeentjie.



Oefen hoe om 'n sokkerbal te skop. Kyk hoe ver jy dit kan skop.

15

Regte en verantwoordelikhede



Ons praat Praat met jou maat oor die reëls wat hierdie kinders oortree.

Elke skool het reëls sodat die skool behoorlik kan werk. Elke klas het ook reëls wat ons moet gehoorsaam.

Datum: ....

Ons skryf Skryf vier reëls vir jou klas neer.

Ons praat Lees hierdie regte en verantwoordelikhede en praat met jou maat oor wat elkeen beteken.

VERANTWOORDELIKHEDE VAN DIE JEUG VAN SUID-AFRIKA

Gelykheid
Behandel alle mense gelyk en billik. Moenie diskrimineer nie.

Menswaardigheid
Respekteer almal. Wees goedhartig en sorgsaam.

Lewe
Behandel alle lewe met respek. Hanteer alle lewe met respek.

Gesin
Eer en respekteer jou ouers. Wees goedhartig en lojaal teenoor jou gesin.

Onderwys
Gaan skool toe en leer hard. Gehoorsaam die skool se reëls.

Werk
Help jou gesin met werkies tuis. Kinders mag nie gedwing word om te gaan werk nie.

Vryheid en sekuriteit
Moenie ander mense seermaak, afknou of intimideer nie, en moenie ander toelaat om dit te doen nie. Besleg geskille op 'n vreedsame wyse.

Eiendom
Respekteer ander mense se eiendom. Moenie eiendom beskadig nie en moenie steel nie.

Godsdiens, geloof en oortuigings
Respekteer ander se geloof en oortuigings.

Veiligheid
Kyk mooi na die aarde. Moenie water en elektrisiteit mors nie. Sorg vir diere en plante. Hou jou huis en gemeenskap skoon en veilig.

Burgerskap
Wees 'n goeie en lojale Suid-Afrikaanse burger. Gehoorsaam die wette en maak seker dat ander dit ook doen.

Vryheid van spraak
Moenie leuens of haat versprei nie. Maak seker dat ander mense nie beledig word nie en dat hul gevoelens nie seergemaak word nie.

Onderwyser:

Teken:

Datum:

16a

Godsdienstige en ander spesiale dae

Ons praat

Kies een van hierdie godsdienste. Vind meer daaroor uit. Berei 'n aanbieding vir die klas voor. Probeer om boeke of prente te bring om jou aanbieding te illustreer.

Hindoeïsme

Islam

Judaïsme

Christendom

Ons moet mense van ander godsdienste respekteer.

Watter godsdiens beoefen jy? ________________

Watter godsdiens beoefen jou beste maat? ________________

Datum: ....

Ons maak seker

16b

Ons skryf Vul hierdie kaart oor jouself in.

My naam ______

My van ______

My verjaarsdag ______

My graad ______

My skool ______

My telefoonnommer ______

My adres ______

______

______

______

'n Noodnommer ______

My gunstelingsport ______

My gunstelingkleur ______

My beste maat ______

Dinge wat my bly maak ______

Dinge wat my hartseer maak ______

Dinge wat my kwaad maak ______

Waarin ek presteer ______

Kwartaal 1 – Week 8 – Werkkaart

Onderwyser:
Teken:
Datum:

17 Gesonde eetgewoontes

Ons praat

Kyk na elk van die voedselgroepe en praat met jou maat oor:
Die voedselsoorte in elke groep
Waarom elke groep goed is vir ons

Proteïen

Proteïen bou nuwe selle sodat ons liggame kan groei.

Vitamiene

Vitamiene en minerale help ons liggame om infeksie te bestry en gesond te bly.

Gaan buitentoe

Vra jou onderwyser om jou te wys hoe om "telefoontjie" te speel. Oefen daarna om 'n bal te gooi.

Datum: ....

Koolhidrate

Hierdie voedselsoorte gee vir ons energie.

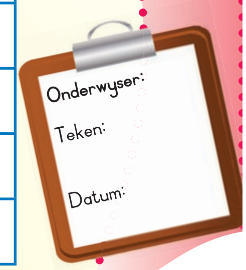
Suiwelprodukte

Suiwelprodukte maak ons bene sterker, veral wanneer ons nog jonk is en ons bene nog groei.

Ons skryf

Maak 'n lys van die kos wat jy gister geëet het. Sê in die laaste kolom of die kos proteïne, koolhidrate, vrugte, groente of suiwelprodukte is.

Die kos wat ek gister geëet het	Voedselgroep



18

Kwartaal 2 – Week 1 – Werkkaart

Ons eetgewoontes

Ons praat Vra jou maats wat hulle graag eet. Kyk na die verskillende voedselsoorte en maak 'n regmerkie (✔) langs dié waarvan jy hou, en 'n kruisie (✘) langs dié waarvan jy nie hou nie.

Vul die name van die maats in jou groep hier in.								

Ons skryf Kyk na die tabel wat jy ingevul het, en beantwoord dan hierdie vrae.

Van watter voedselsoorte hou jou maats die minste?

Dink jy jou maats het gesonde eetgewoontes?

Waarom sê jy so?

Fun Vra julle onderwyser om julle te wys hoe om "telefoontjie" te speel.

Datum: ....

Ons skryf Maak 'n lys van die voedselsoorte wat ons elke dag behoort te eet.

Wat behoort ons te vermy?

Te veel sout, omdat dit ons hoë bloeddruk kan gee wanneer ons ouer word.

Te veel suiker, omdat dit ons diabeties kan maak wanneer ons ouer word.

Te veel suiker kan ons ook vet maak.

Te veel koeldrank, koek en skyfies.

Ons skryf Skryf 'n resep vir jou gunstelingkos.

Resep vir ______________________________

Watter bestanddele het ek nodig?	
Watter metode moet ek volg?	

Onderwyser:

Teken:

Datum:

19 Gesonde eetgewoontes

Ons skryf

Thabo en Nomsa is op pad na die Sonskynkafee. Hulle moet kos vir aandete koop. Help hulle om 'n spyskaart van gesonde voedselsoorte op te stel.

Gaan buitentoe

Maak dan beurte om 'n springtou te swaai sodat jou maats kan spring.

Datum: ....

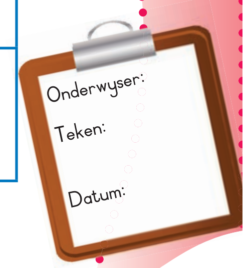
Skryf in die inkopielysie hieronder die items neer wat hulle moet koop en die pryse daarvan. Hoeveel het Thabo en Nomsa betaal vir die items wat hulle gekoop het?

