ISBN 978-1-4315-0242-4
9 781431 502424

Rainbow WORKBOOKS

LIFE SKILLS IN AFRIKAANS
GRADE 1 – BOOK 2
TERMS 3 & 4
ISBN 978-1-4315-0242-4
THIS BOOK MAY NOT BE SOLD.
11th Edition

Werkboeke beskikbaar in hierdie reeks:

- Graad R (in al die 11 amptelike tale);
- Huistaal Graad 1 tot 6 (In al die 11 amptelike tale);
- Wiskunde Graad 1 tot 3 (In al die 11 amptelike tale);
- Wiskunde Graad 4 tot 9 (In Afrikaans en Engels);
- Lewensvaardigheid Graad 1 tot 3 (In al die 11 amptelike tale);
- Engels Eerste Addisionele Taal Graad 1 tot 6.

Hersien volgens die KABV

Graad

Lewensvaardigheid in AFRIKAANS

Boek 2
Kwartaal 3&4

Naam: | Klas:

basic education
Department:
Basic Education
REPUBLIC OF SOUTH AFRICA

Gr1-AFR-LS-B2_Cover.indd 4
2020/07/30 08:33:32

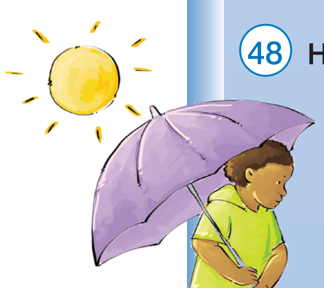
Inhoud

Kwartaal 3 — Bladsy

33 Plekke in my gemeenskap........... 2
34 Ons kyk mooi na die fasiliteite in ons gemeenskap..................... 4
35 Is dit reg of verkeerd? 6
36 Mense in my gemeenskap........... 8
37 Ons troeteldiere..........................10
38 Ons versorg ons troeteldiere......12
39 Maniere en verantwoordelikhede 14
40 Nog verantwoordelikhede 16
41 Ons het plante nodig...................18
42 Hoe plante lyk............................ 20
43 Saad en waar dit vandaan kom 22
44 Wat plante nodig het om te groei................................. 24
45 Die kos wat ons eet.................... 26
46 Waar verskillende kossoorte vandaan kom 28
47 Gesonde en ongesonde kossoorte................................... 30
48 Hoe bêre ons kos? 32

Kwartaal 4 — Bladsy

49 Verskillende huise (1).................. 34
50 Verskillende huise (2) 36
51 Waarvan huise gemaak word..... 38
52 Huise vir verskillende weerstoestande......................... 40
53 Ons vind plekke en dinge (1)...... 42
54 Ons vind plekke en dinge (2) 44
55 Hoe vind ons plekke?................ 46
56 Hoe kry ons gebeure in 'n storie? 48
57 Hoe ons water tuis en by die huis gebruik.............................. 50
58 Hoe vermors ons water?............ 52
59 Veilige en onveilige drinkwater................................. 54
60 Hoe berg ons skoon water?....... 56
61 Dag en nag 58
62 Hoe die hemelruim snags lyk.................................. 60
63 Die son en die maan 62
64 Sterre 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 978-1-4315-0242-4

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.

Gr1 AFR LS B2_Cover.indd 2 — 2020/07/30 08:33:35

Graad 1

Lewensvaardigheid *in* AFRIKAANS

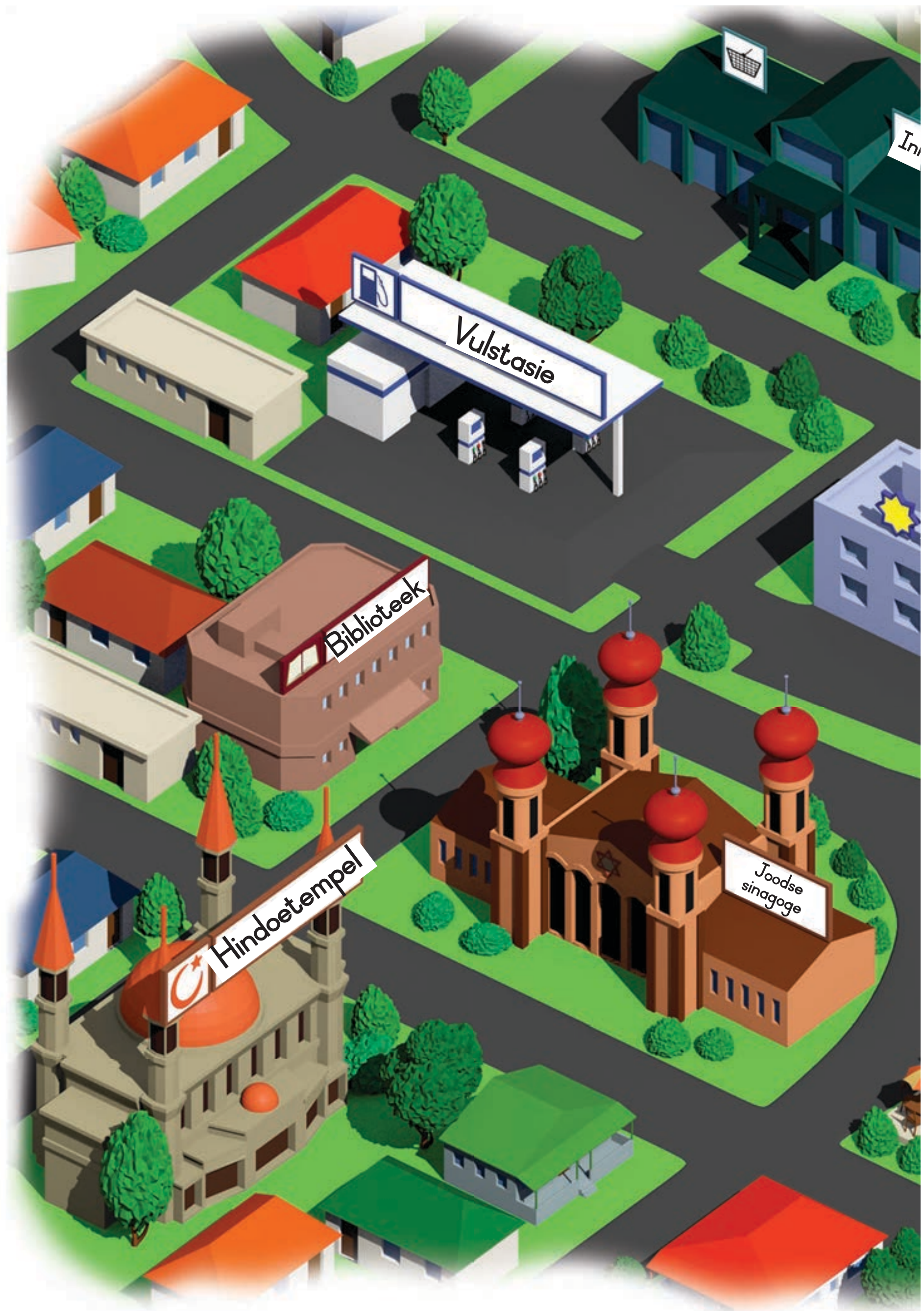
Boek 2

Hierdie boek behoort aan:

Plekke in my gemeenskap

Ons lees

Dink aan al die mense wat jy elke dag sien en met wie jy elke dag praat. Hierdie mense vorm deel van jou gemeenskap. Dit kan mense op straat wees of mense wat naby aan jou woon. Dit kan mense by die kerk of by die skool wees, die polisie in jou omgewing, dokters en baie ander mense.



Ons praat

Praat met jou maat oor die prent op hierdie twee bladsye.

Watter plekke in die prent herken jy?

Noem die name van die plekke waar mense bymekaarkom vir byeenkomste.

Datum:.............................

Ons doen

Watter van die plekke in die prent het jy al besoek?

Trek hul buitelyne met kryt na.

Ons praat

Sê vir jou maat of jy hierdie plekke saam met iemand besoek het, of alleen. Waarom het jy die plekke besoek?

Kan mense met gestremdhede ook hierdie plekke besoek? Motiveer jou antwoord.

Onderwyser:
Teken:
Datum:

Ons kyk mooi na die fasiliteite in ons gemeenskap

Ons praat

Plekke in ons gemeenskap het allerhande fasiliteite wat almal kan gebruik.

Klinieke, skole, sportvelde en hospitale is fasiliteite wat ons almal gebruik.

Ons moet al die fasiliteite in ons gemeenskap mooi oppas.

Ons moet ook ons omgewing skoon hou, sodat almal dit kan geniet.

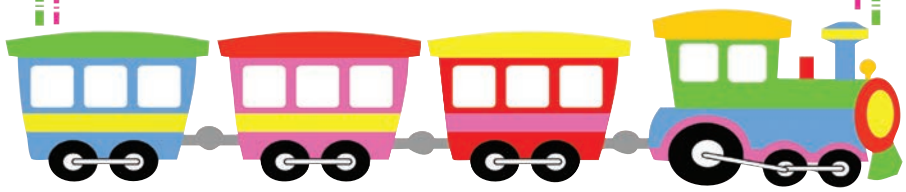
Ons praat Gesels met jou maat oor hierdie prent.

- Dink jy mense geniet dit om hier te woon?
- Waarom dink jy so?
- Hoe kan ons ons gemeenskap beter maak en ons omgewing bewaar?

Datum: ....

Ons doen

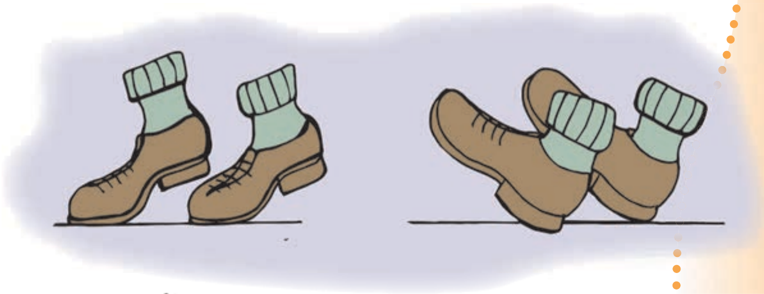
Maak 'n kleurvolle tekening van hoe jy 'n openbare vervoermiddel gebruik, soos 'n trein, 'n bus of 'n taxi. Teken die mense om jou – party sit regop, ander sit vooroor, en ander lê en slaap. Party is groot en ander is klein.



Ons beweeg

Opwarming

- Loop op jou tone vorentoe.
- Loop op jou hakke agteruit.
- Loop op jou hakke vorentoe.
- Loop op jou tone agteruit.



Vorm letters

Verdeel in pare. Gebruik julle lywe om letters te vorm. Julle mag teen 'n muur leun of gaan lê.

Kyk of jy en jou maat 'n letter kan vorm wat niemand anders kan vorm nie.

35 Is dit reg of verkeerd?

Kwartaal 3 – Week 1–2

Ons praat Kyk na die prente en bespreek dit met jou maat.

Ons doen Sê vir jou maat wat is reg en wat is verkeerd. Sê vir jou maat wat is die regte ding om te doen by elke prentjie.

Datum: ....

Gebruik materiale wat gehersirkuleer is om 'n model van 'n gebou te bou. Jy kan 'n kliniek, 'n biblioteek of enige ander gebou in jou gemeenskap bou. Jy kan ook met ander maats in 'n groep saamwerk. Versier julle gebou om duidelik te wys watter gebou julle gebou het.

- Rangskik 'n paar motorbande regop in 'n ry.
- Kruip deur die motorbande.
- Rangskik die motorbande plat op die grond.
- Staan met albei jou voete op 'n motorband.
- Balanseer nou op net een voet op die band.
- Gebruik die bande vir enige ander bewegingspeletjies.

Pasop dat jy jou nie seermaak nie.

36 Mense in my gemeenskap

Ons skryf

Kyk na hierdie prente. Kies die regte naam vir elke prent uit die raampies regs. Skryf dit onder die korrekte prent neer.

- Petroljoggie
- Bloemiste
- Verpleegster
- Taxibestuurder
- Verkeersbeampte
- Dokter
- Vrugteverkoper
- Brandbestryder
- Polisie-beampte

Ons praat

Kyk weer na al die prente en gesels met jou maat oor elke prent.

Sien jy hierdie mense in jou gemeenskap?

Wie sien jy nog in jou gemeenskap?

Help die mense in jou gemeenskap mekaar? Hoe doen hulle dit?

Datum:.................

Voltooi die sinne deur die woorde in die linkerkolom met die woorde in die regterkolom te verbind.

'n Brandbestryder	vang misdadigers.
'n Lid van die SA Polisiediens	verkoop vrugte.
'n Dokter	gooi brandstof in motors.
'n Vrugteverkoper	blus vure.
'n Petroljoggie	maak ons gesond.

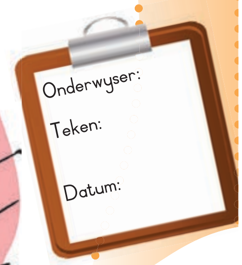
Kyk na hierdie prente. Kies uit die raampies die naam wat by elke prent pas en skryf dit onder die korrekte prent neer. Vergelyk jou antwoorde met jou maat s'n.

Brandweerwa	Vulstasie	Hospitaal	Polisiestasie

Klap die ritme wat jy hoor.

Luister na die musiek of ritme wat jou onderwyser vir jou speel.

- Luister mooi wanneer die ritme verander.
- Doen dit met verskillende musieksoorte, van klassieke musiek tot popmusiek.
- Klap vinniger of stadiger op maat van die ritme.



Ons troeteldiere

Ons lees

Baie van ons het troeteldiere. Jou troeteldier is jou dierevriend. Jy sorg mooi vir hom of haar en hy of sy woon naby aan jou – dalk in dieselfde huis of in 'n spesiale skuiling buite die huis.

Ons praat

Kyk na die prente en gesels met jou maat daaroor. Omkring al die troeteldiere wat jy sien met kryt. Hoeveel troeteldiere kan jy tel? Sê vir jou onderwyser.

- Het jy 'n troeteldier? Vertel vir jou maat van hom of haar.
- As jy nie 'n troeteldier het nie, vertel vir jou maat watter soort troeteldier jy graag sou wil hê, of waarom jy nie 'n troeteldier wil hê nie.

Ons skryf

Maak in klasverband 'n lys van al die soorte troeteldiere wat julle nie in die prent sien nie. Skyf die lys dan van die bord af hier neer.

Datum: ....

Ons doen

Teken enige troeteldier waarvan jy hou. Of ontwerp jou eie troeteldier wat jy graag sou wil hê. Beskryf jou troeteldier aan 'n maat.

Gebruik daarna klei om die troeteldier te maak.

Het jy geweet?
Byna alle honde hou daarvan om met 'n bal te speel. Maar jy moet rats wees, want honde hou daarvan om die bal te gryp en daarmee weg te hardloop.

Ons beweeg

Oefen hoe om 'n bal te gooi en te vang.

- Gooi 'n tennisbal met albei hande in die lug op en vang dit weer met albei hande.
- Gooi dit nou met jou sterk hand in die lug op en vang dit met jou sterk hand.
- Gooi die bal nou met jou swakker hand in die lug op en vang dit met jou swakker hand.

- Laat 'n tennisbal met albei hande op die grond hop.
- Hop dit met een hand op die grond en vang dit weer met dieselfde hand.
- Hop die bal met jou ander hand op die grond en vang dit weer met dieselfde hand.

- Staan in 'n kring en gee die bal met albei hande vir die maat aan jou linkerkant.
- Gebruik nou jou regterhand om die bal vir die maat aan jou linkerkant te gee.
- Gebruik nou jou linkerhand om die bal vir die maat aan jou regterkant te gee.

Onderwyser:
Teken:
Datum:

38

Ons versorg ons troeteldiere

Ons praat Dit is belangrik om ons troeteldiere te versorg.

Praat met jou maat oor wat troeteldiere nodig het. Verbeel jou jy is die troeteldier wat jou maat op bladsy 11 geteken het. Dink aan wat jy nodig sal hê. Dink aan dinge soos wat jy sal eet en waar jy sal slaap. Praat met jou maat daaroor. Praat ook oor wat jou maat moet doen as jy siek word.

Ons skryf Maak 'n regmerkie (✔) by elke item wat 'n troeteldier nodig het.

Kos	☐	Water	☐
Tandepasta	☐	'n Warm, droë slaapplek	☐
'n Veearts as hy siek is	☐	'n Vakansie	☐

Ons doen Teken die skuiling en kos wat hierdie diere nodig het. Skryf dan die name van hulle babas neer.

Dier	Skuiling	Naam van baba
		____________
		____________
		____________

Datum: ....

Ons doen Lees elke sin. Dink aan hoe jy sou voel en wat jy sou sê en doen. Jou onderwyser sal vir jou sê watter situasie jy moet dramatiseer.

- Jy neem 'n nuwe troeteldier aan.
- Jou kat het verdwyn.
- Jou hond het jou gunstelingspeelding opgeëet.
- Jou maat terg 'n hond.
- Jy sien 'n hond in 'n motor met toe vensters.

Ons beweeg Luister na die verskillende ritmes wat jou onderwyser sal speel. Verbeel jou jy is 'n dier wat op maat van die musiek beweeg.

Wanneer die musiek vinnig is, gallop soos 'n perd.

Wanneer die musiek sag is, sweef soos 'n vlinder.

Wanneer die musiek hard is, loop soos 'n olifant.

Wanneer die musiek stadig is, beweeg soos 'n skilpad.

Ons praat

'n Haas is 'n knaagdier. 'n Knaagdier se tande hou nooit op groei nie.	Een mensjaar is dieselfde as 7 hondjare. Wanneer 'n hond 3 jaar oud is, is dit dieselfde as 21 mensjare.	Wanneer 'n kat gelukkig is, spin hy.

Vir die pret Speel Kat en Muis. Jou onderwyser sal vir julle sê wie die kat en wie die muis is. Ruil na 'n rukkie om.

Onderwyser:
Teken:
Datum:

39

Maniere en verantwoordelikhede

Kwartaal 3 – Week 4

Ons lees

Dit is die woorde wat ons gebruik wanneer ons goeie maniere het. Goeie maniere het te doen met hoe ons ander mense behandel. Ons maniere wys vir mense hoeveel ons hulle respekteer.

Ons geniet dit om met iemand te praat wat goeie maniere het. Dit is ook lekker om bevriend te wees met iemand wat goeie maniere het.

Dit is ons verantwoordelikheid om ander mense altyd goed te behandel. Daarom behoort elkeen van ons goeie maniere aan die dag te lê.

Datum: ....

Ons praat

Kyk na die prente en lees die woorde in die praatborrels en raampies. Gesels met jou maat daaroor. Besluit of die kinders goeie of swak maniere het en bespreek dit.

Deel met ander.

Wees vriendelik en gaaf.

Wag jou beurt af.

Luister na ander mense.

Wees eerlik.

Hoe om ander mense te respekteer

Groet mense wat jy goed ken asook mense wat jy nie ken nie.

Respekteer ander mense se besittings.

Nog verantwoordelikhede

Ons skryf

Kyk na hierdie prente en lees die sinne in die raampies. Verbind elke prent met die korrekte beskrywing regs.

Ek help om ons huis netjies te hou.
Ek is 'n goeie maat en help ander.
Ek wys vir my gesin dat ek lief is vir hulle.
Ek speel mooi met my maats se speelgoed.
Ek kyk mooi na myself en na my goed.
Ek help my pa om die tafel te dek.

Datum:..........................

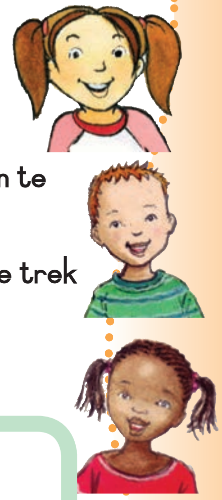
Ons speel

Doen 'n rolspel oor goeie maniere en verantwoordelikhede. Beeld een van die volgende uit:

- Hoe jy mense groet wat jy ken en mense wat jy nie ken nie
- Hoe jy jou beurt afwag
- Hoe jy mooi na iemand luister
- Hoe jy met iemand deel
- Hoe jy vriendelik teenoor iemand is
- Hoe jy eerlik oor iets is
- Hoe jy ander mense se besittings respekteer

Voer nou in groepsverband 'n rolspel oor goeie maniere en verantwoordelikhede op. Kies een van die volgende situasies:

- jou gesin
- jou skoolwerk
- die takies wat jy tuis doen
- die kos wat jy elke dag kry om te eet
- die klere wat jy kry om aan te trek
- jou speelgoed
- jou vriende



Ons doen

Teken 'n prentjie van jouself waar jy vriendelik teenoor ander mense is.

Voer jou onderwyser se opdragte uit en spring, hardloop en kruip om die beurt. Hy of sy sal voor elke nuwe opdrag 'n fluitjie blaas. Beweeg vinniger of stadiger wanneer jou onderwyser die opdrag gee.

Ons speel

Spring eenbeentjie op jou swakste been.
Watter goeie maniere is belangrik wanneer jy eenbeentjie spring?

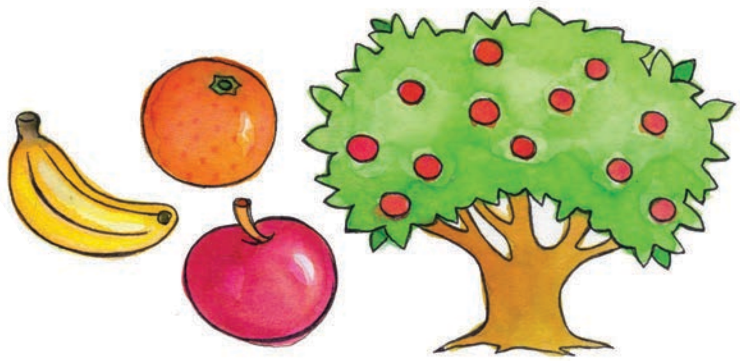
Ons het plante nodig

Ons praat

Kyk om jou rond. Watter dinge sien jy wat van plante af kom? Praat met jou maat daaroor en kyk aan hoeveel voorbeelde julle kan dink. Sê vir julle onderwyser aan watter julle kon dink.

Ons lees

Party plante gee vir ons skaduwee.



Party plante gee vir ons sap en voedsel.

Party plante gee vir ons blomme om ons huise mee mooi te maak.

Party plante en bome gee skuiling aan diere.

Datum:............................

Ons het gras vir ons sportvelde nodig.

Ons gebruik katoen om klere te maak.

Ons gebruik riete om mandjies te maak en om dakke mee te bedek.

Ons gebruik plante en bome om meubels mee te maak.

Ons praat

Kies saam met jou maat die drie belangrikste maniere waarop ons plante gebruik.

Kan ons plante laat doodgaan as ons hulle te veel gebruik?

Bespreek dit in klasverband.

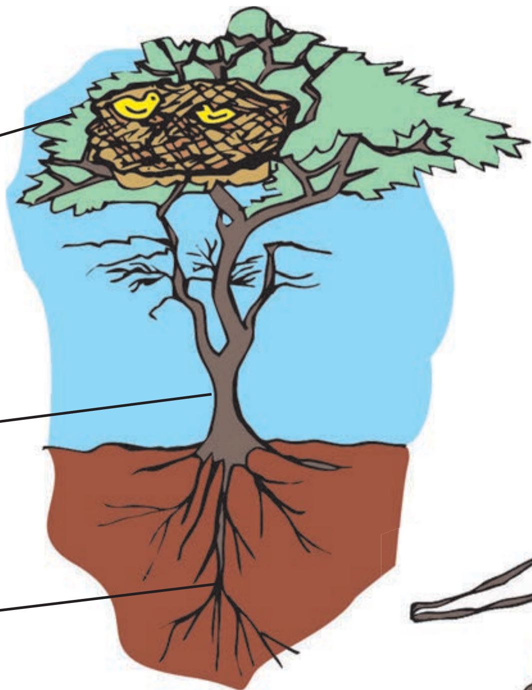
Onderwyser:
Teken:
Datum:

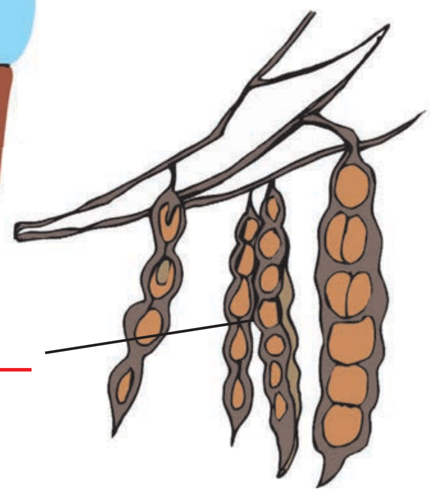
Hoe plante lyk

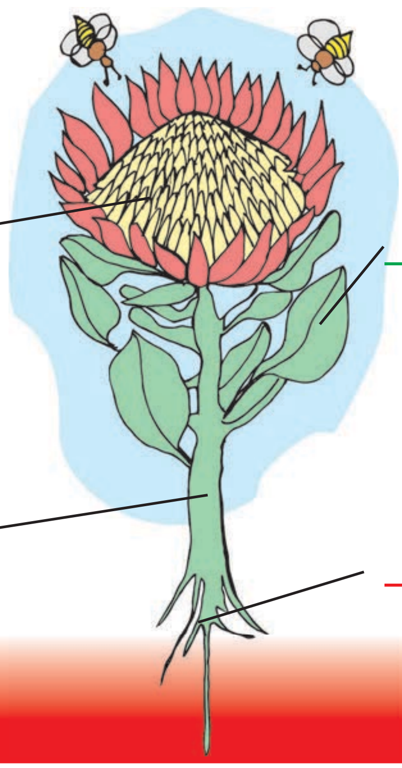
Ons skryf

Plante bestaan uit verskillende dele. Gebruik die woorde uit die raampies om die dele van hierdie plante te benoem. Vergelyk jou byskrifte met jou maat s'n.

wortels	stam	blaar
blom	saad/peul	stingel







Datum: ....