INKOPIELYSIE	PRYS

Hoe gesond is jou eetgewoontes? Kleur by elke gesonde gewoonte 'n glimlaggende gesiggie in.

My eetgewoontes	Ja	Nee
Ek eet gewoonlik voor die TV.		
Ek eet graag groente en vrugte.		
Ek eet graag vetterige kos soos aartappelskyfies.		
Ek hou nie van water nie en drink eerder koeldrank.		
Ek eet nie my groente nie.		
Ek kou my kos behoorlik.		
Ek eet ontbyt voor skool.		

Tel hoeveel glimlaggende gesiggies jy ingekleur het. ______________________



Ek eet graag gesond

Ons doen

Teken prente van voedselsoorte vir 'n gesonde maaltyd of plak dit in.

Datum: ....

Ons lees

Reëls om gesond te eet

Was altyd jou hande voordat jy aan kos raak.
Bedek kos altyd.
Moenie ou kos wat sleg geword het, eet nie. Kweek jou eie groente.
Gebruik groenteskille om kompos vir die tuin te maak.

Ons doen Teken 'n prentjie om een van hierdie reëls te illustreer.

Onderwyser:
Teken:
Datum:

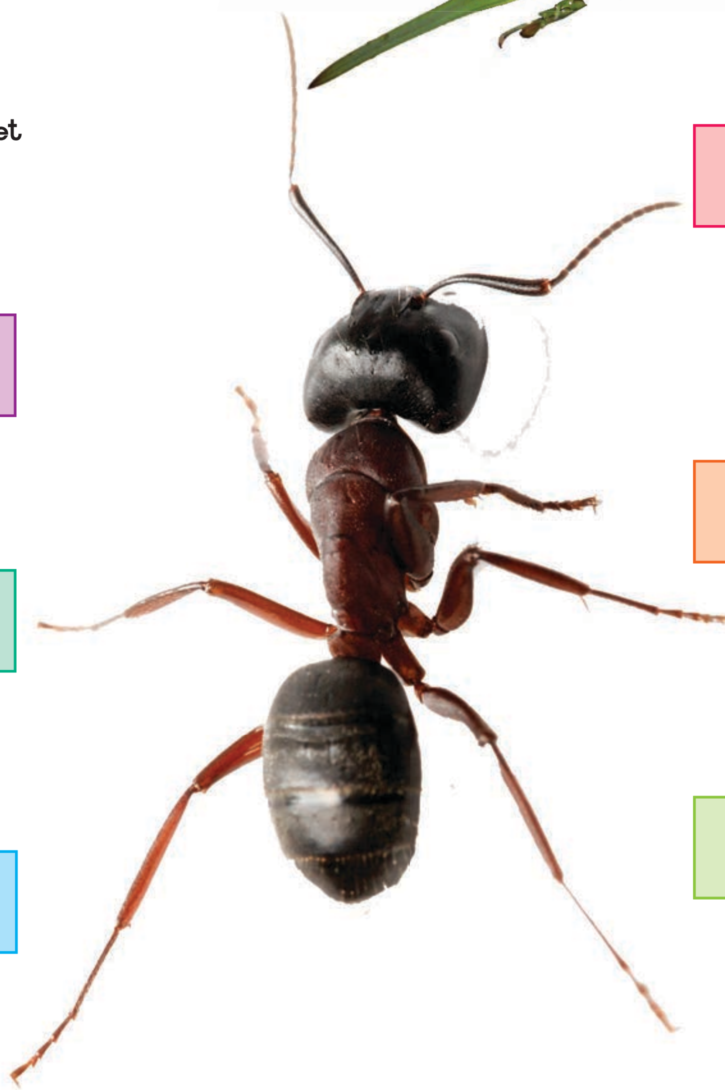
Insekte

Ons praat Praat oor die verskillende liggaamsdele van insekte.

Insekte se liggame bestaan uit drie dele:
'n kop, 'n borsstuk en 'n agterlyf.
Hulle het ook ses pote en twee voelers.

Ons doen

Verbind elke woord met die korrekte deel van die insek se liggaam.



Agterlyf

Poot

Oog

Borsstuk

Voeler

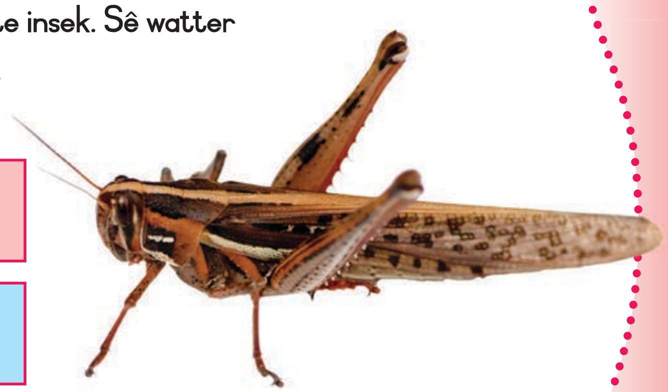
Kop

Gaan buitentoe Zoem soos 'n by, fladder soos 'n vlinder en spring dan soos 'n springkaan. Jy is nou gereed om voetbal te speel!

Ons skryf

Verbind elke woord met die korrekte insek. Sê watter insekte skadelik en watter nuttig is.

- By
- Muskiet
- Vlieg
- Mier
- Sprinkaan
- Vlinder
- Skilpadbesie
- Mot



Ons skryf

Vul die ontbrekende woorde in.

____________________ maak heuning.

____________________ bestuif blomme.

____________________ versprei malaria.

____________________ versprei siektes.

____________________ eet boere se gewasse.

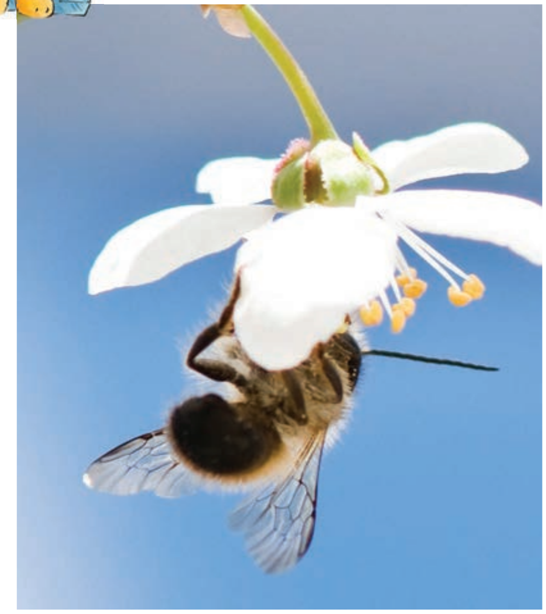
Meer oor insekte

Ons praat Kyk na hierdie prente en sê vir jou maat waarom bye nuttig is vir ons.