Ons beweeg Verdeel in twee groepe: goggas en tuiniers.

- Die tuiniers moet die goggas probeer vang of keer.
- Ruil na 2 minute om.
- Herhaal dit 'n paar keer.

Ons speel Speel wegkruipertjie.

Die goggas kruip onder of agter die plante weg en die tuiniers moet hulle opspoor voordat hulle al die plante opvreet.

Ons praat Verskillende soorte plante lyk baie verskillend. Maar hulle lyk ook baie eners. Kyk na hierdie prente en gesels met jou maat daaroor. Wat is dieselfde en wat is anders?

Ons doen

Teken of verf 'n insek of ander gogga wat jou boontjieplant wil eet. Dit hoef nie 'n regte insek te wees nie. Gebruik jou verbeelding. Teken met duidelike, sterk lyne en vorms.

Onderwyser:
Teken:
Datum:

43

Saad en waar dit vandaan kom

Ons lees

Sommige plante het sade wat in die blomme of die vrugte gebêre word. Ons kan hierdie saad plant om nuwe plante te laat groei.

Saad kom ook los van die plante en word nuwe plante.

Sommige sade word deur die wind of deur mense, insekte en ander diere versprei. Sommige saadpeule word deur voëls geëet en later word die saad uitgeskei. Hierdie saad beland op ander plekke en begin daar groei.

Ons praat

Hoe word die saad in elke prentjie versprei? Hoe moet die saad lyk om so versprei te kan word? Bespreek dit met jou maat.

As jy jou eie plante wil kweek, kan jy die saad van daardie plante in jou tuin plant. Jy kan ook saad by 'n winkel koop.

Datum:............................

Leer hierdie gedig en bewegings.

'n Plant se lewe

'n Allerkleinste saadjie,
Plant dit gou in die grond!
Nou-nou is daar 'n blommetjie,
met kleure bont.
Bye zoem in die blommetjie
en daar lê die blom op die grond.

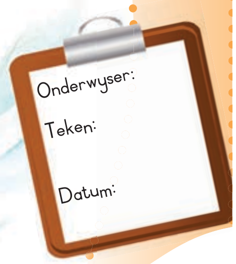
Moenie huil en moenie treur,
die natuur is aan die werk.
Die blom is dood, die saad is in sy fleur,
met ywer groei hy mooi en sterk.
Die nuwe blommetjie se geur
het die bye weer aan die werk.

Gebruik tou, serpe of linte.

As daar 'n boom naby julle klas is, kyk of sy takke sterk genoeg is dat julle daaraan kan swaai. Swaai aan 'n tou wat stewig vasgemaak is. Swaai eers met albei hande dan met julle sterk hande en dan met jul swakker hande.

Gebruik linte en serpe om te wys hoeveel julle dit geniet om hierdie bewegings uit te voer.

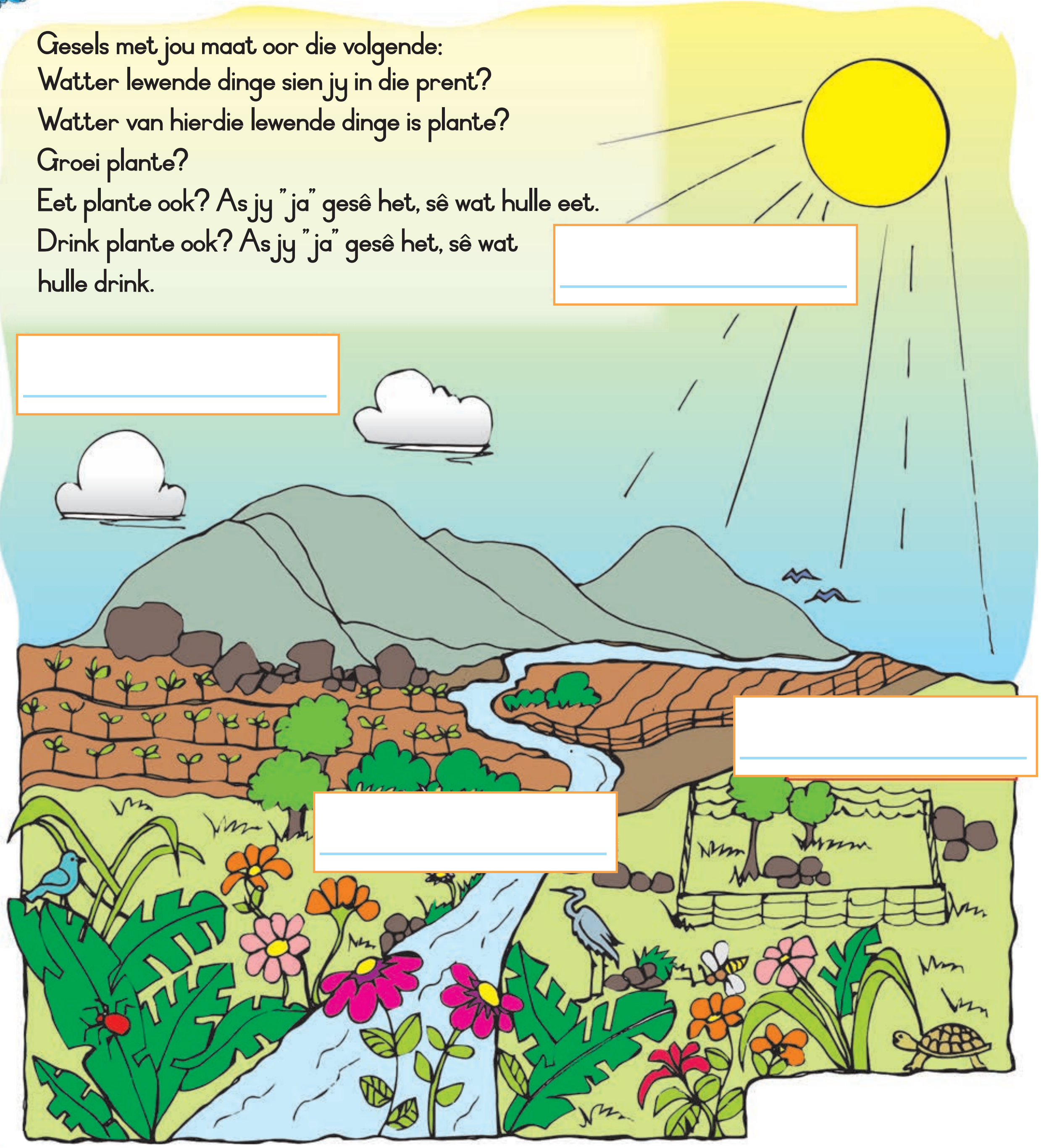
Hou kleurvolle serpe of lang linte in jul sterk hande vas. Beweeg julle arms sodat die serpe of linte verskillende patrone in die lug of op die grond maak.



Wat plante nodig het om te groei

Ons praat Kyk na hierdie prent. Lewe alles daarin?

Gesels met jou maat oor die volgende:
Watter lewende dinge sien jy in die prent?
Watter van hierdie lewende dinge is plante?
Groei plante?
Eet plante ook? As jy "ja" gesê het, sê wat hulle eet.
Drink plante ook? As jy "ja" gesê het, sê wat hulle drink.



Ons skryf Skryf nou elkeen van hierdie woorde in die prent hierbo neer om te wys wat plante nodig het om te groei.

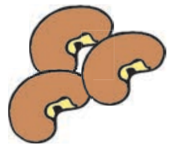
sonlig	water	voedingstowwe	lug

Datum:.............................

Dit is maklik om jou eie plant te kweek.
Jy gaan nou 'n boontjieplant kweek.

Jy het nodig:

water



bone

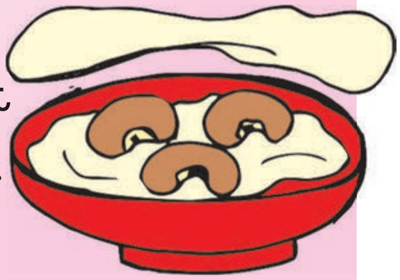
'n bakkie

watte

Volg hierdie stappe:

Stap 1:

Maak 3 boontjies tussen 2 lae watte toe. Plaas dit in 'n leë bakkie of piering.

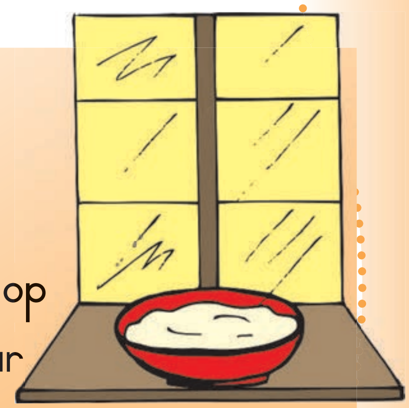


Stap 2:

Maak die watte goed nat.

Stap 3:

Plaas die bakkie of piering op 'n vensterbank of op 'n plek waar daar genoeg sonlig is.



Stap 4:

Kyk na 'n paar dae hoe jou plantjie ontwikkel. Gee dit een maal per week water.

Dag 1

Dag 2

Dag 3

Dag 4

Stap 5:

Wanneer jou plantjie wortels en twee blare het, kan jy dit in sagte grond plant.

Stap 6:

Gee jou plant gereeld water. Na 'n paar weke sal jy jou eie boontjies kan pluk.

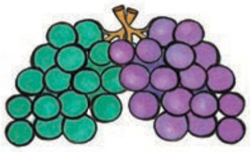
45 Die kos wat ons eet

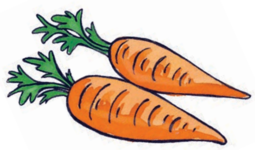
Ons lees

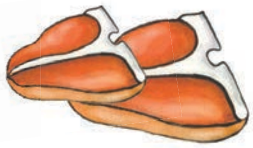
Goeie kos hou ons aan die gang soos brandstof 'n motor aan die gang hou. Ons het gesonde kos nodig om te doen wat ons elke dag moet doen en om sterk te bly. Gesonde kos gee ons energie en help ons om te groei.

Ons doen

Kyk na hierdie prente. Skryf die naam van elke kossoort onder elke prent.







Ons skryf

Wat is jou gunstelingkossoorte? Van watter kossoorte hou jy die minste? Skryf hulle name onder die regte opskrif neer. Kies uit die prentjies hierbo.

Kossoorte waarvan ek hou	Kossoorte waarvan ek nie hou nie

Datum:............................

Ons lees

Ons verdeel kossoorte in 7 groepe.

Kossoorte aan die onderkant van die driehoek moet jy gereeld eet.

Jy kan ook die kossoorte aan die bopunt eet, maar nie baie daarvan nie.

Ons praat Hou 'n klasbespreking.

Waarom behoort ons minder kos van die bokant van die voedeselpiramiede te eet en meer kos van die onderkant?

Onderwyser:
Teken:
Datum:

46

Waar verskillende kossoorte vandaan kom

Ons lees

Sommige kossoorte moet ons gaarmaak en ander kan ons rou eet. Sommige kossoorte maak ons van ander kossoorte. Kyk na die voorbeelde in die prente.

Brood en graan kom van koring af.

Ons kry eiers van hoenders af.

Ons kry melk en vleis van beeste af. Ons gebruik melk om kaas en jogurt te maak.

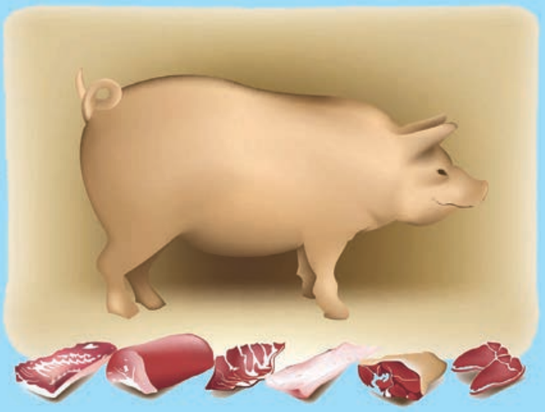
Vrugte groei aan bome en ander plante.