Bye versprei stuifmeel. Dit is nodig sodat vrugte kan groei.

Bye maak heuning.

Ons skryf Skryf die naam van elke insek in die spasie.



Hierdie ______________________ suig die nektar uit die blom.

______________________ het sterk agterpote om mee te spring.

______________ gebruik hul voelers om met mekaar te kommunikeer.

______________ versprei stuifmeel van plant tot plant.

______________ versprei kieme.

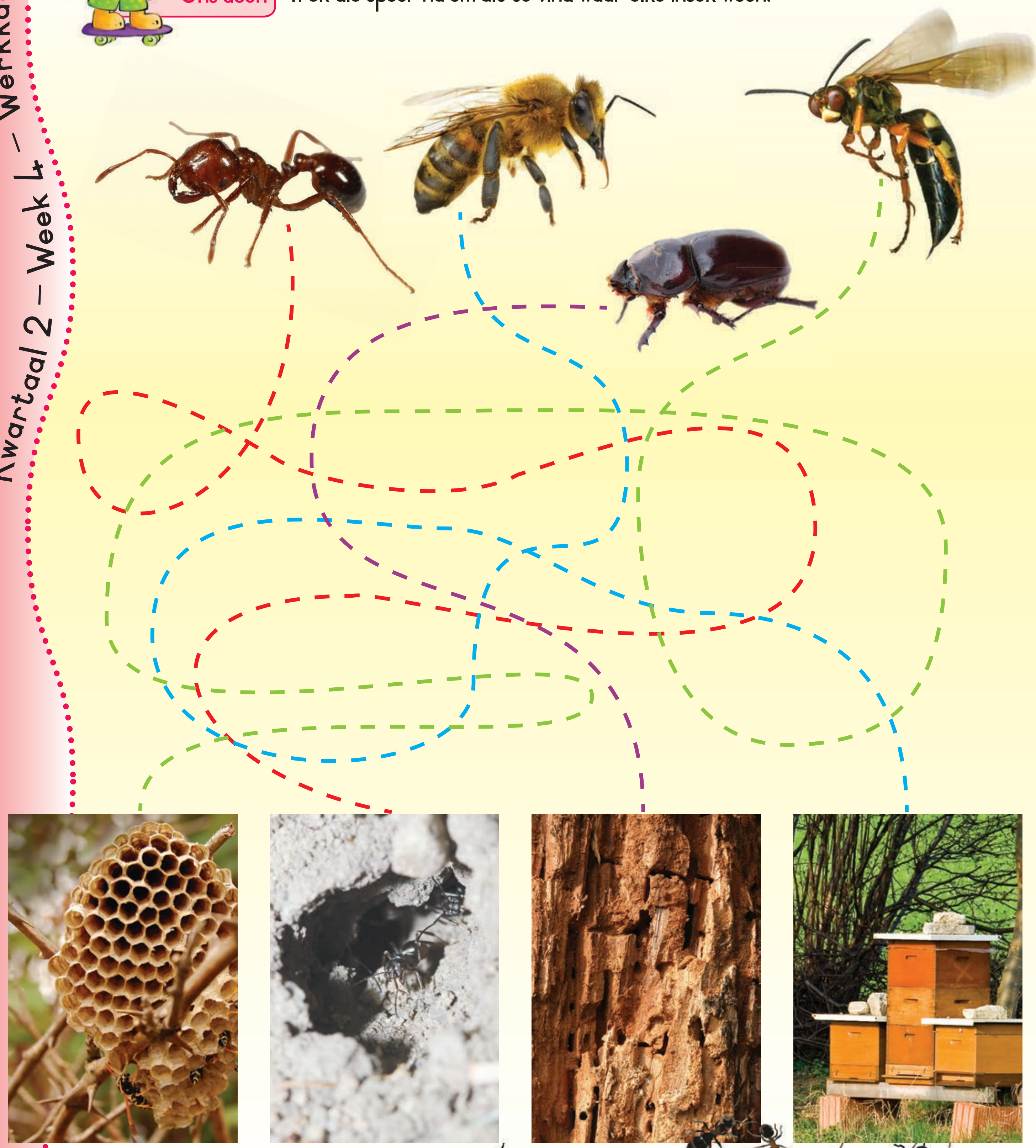
Maak 'n insekbewer.

- Kinders moet 'n klerehanger saambring skool toe.
- Sny die insekte op die knipselblad uit.
- Hang dit aan die klerehanger op.

23

Insekteskuilings

Ons doen Trek die spoor na om uit te vind waar elke insek woon.



Datum: ....

Ons doen

Stap op die skoolterrein rond en kyk hoeveel verskillende soorte insekte jy kry.

Ons skryf

Watter insekte het jy buite gesien? Kies een en skryf sy naam hier neer.
Wat eet hierdie insek?
Beweeg jou insek stadig of vinnig?
Is jou insek nuttig? Waarom sê jy so?
In watter opsig is jou insek skadelik? Wat kan jy doen indien die insek jou seermaak?

Vir die pret

Teken 'n prent van jou eie insek en gee vir hom 'n naam.

Spog met jou kuns

Maak jou eie vlinder

Jy het nodig:
- A4-papier
- Vetkryt
- 'n Skêr
- Gom
- 'n Pypskoonmaker
- 'n Leë toiletrol

Teken 'n vlinder. Hy moet 'n lang, dun lyfie en twee vlerke hê. Versier die vlerke met patrone van verskillende kleure.

Maak seker dat albei die vlerke eners lyk. Sny jou vlinder uit. Plak die vlinder se lyf op die toiletrol. Vou die pypskoonmaker dubbel en gebruik dit om die vlinder se voelers te maak. Plak dit op die vlinder se kop vas.

Datum: ....

Gaan buitentoe

Toets hierdie speletjies uit.

Stasie 1:

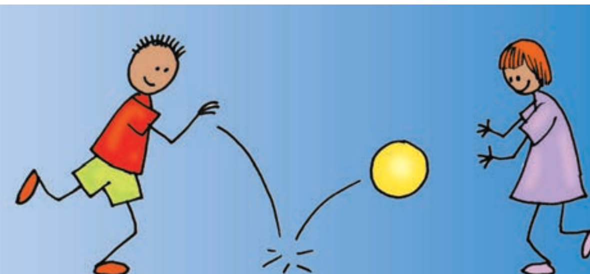
Basketbal: Hop die bal op die grond terwyl jy in 'n sigsagpatroon hardloop.

Stasie 2:

Hokkie: Gebruik 'n hokkiestok om die bal in die rigting van die doellyn te beweeg.

Stasie 3:

Netbal: Hop die bal tussen jou en jou maat terwyl julle hardloop.

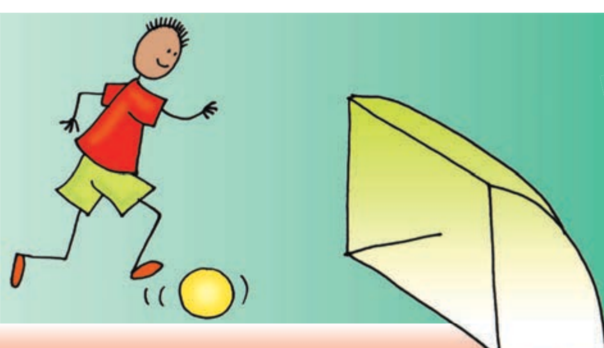


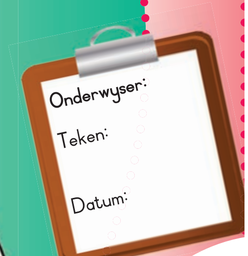
Stasie 4:

Rugby: Hardloop met die bal en gee dit aan.

Stasie 5:

Sokker: Dribbel die bal na die doellyn toe.





25

Kwartaal 2 – Week 5 – Werkkaart

Lewensiklusse

'n Lewensiklus toon die verskillende ontwikkelingstadiums van 'n dier. Die stadiums volg 'n spesifieke volgorde. Kyk na die lewensiklus van die padda en die vlinder en gesels daaroor.

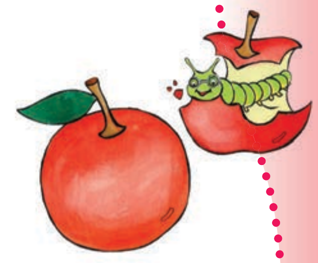
Die lewensiklus van die padda

Ons praat Kyk na die prente en praat met jou maat oor hoe die padda deur sy lewensiklus verander.

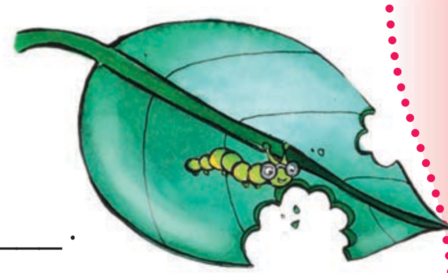
1. Twee paddas paar om die eiers te bevrug.
2. Die paddawyfie lê die eiers.
3. 'n Jong paddavissie met buitekiewe en 'n stertvin kom te voorskyn.
4. Die paddavissie kry pote.
5. Die stert verdwyn.
6. Die volwasse padda ontwikkel longe en verloor sy kiewe.

Datum: ....

Kom ons kyk nou na die lewensiklus van die vlinder.
Vul in wat in elke stadium van die lewensiklus gebeur.
Ons het jou met twee van die stadiums gehelp.



Die lewensiklus van die vlinder



1 Die vlinder lê eiers.

2 ___________________________________.

3 ___________________________________.

4 ___________________________________.

5 Die wurm verander in 'n papie.

6 ___________________________________.