Ons gebruik mielies om mieliemeel te maak.

Datum: ....

Heuning kom van bye af.

Suiker word van suikerriet gemaak.



Ons kry varkvleis en spek van varke.

Ons kan groente in ons tuine plant.

Ons doen

Sing die liedjie saam met jou juffrou op die wysie van "Twinkle, Twinkle Little Star". Klap die ritme van die liedjie met jou vingers terwyl jy sing.

Appels, pere, vrugte soet.
Bone, wortels, groente, goed!
Alles maak gesond en sterk.
Dit maak my net fiks vir werk
Ek hou van gesonde kos!
Kwepers, druiwe aan 'n tros.

Ons beweeg

- Laat 2 maats 'n tou swaai terwyl jy oor die tou spring. Maak beurte.
- Spring nou op jou eie tou. Hoeveel keer kan jy aanmekaar spring?

47 Gesonde en ongesonde kossoorte

Ons lees

Kos waarvan ons hou, is nie altyd goed vir ons nie. Soms hou ons van ongesonde kossoorte wat nie goed is vir ons nie. Soms hou ons nie van gesonde kossoorte wat goed is vir ons nie. Dit is belangrik dat ons 'n gesonde en gebalanseerde dieet moet volg. Daarom is te veel van dieselfde kossoort nie goed vir ons nie. Dit is ook belangrik om die regte hoeveelhede te eet. Eet net totdat jy versadig voel. Moenie aanhou eet net omdat jy van iets hou nie.

Ons doen

Knip prente van gesonde en ongesonde kossoorte uit tydskrifte en plak dit op die regte blikke. As jy nie prente kan kry nie, teken die kossoorte.

Gesonde kossoorte

Ongesonde kossoorte

Datum: ....

Ons skryf Dink aan wat jy geleer het en stel nou jou eie spyskaart op.

Ontbyt	Middagete	Aandete

Ons doen Kom ons maak vrugteslaai. Volg die instruksies hieronder.

Jy het nodig:

- Verskillende soorte vrugte
- 'n Groot mengbak
- 'n Mes, snybord en lepel

Volg hierdie stappe:

- Was die vrugte.
- Skil dit af indien nodig (soos lemoene).
- Sny dit in klein stukkies.
  (Vra 'n volwassene om jou te help.)
- Meng die vrugte in die mengbak.
- Geniet dit net so.

Ons beweeg Speel "Sarel Sê": Balanseer 'n boontjiesak op jou kop. (Gebruik dan ander liggaamsdele, soos jou knie, hand en elmboog.)

Hoe bêre ons kos?

Ons lees

Kyk na hierdie prente.

Ons praat

Wat let jy op omtrent die datums?

Kan ons hierdie kos nog eet? Wat dink jy het met hierdie kos gebeur?

Ons lees

Vars kos bly nie lank vars nie. Sommige vrugte en groente begin gou verlep en verrot. Vleis, vis en sommige suiwelprodukte begin ontbind. Dan kan ons dit nie meer eet nie.

Wat kan ons doen om kos langer vars te hou? 'n Veilige plek om kos te bewaar, is in die yskas. Party kossoorte kan ook sleg word as dit te lank in die yskas bly. Party kossoorte kan op ander maniere vars gehou word.

Ons praat

Kyk na hierdie prente en gesels met jou maat daaroor. Op watter verskillende maniere kan kos bewaar word? Kan jy dink aan ander maniere waarop kos vars gehou kan word? Gesels met jou maat daaroor. Noem voorbeelde aan die klas.

Ons skryf

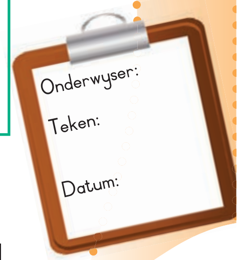
Kyk na die prente hieronder en lees die woorde in die raampies. Skryf elkeen van hierdie woorde dan onder die regte prentjies in.

vars · gedroog · geblik · bevrore

______	______	______	______
______	______	______	______
______	______	______	______

Ons beweeg

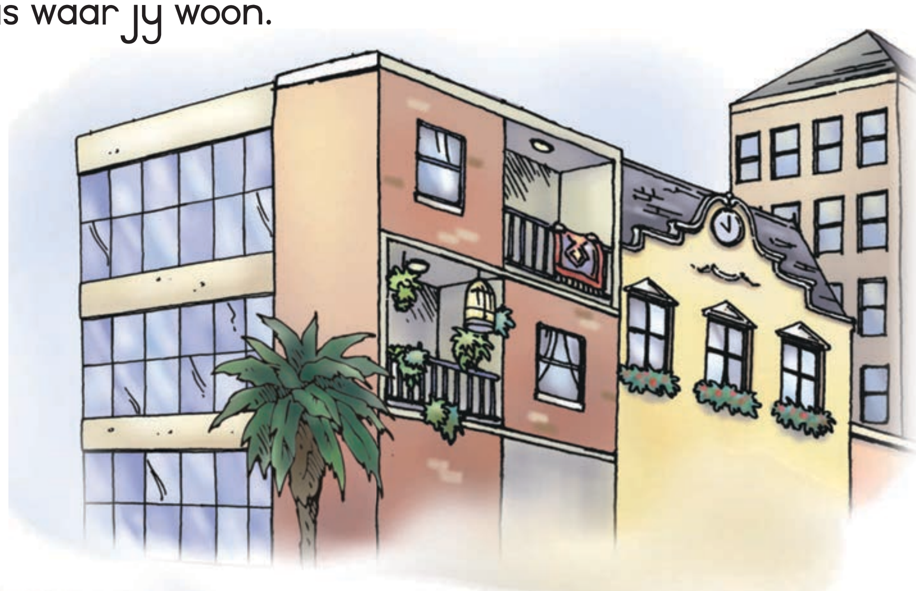
- Bou 'n hindernisbaan met stoele, bande en ander voorwerpe.
- Laat juffrou julle wys hoe om die stoeledans (Musical Chairs) te speel.



49 Verskillende huise (1)

Ons praat Jou huis is waar jy woon.

In Suid-Afrika woon mense in baie verskillende soorte huise. Waar sal jy hierdie huise sien?

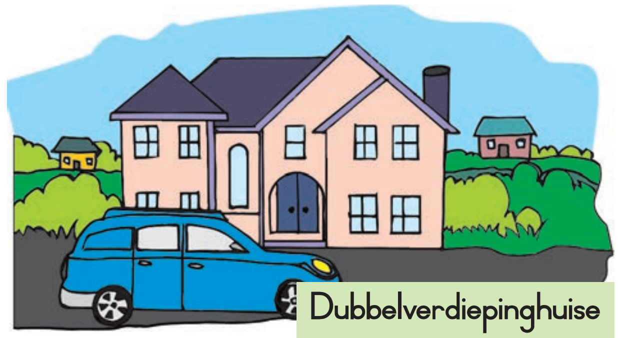


Datum:..............................

Ons praat

Kyk na die prente hieronder en gesels met jou maat daaroor. Dink aan die materiale wat gebruik is, aan die grootte van die huise en aan hoeveel dit gekos het om die huise te bou. Watter dinge kom ooreen en watter verskil? Is daar meer dinge wat ooreenkom, of is daar meer dinge wat verskil?

Woonstelle



Dubbelverdiepinghuise

Karavane en tente

Informele behuising

Tradisionele huise

Enkelverdiepinghuise

Ons doen

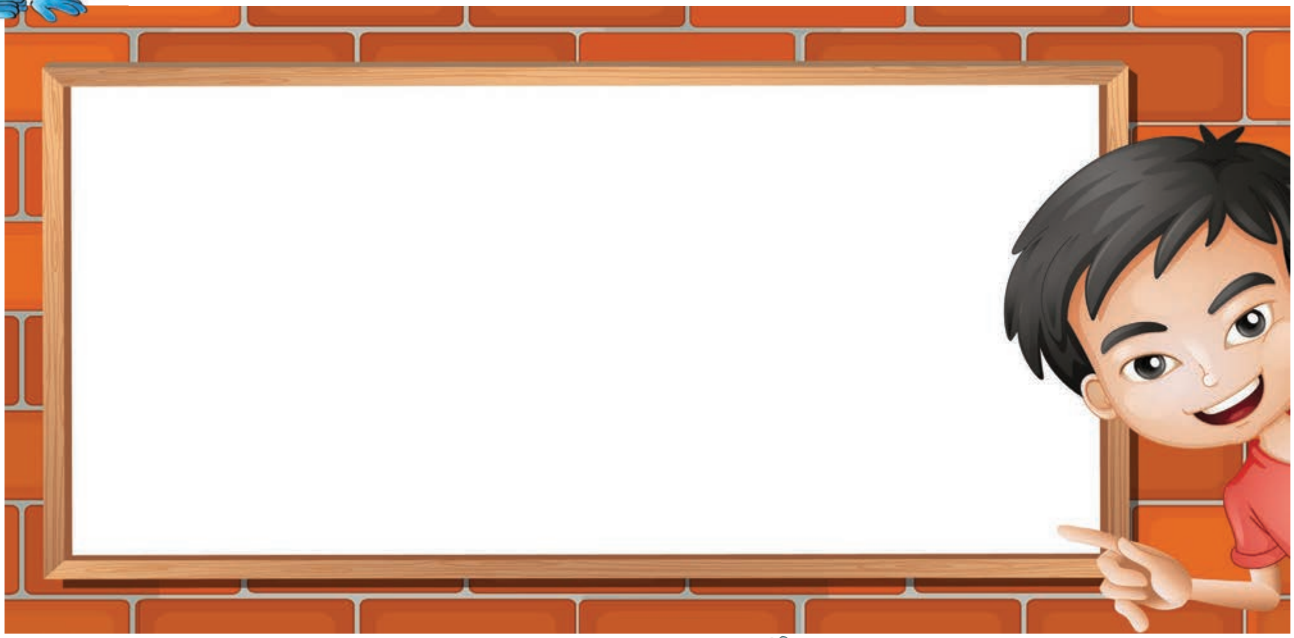
Werk in groepe. Kry 'n skoenboks of enige ander soort boks. Verf dit sodat dit na 'n huis lyk. Gebruik klei of speelklei om 'n model van jouself te maak en sit dit buite die huis neer.

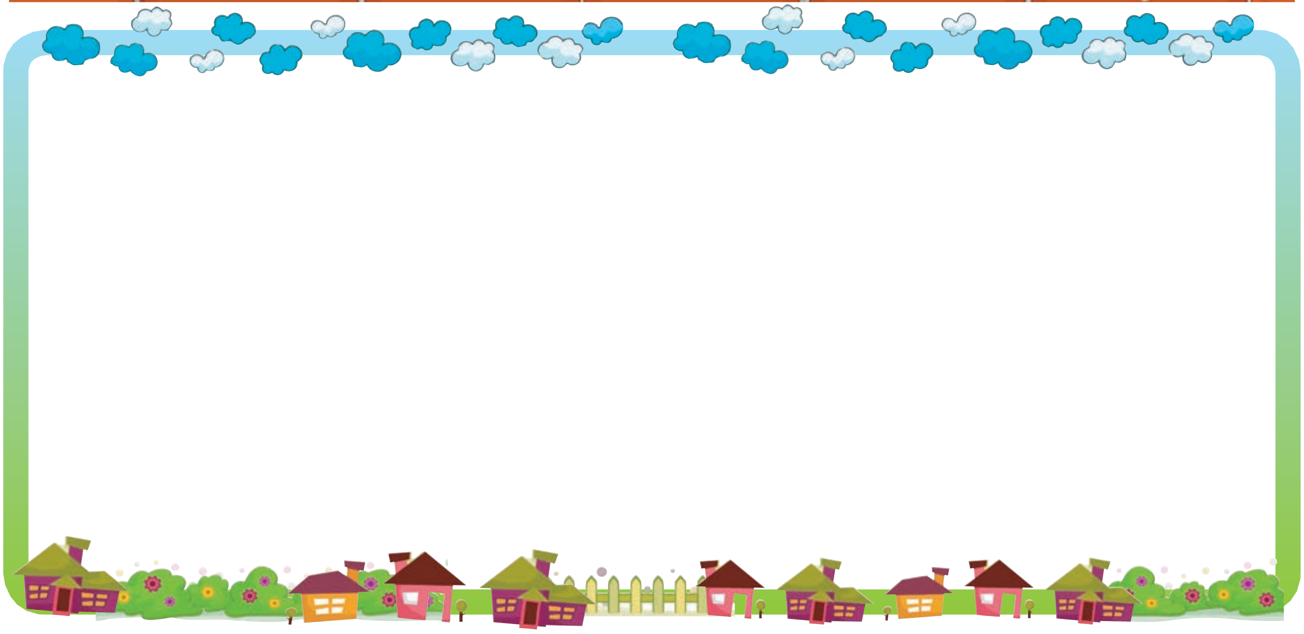
Onderwyser:
Teken:
Datum:

50 Verskillende huise (2)

Ons doen

Dink aan verskillende soorte huise wat jy al gesien het. Teken nou 2 verskillende soorte huise in die spasies hieronder.