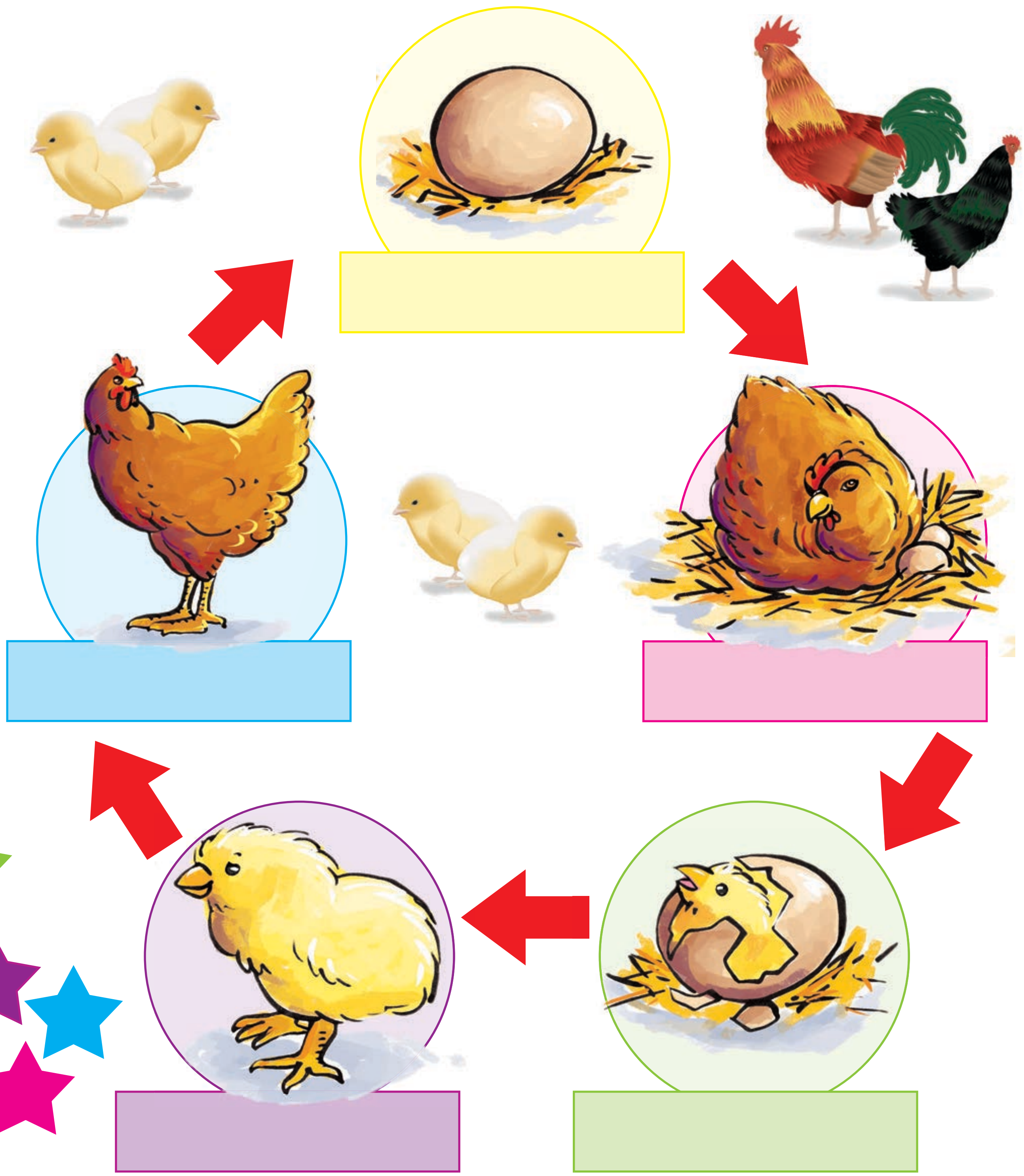
26

Lewensiklusse

Ons praat

Kyk na die prente en praat met jou maat oor die lewensiklus van die hoender. Skryf dan wat in elke stadium gebeur.

Die lewensiklus van die hoender



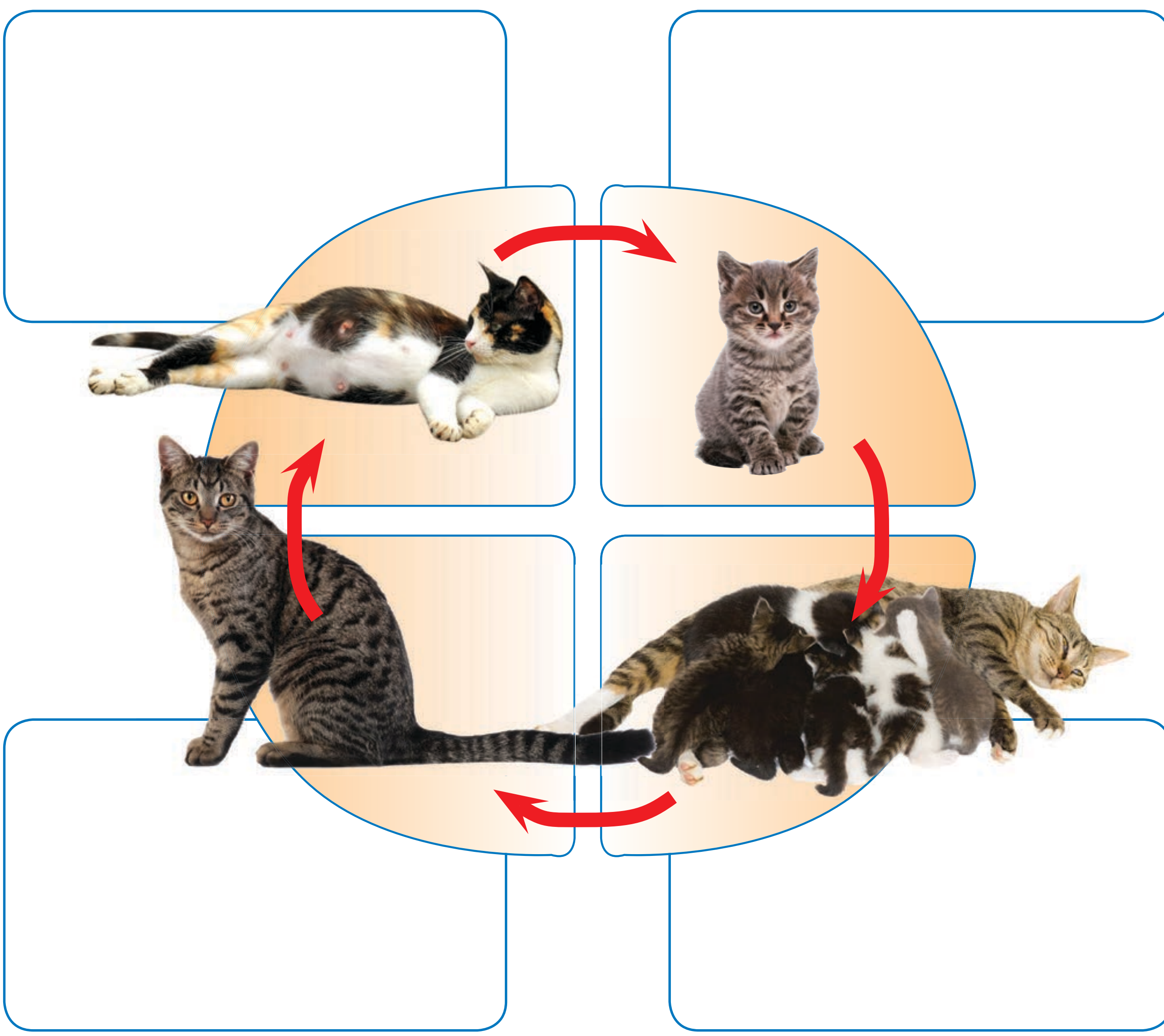
Datum: ....

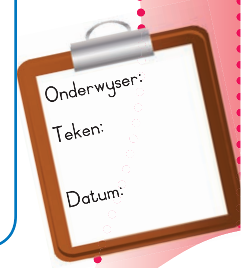
Ontwerp nou jou eie lewensiklus. Benoem elke prent in die storiewiel om die lewensiklus van die kat aan te dui. Gebruik die opskrifte hieronder om jou te help.

Nommer die stadiums 1 tot 4 en gebruik dit vir jou storiewiel.

	'n Babakatjie word gebore.		Die kat bereik volwassenheid.
	'n Mammakat is 9 weke lank dragtig.		Die mammakat voed haar babas.