Ons praat

Huise beskerm ons teen weerstoestande soos hitte, koue, hael, reën en wind. Hoe stewiger 'n huis gebou is, hoe meer beskerming bied dit. Baie mense word nie so beskerm nie omdat hulle nie in stewige huise woon nie.

Gesels met jou maat oor hoe mense hulleself beskerm as hulle nie in huise woon nie.

Jou onderwyser sal na jou idees luister.

Datum: ....

Ons beweeg

- Strek jou so lank uit as wat jy kan om die dak van jou huis te verf.
- Kniel op die grond om plante in jou tuin te plant.
- Sprei jou arms wyd oop om die vensters van jou huis oop te maak.
- Buk af om die onkruid in jou tuin uit te trek.
- Vee die vloer met 'n lang besem.
- Was die vensters met 'n lap.

Luister na die ritme wat jou onderwyser op 'n drom speel. Beweeg op die maat van die ritme. Sodra jou onderwyser die ritme verander, moet jy ook vinniger of stadiger beweeg. Luister mooi na die ritme!

51

Waarvan huise gemaak word

Ons praat

Ons gebruik baie verskillende materiale om huise te bou. Kyk na die prente hieronder.

bakstene

teëls

sinkplate

sement

strooi/riete

glas

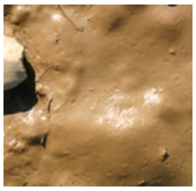
pale

hout

klippe

seil

plastiek



klei/modder

yster

velle

sand

Gesels met jou maat oor die verskillende materiale.

Watter materiale kom uit 'n fabriek?

Jou onderwyser kan 'n lys op die bord skryf.

Waar kom die ander materiale vandaan? Vertel vir die klas waarvan die huise wat jy op pad skool toe sien, gemaak is.

Datum: ....

Ons doen

Verbind elke huis met die materiale waarvan dit gemaak is.

Jou onderwyser sal jul klaswerkboeke inneem om daarna te kyk.

Soort huis	Boumateriaal

Onderwyser:
Teken:
Datum:

52

Huise vir verskillende weerstoestande

Ons lees

Huise hou ons veilig teen verskillende weerstoestande. Hulle beskerm ons teen die warm strale van die son. Hulle beskerm ons ook teen koue, wind en reën.

Het jy geweet dat mense wat in koue lande woon, spesiale huise soos die een hieronder moet bou? Hierdie huise moet hulle warm hou wanneer dit sneeu.

Dit is 'n kaart van Groenland, 'n baie koue land.

Dit is 'n igloe

Party van die Inuïtmense wat in Arktiese streke woon, waar daar baie sneeu en ys is, bou hul winterskuilings van ysblokke. Ys hou die koue uit. Hierdie huise word igloes genoem.

Ons doen

Dramatiseer in groepverband hoe julle 'n huis bou.
Besluit watter soort huis julle gaan bou.

Watter materiale gaan julle gebruik?

Wie gaan wat doen?

Wat gaan julle eerste doen?

Wat gaan julle laaste doen?

Gebruik party van hierdie woorde.

deur	enkel- of dubbelverdiepinghuis	informele huis
		tradisionele huis
		houthuis

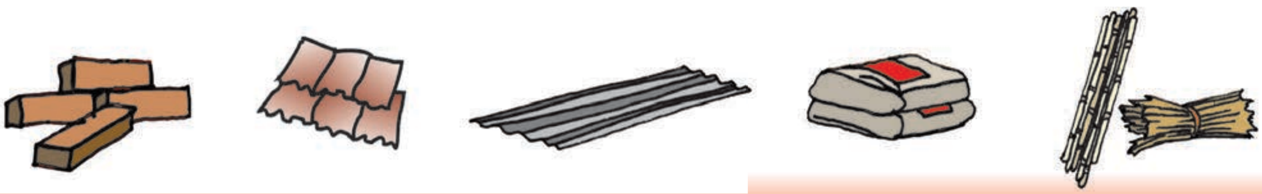
bakstene	muur	verf	woonstel
dak	skoorsteen	venster	sement

Ons lees

Sê hierdie gedig op terwyl julle dit dramatiseer:

Bou, bou jou splinternuwe huis!
Bring bakstene en meet die mure
Slaan die spykers in en draai die skroewe –
Kry skuiling teen die son.

Bou, bou jou splinternuwe huis!
Bring sand en deure en teëls
Bring water, meng die sement –
Kry skuiling teen die reën.



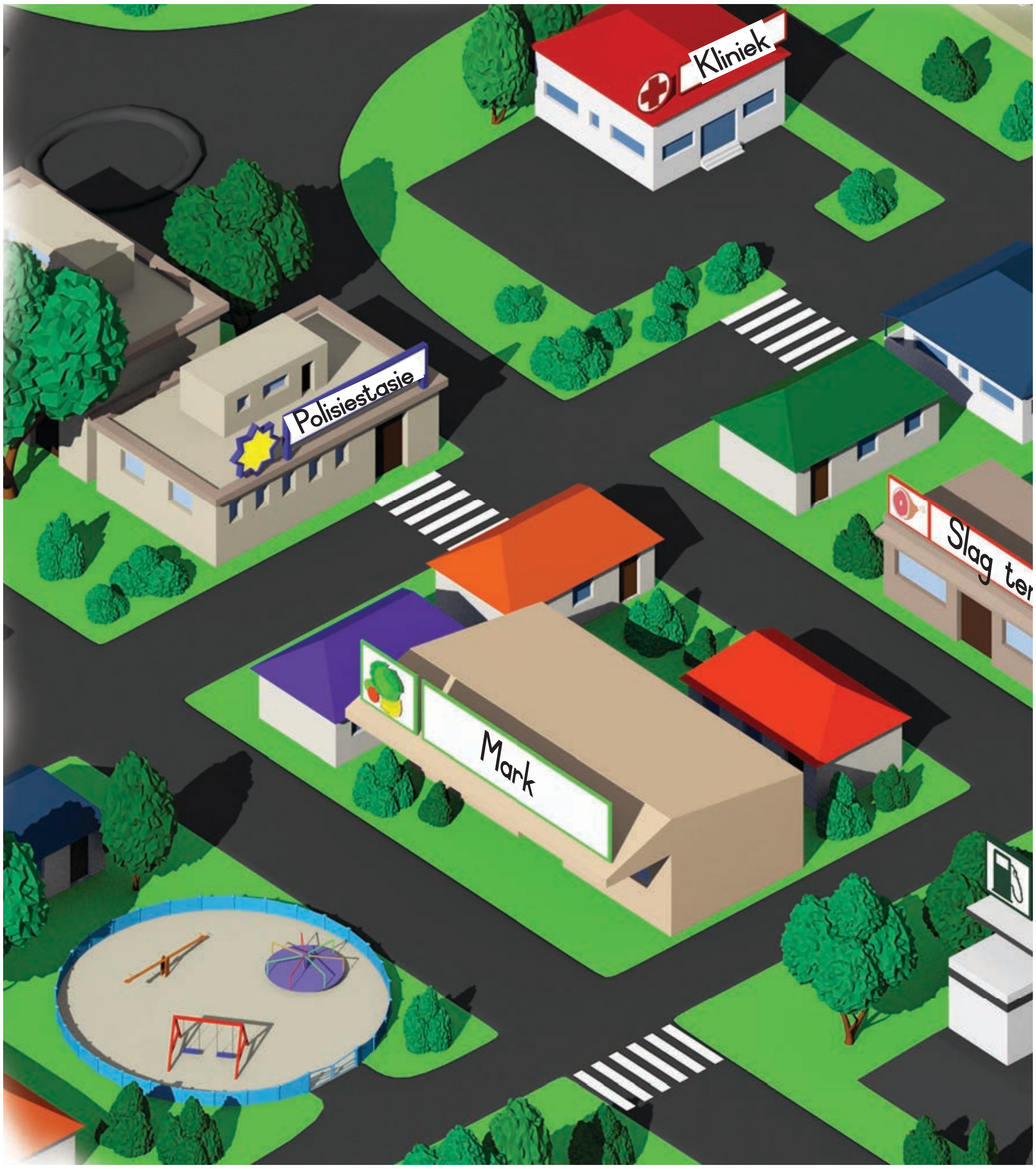
Ons vind plekke en dinge (1)

Ons lees

Daar is verskillende soorte kaarte. Om die regte kaart te kan kies, moet ons weet waarvoor ons dit wil gebruik.

Straatkaarte help ons om die strate en plekke in 'n dorp of stad te vind.

Boere hou van kaarte waarop dinge soos damme, riviere en heuwels aangedui word.



Datum: ....

Bespreek hierdie vrae met jou maat. Omkring na elke antwoord die regte plek op die prentekaart.

Jou onderwyser sal dit een vir een lees, dan kan jy die antwoord vind.

Waar sou jy boeke kry om te lees?

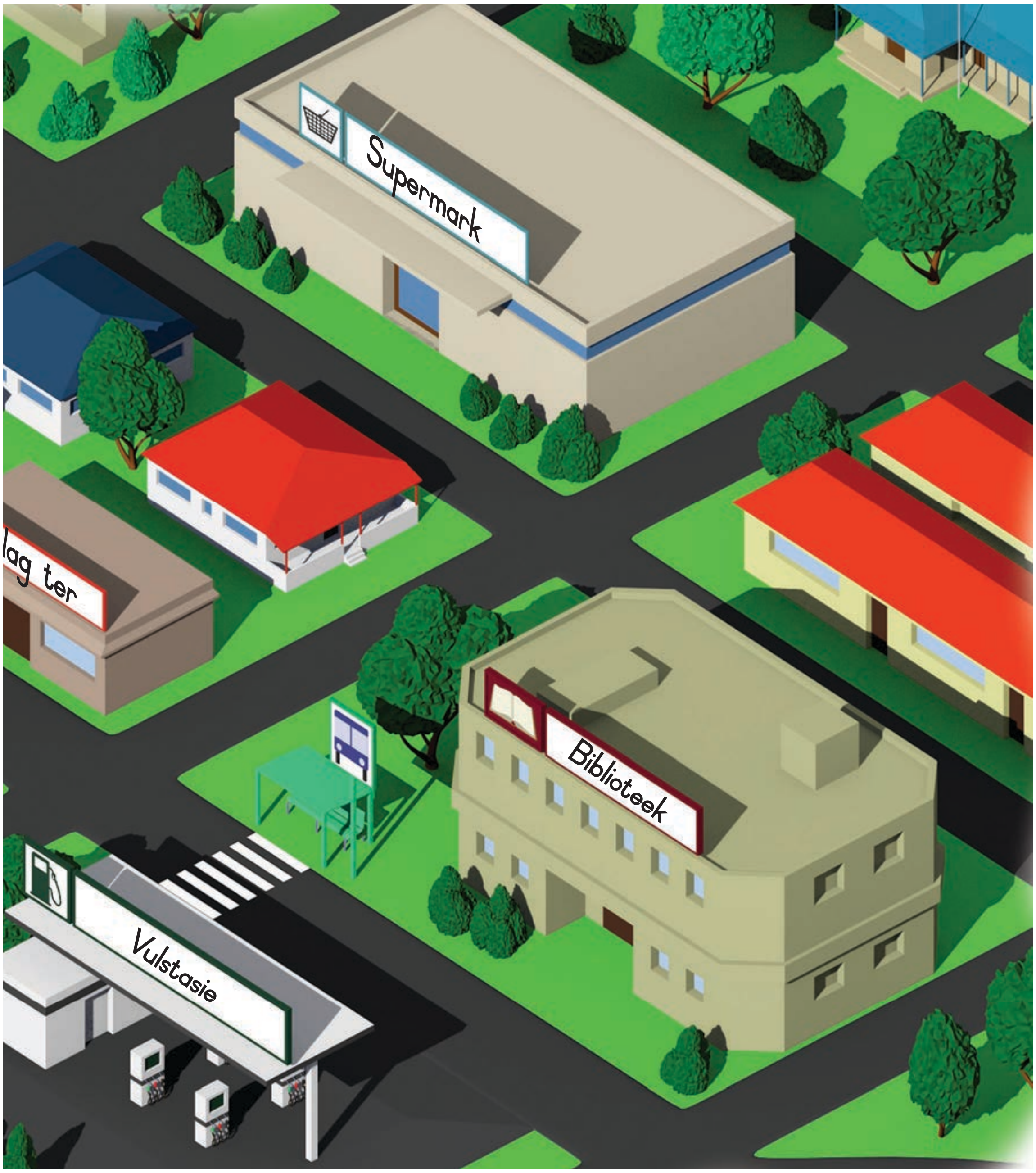
Waar sou jy 'n diefstal rapporteer?