Die lewensiklus van die kat

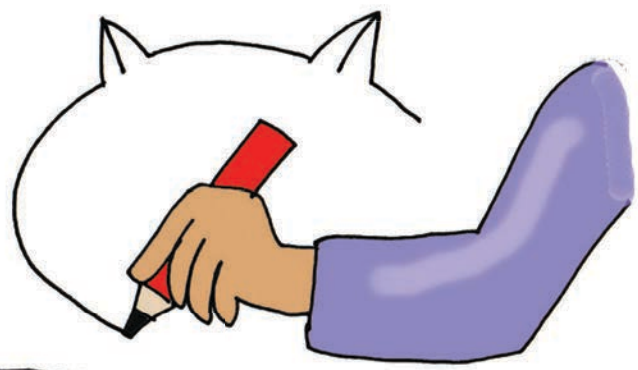




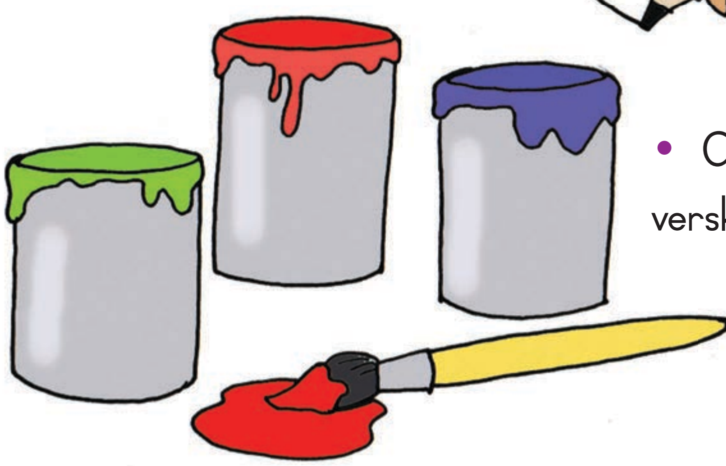
My troeteldier

Ons doen Kom ons maak 'n dieremasker.

Jy het nodig: A4-papier
'n Potlood
Poeierverf en water
Oorstokkies

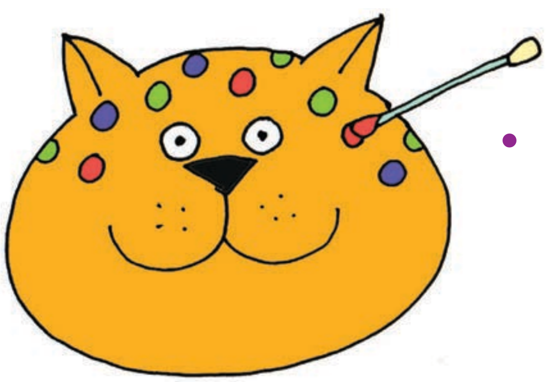


- Teken die buitelyn van 'n kat se gesig op die vel papier.

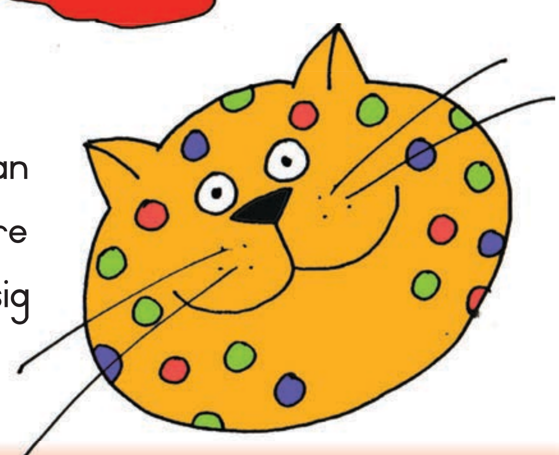


- Gebruik die verf om drie verskillende kleure te meng.

- Gebruik vir elke kleur 'n ander oorstokkie.



- Maak kolletjies van verskillende kleure om die kat se gesig te versier.



Datum: ....

Ons praat

Vertel vir jou maat van jou troeteldiere of iemand anders se troeteldier. Verduidelik hoe jy hom moet versorg.

Ons skryf

Teken vier dinge wat jy moet doen om jou troeteldier te versorg. Skryf dan 'n byskrif onder elke prent.

Onderwyser:

Teken:

Datum:

28 Ons beskerm ons omgewing

Ons praat Kyk na hierdie plakkaat en praat met jou maat daaroor.

Kyk na die herwinningsembleem.

Waar het jy hierdie embleem al gesien?

Gaan buitentoe Kan jy 'n dans opmaak waarvoor jy hoepels en linte kan gebruik?

Datum: ....

Ons lees Hoe kan ons die omgewing skoon hou?

Ons moet hierdie drie woorde onthou:

Verminder: Ons moet besoedeling verminder.

Hergebruik: Ons moet soveel dinge moontlik weer gebruik voordat ons dit weggooi.

Herwin: Ons moet maniere soek om papier, glas, blikkies en plastiek weer te gebruik.

Ons skryf

Skryf items wat herwin kan word in die tabel hieronder neer. Ons het die lys vir jou begin.

Herwin glas.	Herwin plastiek.	Herwin papier.	Maak kompos.
Ou bottels	Plastieksakke	Koerante	Groenteskille

Onderwyser:

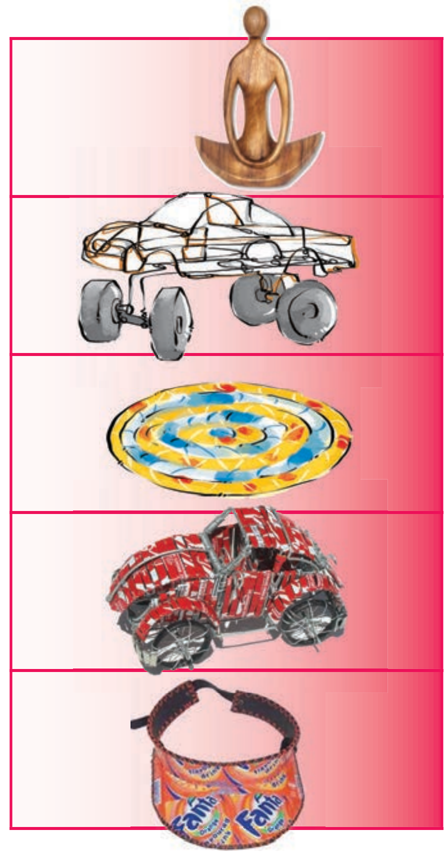
Teken:

Datum:

Herwin papier

Ons skryf

Verbind die items aan die linkerkant met een van die items aan die regterkant om te wys hoe ons iets bruikbaars daarvan kan maak.



Ontwerp iets wat jy kan maak uit voorwerpe wat jy herwin het. Voorsien dit van byskrifte.