Waarheen kan jy gaan wanneer jy siek is?

Waar kan jy kos koop?

Waar kan jy vir 'n bus wag?

Waar kan jy die straat veilig oorsteek?



Ons vind plekke en dinge (2)

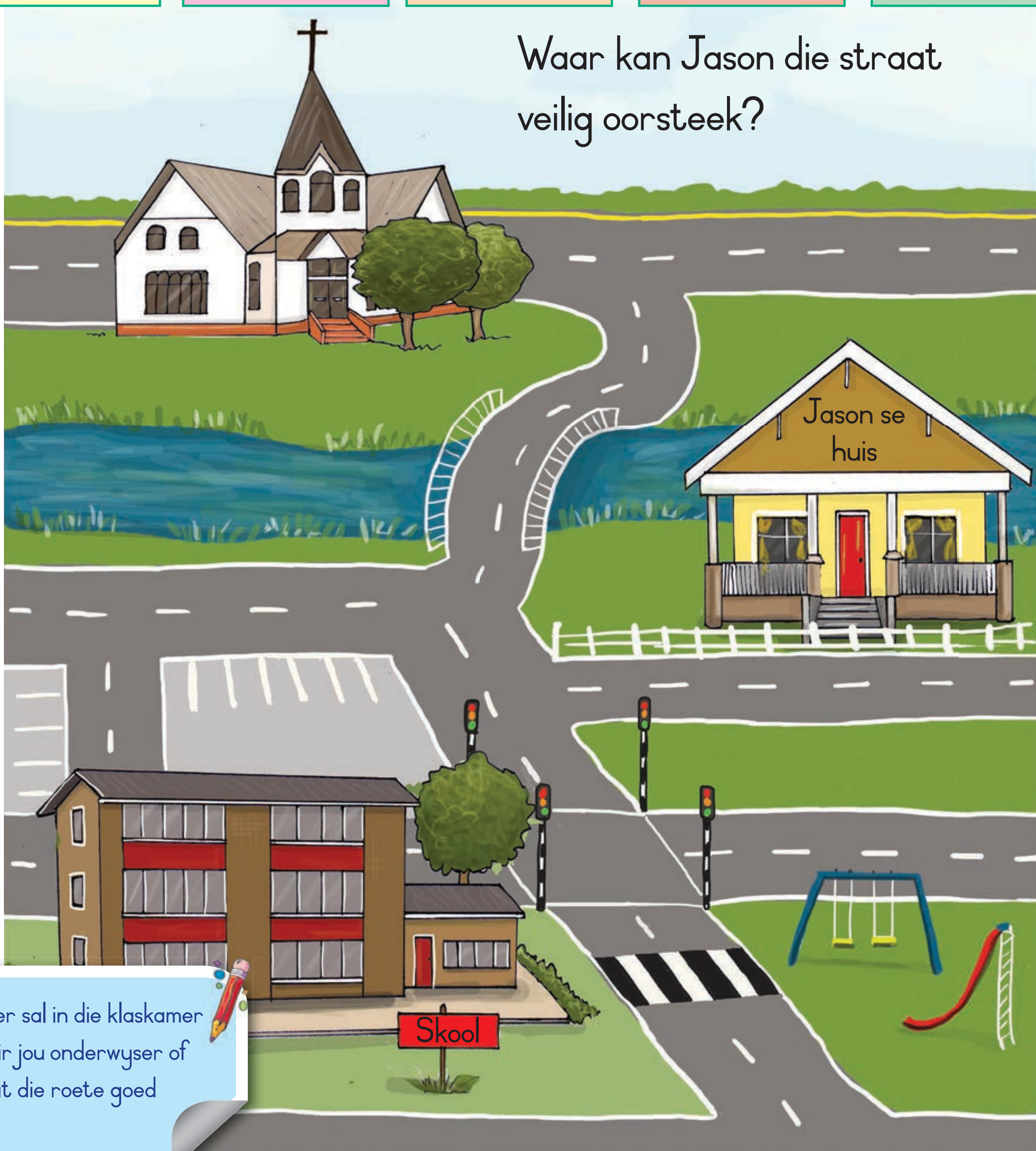
Ons praat

Vind die pad wat Jason van sy huis af na sy skool toe moet volg op die prentekaart hieronder.

Verduidelik aan jou maat watter roete Jason volg. Gebruik party van hierdie woorde:

bo	verby	langs	oor	onder

Waar kan Jason die straat veilig oorsteek?



Jou onderwyser sal in die klaskamer rondloop. Sê vir jou onderwyser of jy dink jou maat die roete goed beskryf het.

Datum: ....

Ons beweeg

- Plaas 'n lang tou in 'n vorm op die vloer.
- Loop op jou tone vorentoe op die tou.
- Loop op jou hakke agteruit op die tou.
- Loop vorentoe op die tou met jou hande op jou kop.
- Loop agteruit op die tou met jou hande agter jou rug.
- Loop sywaarts op die tou met jou hande op jou heupe.

Ons lees

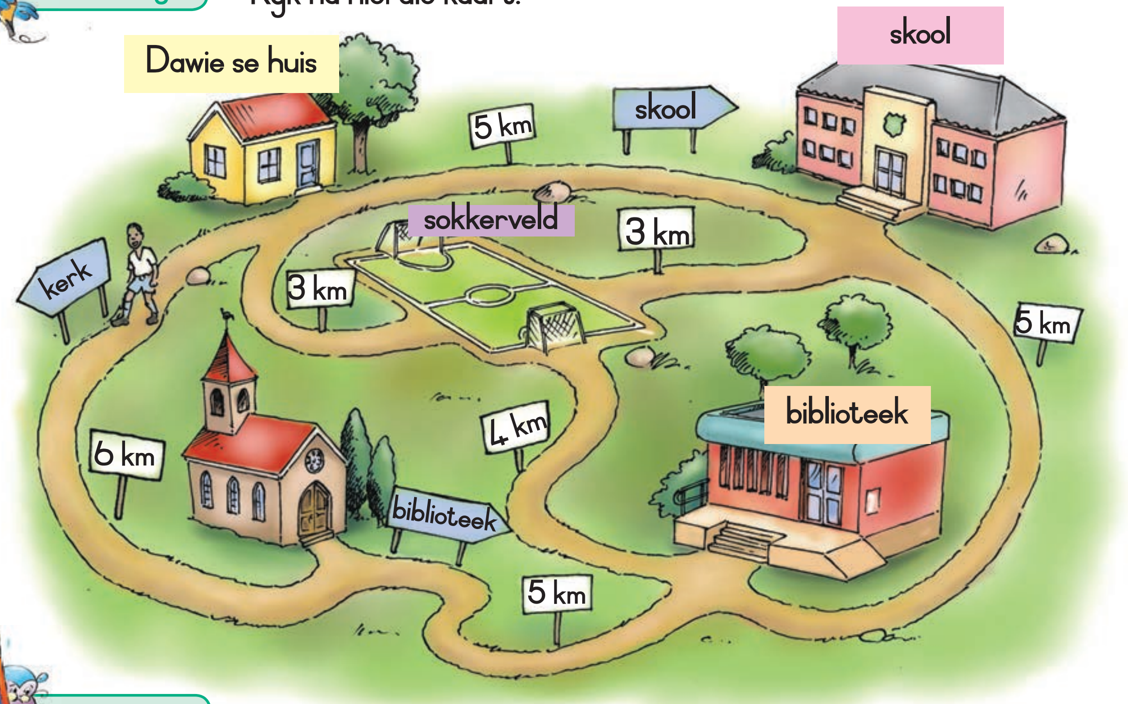
Hoe goed het jy gevaar? As jy al die bewegings goed kon doen, kleur die glimlaggende gesiggie in. As jy glad nie die bewegings kon doen nie, kleur die hartseer gesiggie in. As jy party van die bewegings kon doen, kleur die middelste gesiggie in.

Ek kon op my tone vorentoe op die tou loop.			
Ek kon op my hakke agteruit op die tou loop.			
Ek kon vorentoe op die tou loop met my hande op my kop.			
Ek kon agteruit op die tou loop met my hande agter my rug.			
Ek kon sywaarts op die tou loop met my hande op my heupe.			

Hoe vind ons plekke?

Ons skryf

Prentekaarte help ons om te sien hoe ver plekke van mekaar af is.
Kyk na hierdie kaart.



Ons skryf

Beantwoord hierdie vrae. Jy mag jou maat vra om jou te help.

Trek 'n sirkel om elke km.

Hoeveel sirkels het jy getrek? ☐

Wys met jou vinger hoe Dawie van die skool af biblioteek toe stap. Kies die kortste pad.

Wat sien hy langs die biblioteek?

By watter teken of tekens stap hy verby?

Hoe ver het Dawie gestap? ☐

Watter gebou kan Dawie van die biblioteek se voordeur af sien?

Dawie is honger. Hy wil huis toe gaan. Kleur die kortste pad van die biblioteek af na sy huis toe in.

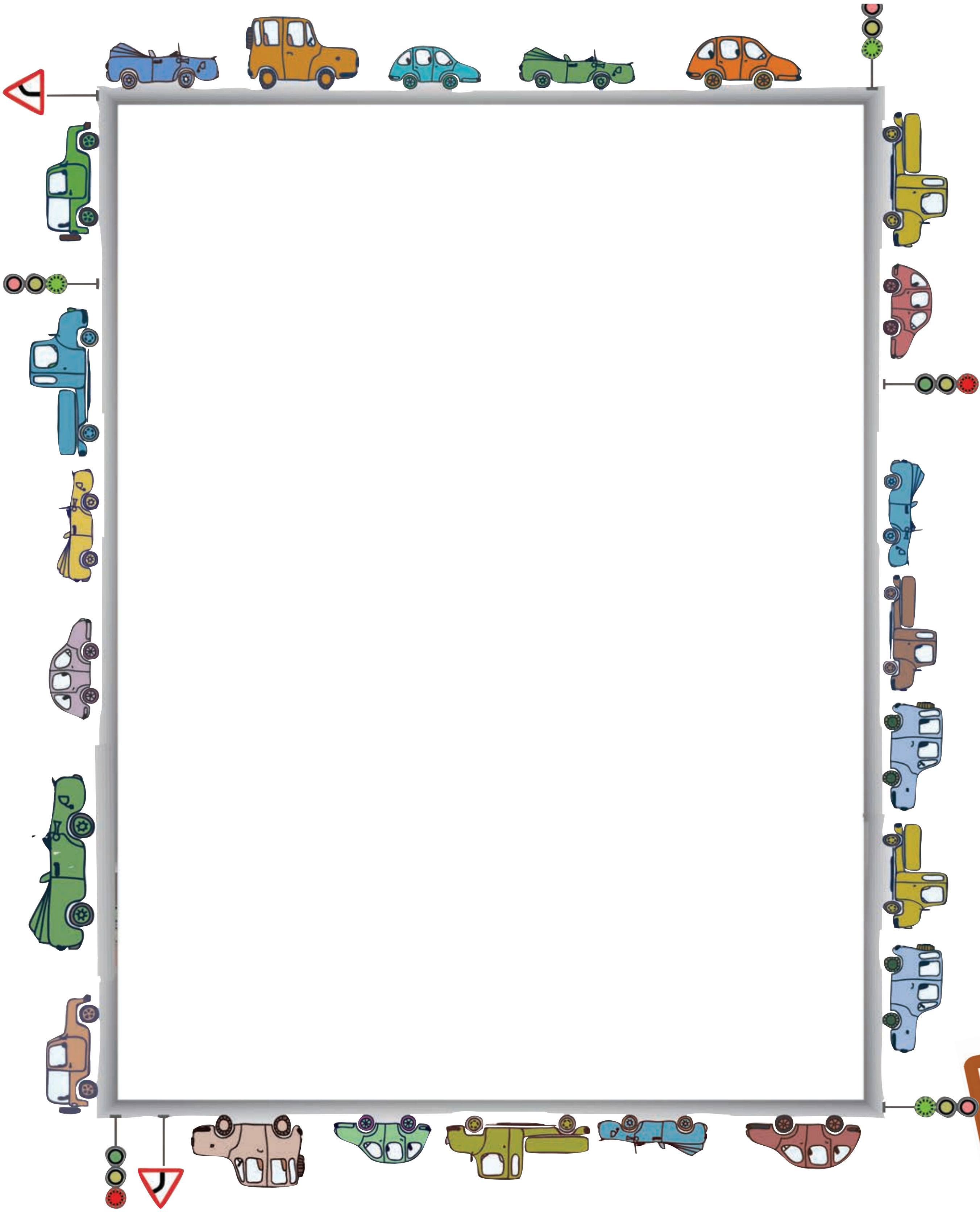
Antwoord Ja of Nee: Is die sokkerveld die naaste plek aan sy huis? ☐

> Jou onderwyser sal vir jou sê hoe ver 'n kilometer van die skool af is. Ons skryf dit so: 1 km.