Naam van voorwerp
Gemaak van

Teken 'n prent van jou ontwerp.

Ons skryf

Dink aan dinge wat goeie kompos maak. Skryf elke woord in die korrekte kolom om die tabel te voltooi. As jy self aan ander items kan dink, skryf hulle in die regte kolomme neer.

plastieksakke | groenteskille | spykers | koeldrankblikkies | eierdoppe

Dinge wat nie verrot nie	Dinge wat verrot

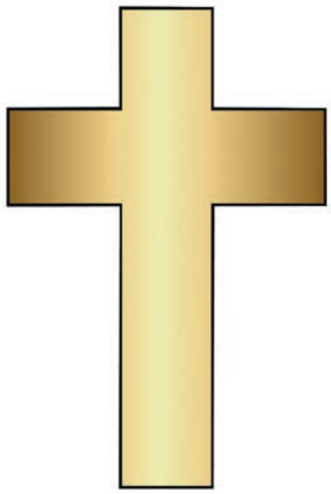
Ons doen

Maak 'n plakkaat om mense te vra om nie rommel te strooi nie. Teken 'n prent en skryf 'n boodskap.

30 Godsdienstige en ander spesiale dae

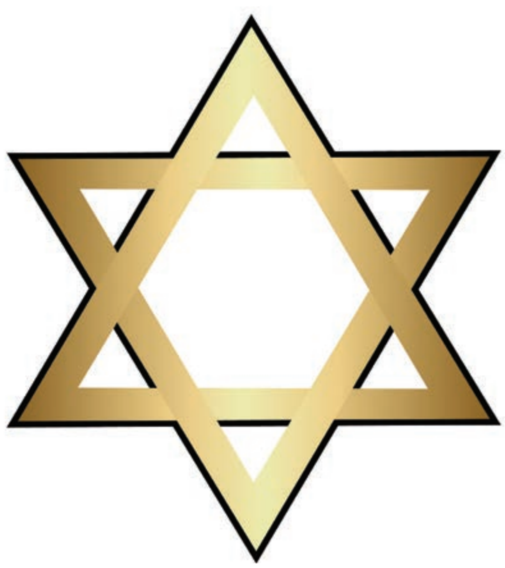
Ons praat

Praat met jou maat oor watter godsdienste deur hierdie simbole verteenwoordig word. Sê watter een in jou godsdiens gebruik word. As jy nie jou simbool sien nie, teken dit vir jou maat.



Die kruis is die simbool van die Christelike kerk.

Die sekelmaan en ster is die simbool van Islam.



Die simbool van Judaïsme is die Ster van Dawid. Koning Dawid was 'n koning van die Israeliete.

Die Hindoesimbool is die Om-teken, wat in die ou Sanskrittaal van Indië geskryf word.

Plekke van aanbidding

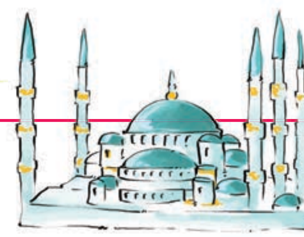
Ons doen

Verbind elke godsdiens met sy plek van aanbidding.

tempel	sinagoge	moskee	kerk

Godsdiens
Islam
Hindoeïsme
Christendom
Judaïsme

Plek van aanbidding



Ons doen

Vra vir vier maats watter simbool deur hulle godsdiens verteenwoordig word. Teken dit langs hul name.