Ons doen

Datum: ....

Teken jou eie prentekaart van die roete wat jy tussen 2 plekke volg. Jy kan enige 2 plekke kies. Wanneer jy klaar is, kan jy jou kaart vir jou maat wys. Laat jou maat jou roete beskryf. Kyk of jou maat die roete korrek beskryf. Sê vir jou onderwyser of jou maat dit korrek beskryf het.



Onderwyser:
Teken:
Datum:

56 Hoe kry ons gebeure in 'n storie?

Ons doen

Jou onderwyser sal vir jou 'n storie oor Mienkie lees. Luister mooi na die storie en kyk op die kaart na die pad wat sy geloop het.

Jou onderwyser sal dit weer lees en jou vra om kruise (✗) op plekke te maak.

Saterdae speel Mienkie saam met haar maats in die park (✗).

Vroeg vanoggend het haar mamma vir haar gesê: "Ouma is siek. Sal jy asseblief vir haar hierdie kos neem?"

Datum: ....

Mienkie neem die groot sak kos. Toe sy by haar hek uitstap, loop sy haar vas in 'n man. Hy sê in 'n diep stem, "A, ek sien jy het 'n sak kos by jou. Dis vir jou ouma, nè?"

Mienkie skrik groot vir die man.

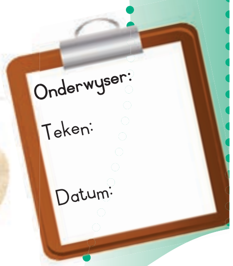
Sy stap baie vinnig met die straat langs tot by die brandweerstasie. Hier draai sy regs (✗). Sy kyk oor haar skouer en sien die man volg haar nog steeds.

Mienkie besluit om by haar maats in die park hulp te gaan vra. By die biblioteek draai sy regs en stap dan reguit aan. Sy stap by die skool verby wat aan haar linkerkant is. Die strate is baie stil. Mienkie draf nou vinnig met die straat af (✗).

Uiteindelik sien sy die park. Sy stap oor die brug (✗) en ontmoet haar maats by die hek.

Ons beweeg Kom ons speel 'n aflosspeletjie.

- Sit julle stoele in 'n kring. Juffrou sal vir julle wys hoe om die stoeledans (Musical Chairs) te speel.



Hoe ons water tuis en by die skool gebruik

Ons skryf

Ons gebruik elke dag water. Kyk na die verskillende maniere waarvoor ons water gebruik. Verbind die prente met die korrekte sinne.

Om ons mee te was	Om brande te blus	Om kos mee te kook
Om plante te help om te groei	Om ons klere mee te was	

____

____

____

____

____

____

____

____

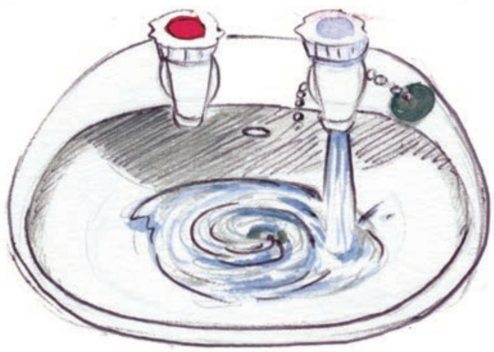
Datum:...........................

Ons praat

Praat oor ander maniere waarop ons water gebruik. Water is kosbaar. Praat oor hoe ons water vermors. Wat sal gebeur as daar nie meer water is nie? Deel jou idees met die klas.

Ons beweeg

Boots die volgende geluide na:



Die water van 'n lopende kraan wat in 'n wasbak in die rondte maal.

'n Reënwolk wat opbou en baie groot word, totdat die reën uiteindelik begin val en die wolk weer verdwyn.

'n Rivier wat stadig oor rotse kabbel en dan sag oor sand vloei.

Ons speel

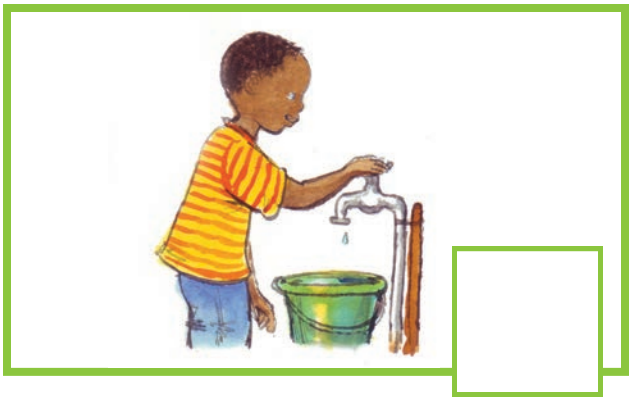
Speel "Emmers en Waterdruppels".
Een groep is emmers en 'n ander groep is waterdruppels. Die emmers jaag die waterdruppels. Sodra 'n emmer 'n waterdruppel vang, is die waterdruppel uit. Watter emmer vang die meeste waterdruppels?

Onderwyser:
Teken:
Datum:

58 Hoe vermors ons water?

Ons skryf

Kyk na hierdie prente. Maak 'n regmerkie (✔) langs elke prent waarin water bespaar word en 'n kruisie (✘) langs elke prent waarin water vermors word.



Datum: ....

Kyk na die prente wat jy met 'n kruisie gemerk het. Hou 'n klasbespreking oor wat die mense in die prente doen. Gesels oor hoe hulle water verstandig behoort te gebruik.

Kyk na die prente en lees die sinne hieronder. Maak 'n regmerkie (✔) by elke handeling wat help om water te bespaar en 'n kruisie (✘) by elkeen wat water vermors.

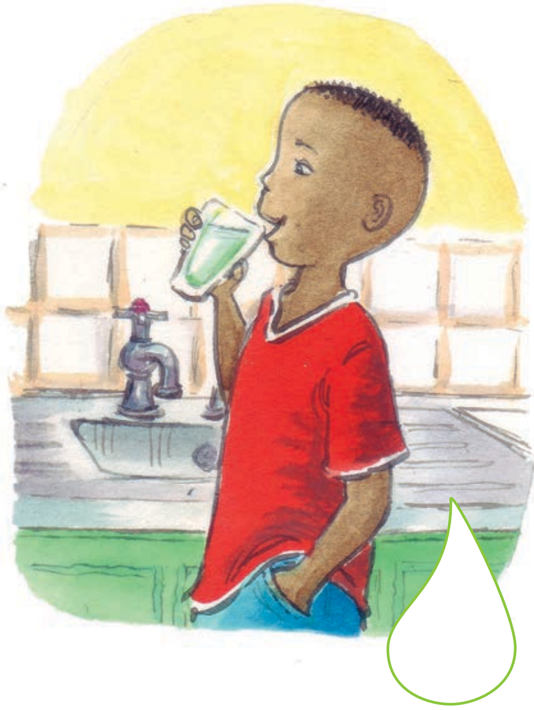
	✔ of ✘
Ek laat die kraan loop terwyl ek my tande borsel.	
Ons gooi nie die badwater weg nie, maar gebruik dit in die tuin.	
Ek bad elke aand in 'n bad vol water.	
Wanneer ek 'n kraan sien lek, maak ek dit styf toe.	
Ons was die skottelgoed onder lopende water.	

- Warm op deur met jou hande aan jou tone te raak. Bly 10 tellings lank so staan.
- Julle juffrou sal julle help om sokker te speel.

Veilige en onveilige drinkwater

Ons skryf

Kyk na die prente. Maak 'n regmerkie (✔) langs veilige aktiwiteite en 'n kruisie (✘) langs onveilige aktiwiteite.



Datum: ....

Ons skryf

Skryf die woord "veilig" of "onveilig" om elke sin te voltooi.
Ons het die eerste een vir jou gedoen.

Dit is onveilig om vuil water te drink.

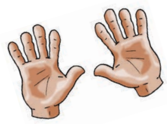
Dit is ______________________ om in vuil water te swem.

Dit is ______________________ om gebottelde water te drink.

Dit is ______________________ om water uit 'n besoedelde rivier te drink.

Dit is ______________________ om skoon kraanwater te drink.

Ons speel



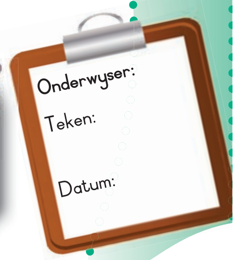
Speel met twee ander maats.

- Klap julle hande op die maat van waterdruppels wat uit 'n kraan val:
  - eers stadig
  - dan vinniger
  - dan baie vinnig
  - dan almal tegelykertyd
- Speel enige ander handeklapspeletjie wat julle ken.

Ons beweeg

- Spring soos 'n padda uit besoedelde water uit.
- Spring soos 'n padda in skoon water in.
- Galop soos 'n perd wat dors is en by die dam wil uitkom.
- Hardloop so vinnig jy kan om uit die reën uit te kom.
- Spring van klip tot klip oor 'n rivier.
- Tol in die rondte op een plek soos water wat uit 'n bad uitloop.

Julle onderwyser sal aandui sodra julle met 'n volgende beweging moet begin.



Hoe berg ons skoon water?

Ons lees

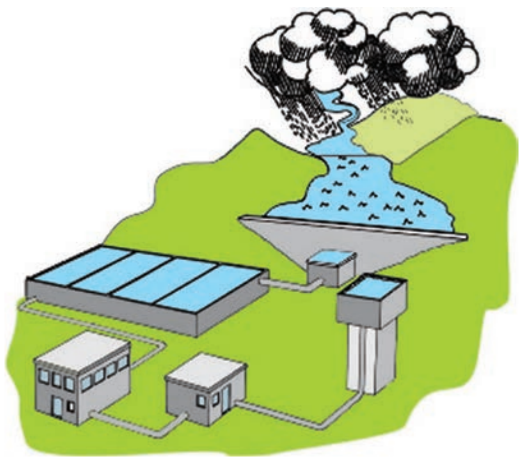
Dit is belangrik dat ons skoon water moet drink.

Ons kan water op verskillende maniere skoonmaak of suiwer. Ons moet die water ook so bêre dat dit skoon bly.

Ons praat

Kyk na die prentjies. Gesels met jou maat oor waar ons skoon water vandaan kom. Ons kan water skoonmaak deur dit te suiwer sodat dit veilig is om te drink.

Ons kan reënwater drink as ons dak en ons tenk skoon is.



Die munisipaliteit suiwer en berg ons water sodat ons dit kan drink.

Ons kan ons water kook om dit te suiwer.

Ons kan ons water filtreer om dit te suiwer.

Datum: ....

Ons doen Julle juffrou sal vir julle wys hoe om 'n waterfilter te maak.

Julle het nodig:

'n 2 liter-plastiekbottel
Skoon, fyn sand
Skoon, growwe sand
Skoon, klein klippies of gruis
'n Skerp mes
Skoon watte
'n Glas water

Ons beweeg

- Gebruik 'n boontjiesak en 'n hoepel. Plaas die hoepel op die grond. Staan in 'n ry omtrent 5 meter van die hoepel af.
- Elkeen van julle kry 'n beurt om die boontjiesakkie in die hoepel te gooi.

Dag en nag

Ons lees

Dag en nag verskil baie van mekaar.

Hulle lyk verskillend, hulle klink anders en ons doen verskillende dinge in die dag en in die nag.

Gedurende die dag sien ons die son. Die son gee lig en hitte. Die meeste mense werk gedurende die dag en ons gaan skool toe.

Ons skryf

Kyk na die prente en gesels met jou maat daaroor. Stel die prente dag of nag voor? Hoe verskil hulle van mekaar?
Skryf "Dag" of "Nag" boaan elke prent.

Datum: ....

Ons lees

Saans sak die son. Dit word donker en ons sien die maan en die sterre.

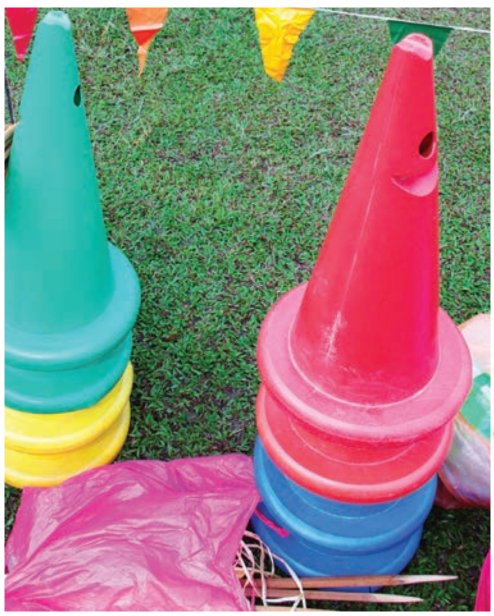
Ons moet ligte gebruik om te kan sien wat ons doen.

Die nagte is kouer as die dae.

Die meeste mense slaap in die nag, maar daar is ook mense wat in die nag moet werk.

Ons beweeg

- Gebruik 'n doelhok of bakens soos kegels, en 'n bal.
- Staan 'n paar meter van die doelhok of bakens af.
- Gebruik 'n groot bal soos 'n sokkerbal.
- Skop die bal in die doelhok in of tussen die bakens deur.
- Skop die bal eers met jou regtervoet en dan met jou linkervoet.
- Hoeveel doele het jy gekry?



Hoe die hemelruim snags lyk

Ons lees

Bedags kan ons gewoonlik die blou lug en 'n paar wolke sien. Die belangrikste is dat ons die son kan sien.

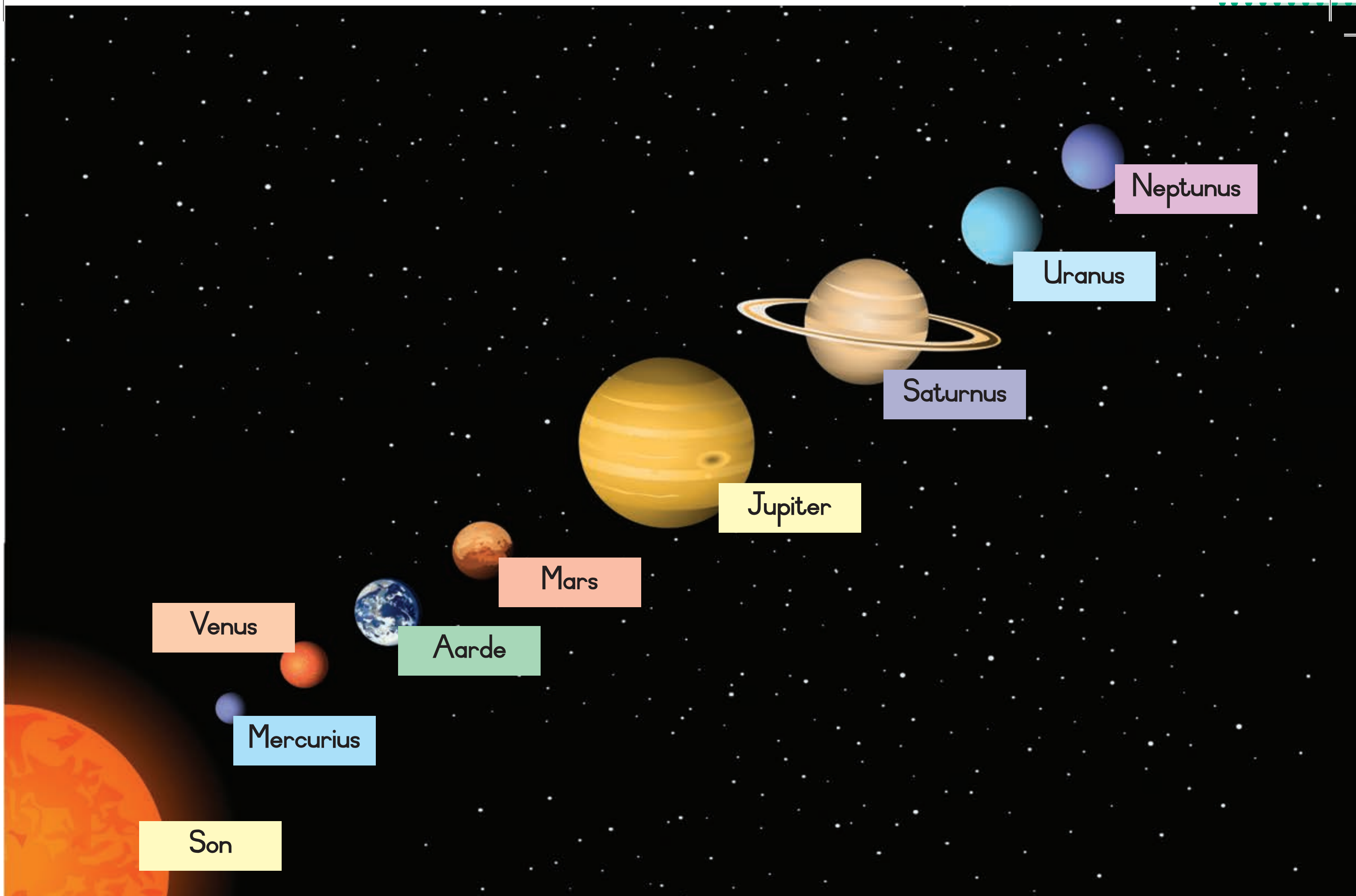
Snags sien ons die maan en baie sterre. Daar is ook planete wat soos sterre lyk.

Soms kan ons die maan ook bedags in die lug sien hang. Bedags is die maan nie duidelik nie, omdat die son so helder skyn. Kyk of jy die maan bedags kan sien.

Ons doen

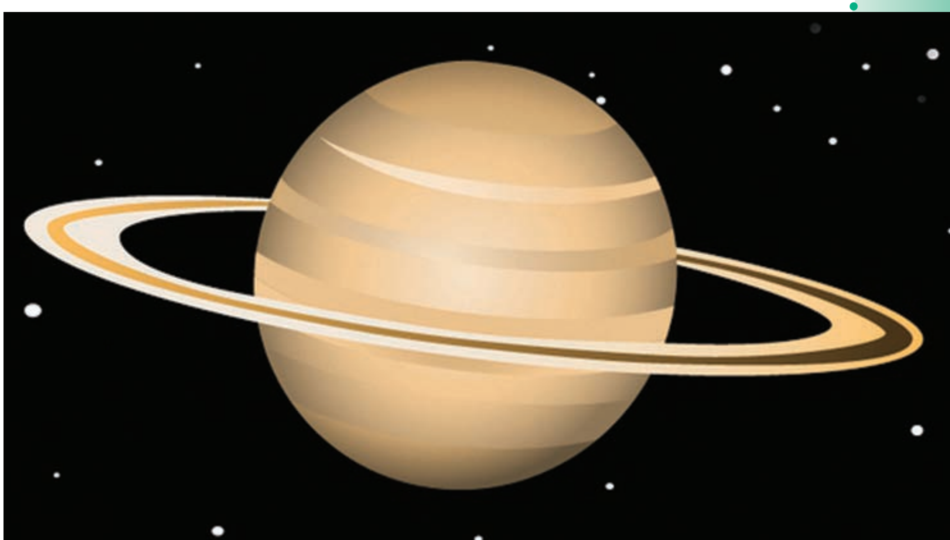
Die maan lyk nie elke nag dieselfde nie.
Kyk vir die volgende 5 aande hoe die maan lyk.
Teken in die raampies hieronder die verskillende vorms van die maan wat jy gesien het.

Die eerste nag	Die derde nag	Die vyfde nag



Dit is die son en die planete in ons sonnestelsel. Hulle is ons bure in die ruimte. (Die son en die planete is nie volgens skaal geteken nie.)

Ons praat



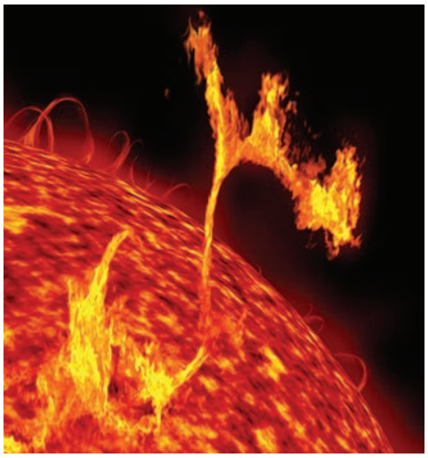
Dit is 'n prent van Saturnus. Hy verskil van al die ander planete omdat hy ringe rondom hom het. Kan jy die wit kolletjies in die prent sien?
Wat dink jy is dit?

Kyk na die groot prent boaan die bladsy. Is Saturnus kleiner of groter as die aarde? Watter planeet is groter as Saturnus?

Onderwyser:
Teken:
Datum:

63 Die son en die maan

Ons praat Kyk na hierdie prente en gesels met jou maat daaroor.



Wat wys hulle vir ons? Jy kan enige antwoord gee waaraan jy kan dink.

Julle onderwyser sal na al julle idees luister en dan vir julle verduidelik wat in die prente uitgebeeld word.

Ons lees

Die maan is 'n groot rotsbal wat geen hitte uitstraal nie.

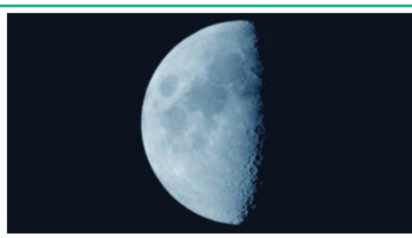
Die maan skyn nie self nie, maar weerkaats die sonstrale na ons toe soos 'n spieël. Die maan is veel kleiner as die aarde.

Die son is 'n ster. Dit is soos 'n groot vuurbal wat sy hitte in alle rigtings uitstraal. Die son is duisende kere groter as die aarde.

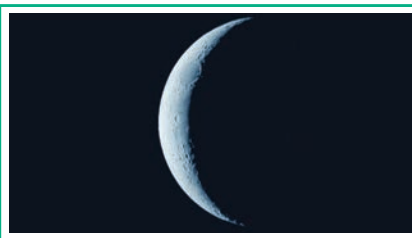
Sterre is gloeiende bolle gas. Hulle gloei in die nag.

Ons praat Praat met jou maat oor hoe die maan oor vyf nagte verander het. Kyk dan na hierdie prente. Het jou maan soos een van hierdie mane gelyk?

Volmaan



Halfmaan



Sekelmaan

Datum: ....

Sterre

Ons lees

Die son is die naaste ster aan die aarde.
Die ander sterre is baie, baie ver van die aarde af.

Ons praat

Skitter, skitter, kleine ster,
Jy is so oneindig ver.
Bo die wêreld baie hoog,
Blink diamantjie vir die oog.
Skitter, skitter, kleine ster,
Jy is so oneindig ver!

Ons lees

Hierdie liedjie is baie jare gelede geskryf. Mense het toe nie veel omtrent die sterre geweet nie. Vandag weet ons veel meer. Ruimtevaarders reis met spesiale ruimtetuie die ruimte in en vind meer oor die sterre uit. Wanneer hulle die ruimte besoek, dra hulle spesiale ruimtepakke. Omdat die ruimtereisigers so dapper is en omdat die mense wat hulle na die ruimte stuur, so slim is, kon ons reeds baie meer oor die sterre leer.

Ons doen

Gebruik klei om 'n figuurtjie wat soos jy lyk, te bou. Bou dan 'n ruimtetuig.

Ons beweeg

Gebruik 'n springtou en spring op jou eie.

- Spring eers met albei bene bymekaar.
- Spring net op jou sterk been.
- Spring dan net op jou swak been.

Onderwyser:
Teken:
Datum:

Jy is spesiaal.
Jou hele liggaam is spesiaal.
Jou liggaam behoort aan jou!

NIEMAND behoort aan jou privaat liggaamsdele te raak nie.

As iemand aan jou privaat liggaamsdele raak, moet jy iemand daarvan vertel.

As iemand jou dinge laat doen wat jy nie wil doen nie, moet jy iemand daarvan vertel.

Jy kan hierdie nommers bel:

Kinderlyn: 0800 05 55 55

Life Line: 0861 322 322

SAPD se noodnommer: 10111

SAPD se misdaadstopnommer: 086 00 10111

Kinderbeskermingseenheid: 012 393 2359/2362/2363

Make a placemat

Cut out the pictures you like and paste them on to the opposite page to make yourself a two-sided placemat. Cover or laminate the placemat with plastic and use it when you eat.