Maats se name	Hul simbole

SERTIFIKAAT

vir die voltooiing van Boek 1

van Lewensvaardigheid vir Graad 3

word toegeken aan

____

Jou naam

Datum ______________

Jou onderwyser se naam ______________________

Woordeboek

A a

G g

B b

H h

C c

I i

D d

J j

E e

K k

F f

L l

Woordeboek

Mm

Nn

Oo

Pp

Qq

Rr

Ss

Tt

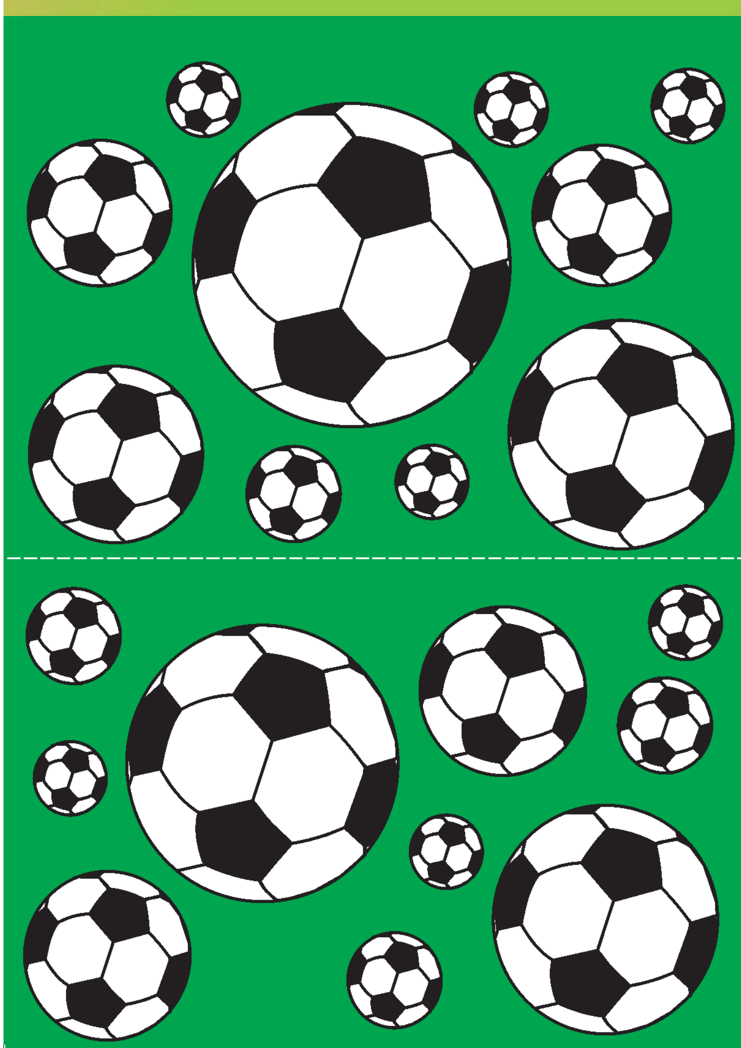
Uu

Vv

Ww

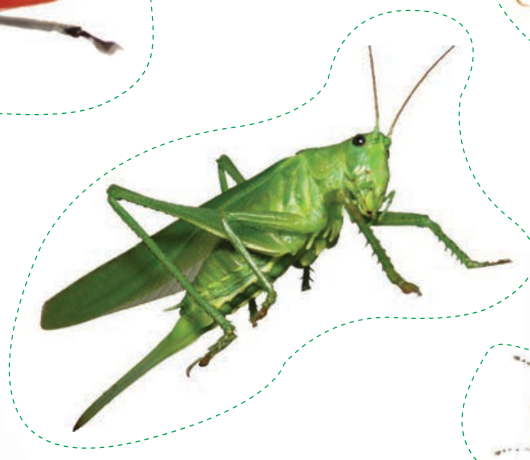
X-Z x-z

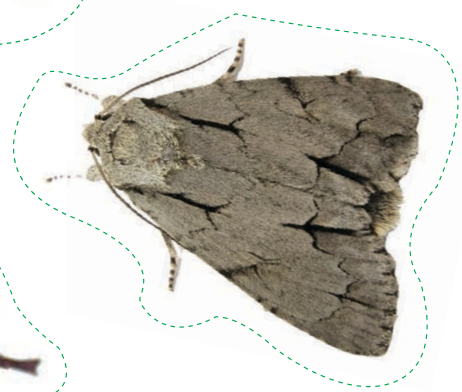
Get Well Soon

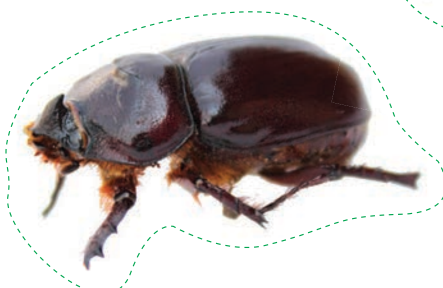


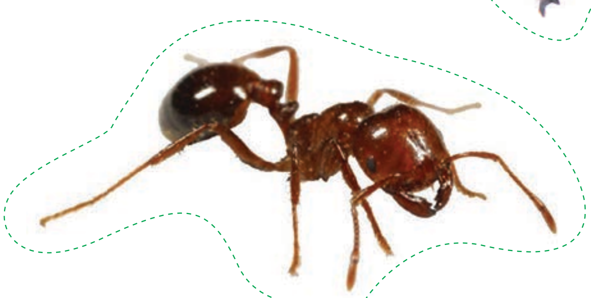
GEN LS G3 BK1_CUTOUTS.indd 2 2014/04/27 6:40 AM

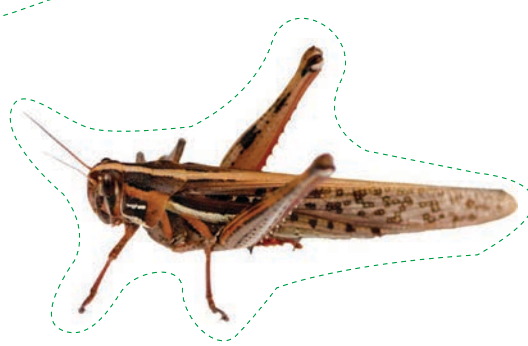
P. 45

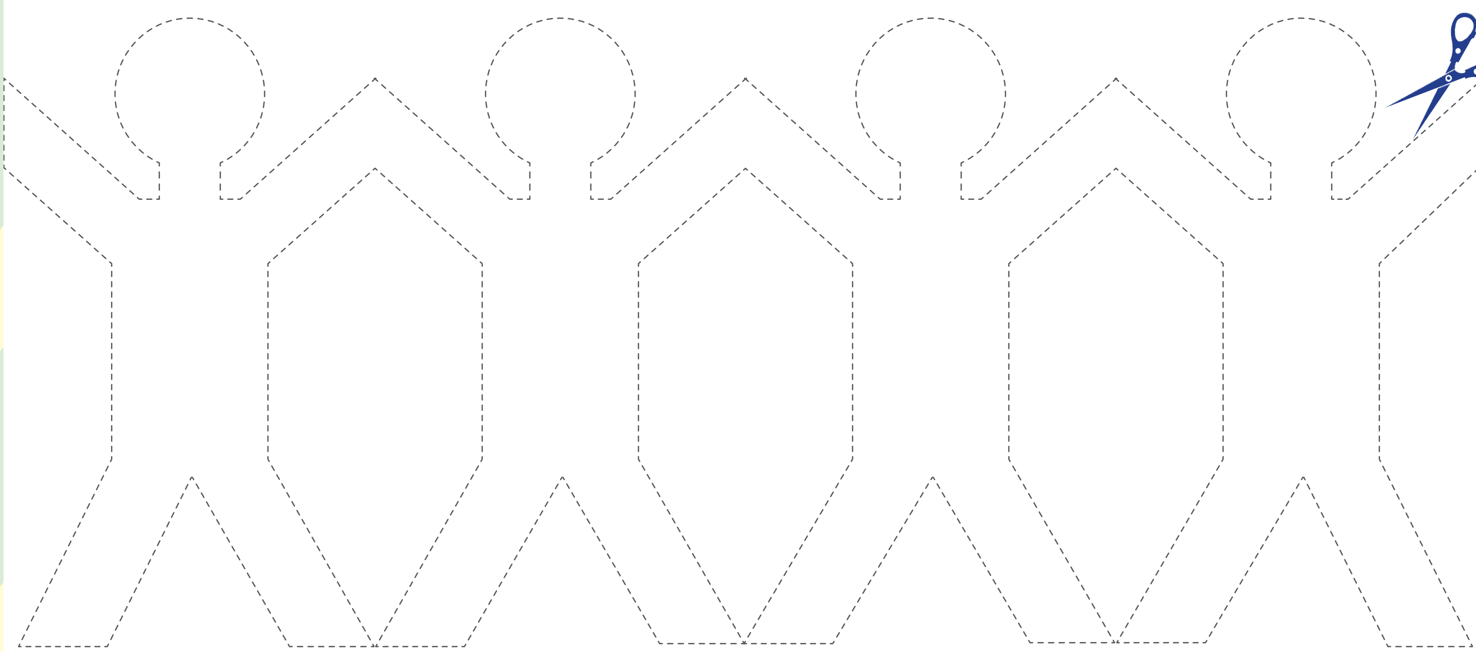












GEN LS G3 BK1_CUTOUTS.indd 4 2014/04/27 6:40 AM