

GRAAD 7 LEWENSORIENTERING

Lewensorientering is sentraal tot die holistiese ontwikkeling van leerders. Dit is gemoeid met leerders se vaardighede, kennis en waardes oor die sosiale, persoonlike, intellektuele, emosionele en liggaamlike groei, asook met die verband tussen hierdie fasette. Lewensorientering gee leiding aan leerders en berei hulle voor op die lewe en al sy moontlikhede. Lewensorientering rus leerders spesifiek toe vir 'n suksesvolle en sinvolle lewe in 'n snelveranderende samelewing.

Die fokus is die ontwikkeling van die self in die samelewing. Dit bevorder selfmotivering en leerders leer hoe om doelwitte te stel, probleme op te los en om sinvolle besluite te neem. Hierdie persoonlike groei, vorm deel van die poging om 'n demokratiese samelewing, 'n produktiewe ekonomie en 'n verbeterde lewensgehalte te skep. Leerders word gelei om hulle volle potensiaal te ontwikkel en hulle word geleenthede gebied om ingeligte besluite te neem ten opsigte van persoonlike- en omgewingsgesondheid, studiegeleenthede en toekomstige loopbane.

Lewensorientering laat leerders toe om nuttige sosiale interaksie te ontwikkel soos om ander se regte en waardes te respekteer. Dit moedig ook lewenslange deelname aan ontspannings- en fisiese aktiwiteite aan.

Die vak bestaan uit die volgende vyf onderwerpe in graad 7 tot 9:



- 1) Selfontwikkeling in die samelewing
- 2) Gesondheids-, sosiale en omgewingsverantwoordelikheid
- 3) Grondwetlike regte en verantwoordelikhede
- 4) Liggaamsopvoeding
- 5) Wêreld van werk

Die kwessies wat in elke onderwerp aangespreek word, is verwant aan die kwessies wat in die ander vier onderwerpe van die vak aangespreek word. Die vyf onderwerpe in Lewensorientering funksioneer onafhanklik en word as ewe belangrik geag as gevolg van die interafhanklike en holistiese aard van die vak. Die tyd wat aan elke onderwerp spandeer word, mag varieer en behoort nie as maatstaf gebruik te word om die belangrikheid van die onderwerp te bepaal nie.




Lewensorientering het dit ten doel om:

- 1) leerders te lei om hulle volle fisiese, intellektuele, persoonlike, emosionele en sosiale potensiaal te bereik;
- 2) leerders se vaardighede te ontwikkel om op uitdagings te reageer en om 'n aktiewe en verantwoordelike rol in die ekonomie en samelewing te speel;
- 3) leerders te leer om hul grondwetlike regte en verantwoordelikhede uit te leef en om die regte van ander te respekteer;
- 4) leerders te lei om ingeligte en verantwoordelike besluite te neem aangaande hul gesondheid, omgewing, vakkeuses, verdere studie en loopbane; en
- 5) geleenthede te skep waar leerders begrip kan toon vir en deelneem aan aktiwiteite wat beweging en liggaamlike ontwikkeling bevorder.

KWARTAAL 1

ONDERWERP	KONSEP
<p>Selfontwikkeling in die samelewing</p> 	<ul style="list-style-type: none"> -Identifiseer en besin oor positiewe persoonlike eienskappe: verhouding met self, familie, vriende - Persoonlike belangstellings, vermoëns en potensiaal - Strategieë om selfbeeld te bevorder deur positiewe optrede: selfrespek - Strategieë om ander se selfbeeld te bevorder deur positiewe optrede: respek vir ander en respek vir diversiteit
<p>Liggaamsopvoeding</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Deelname aan 'n fiksheidsprogram - Veiligheidskwessies met betrekking tot fiksheidsaktiwiteite
<p>Selfontwikkeling in die samelewing</p> 	<ul style="list-style-type: none"> -Fisiese en emosionele veranderinge - Begrip vir die veranderinge en hoe dit verhoudings beïnvloed - Respek vir eie en ander se liggaamsveranderinge en emosies - Waardering en aanvaarding van self en ander
<p>Liggaamsopvoeding</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Deelname aan 'n fiksheidsprogram - Deelname en uitvoering van bewegings as deel van 'n fiksheidsprogram
<p>Selfontwikkeling in die samelewing</p> 	<ul style="list-style-type: none"> -Hoe groepsdruk 'n individu kan beïnvloed: dwelmgebruik, misdaad, ongesonde seksuele gedrag, afknouery en rebelse gedrag - Gepaste reaksies op druk: selfversekerdheid/selfgelding en vaardighede om probleme te hanteer - Onderhandelingsvaardighede: die vermoë om op 'n opbouende manier te verskil - Waar om hulp te vind
<p>Liggaamsopvoeding</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Deelname aan 'n fiksheidsprogram
<p>Wêreld van werk</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Belangrikheid van lees en studeer: lees vir genot en lees met begrip - Vaardighede om geheue te ontwikkel: vermoë om feite te herroep
<p>Liggaamsopvoeding</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Deelname aan 'n fiksheidsprogram - Deelname en uitvoering van bewegings as deel van 'n fiksheidsprogram

KWARTAAL 2

<p>Grondwetelike regte en verantwoordelikhede</p> 	<p>-Menseregte soos gestipuleer in die Suid-Afrikaanse Grondwet: Toepassing van menseregte Toepassing van verantwoordelikhede met betrekking tot menseregte</p> <ul style="list-style-type: none"> - Regverdige spel in 'n verskeidenheid atletiek- en sportaktiwiteite: rol van waardes, vertroue en respek vir verskil
<p>Liggaamsopvoeding</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Speel 'n samelewing- of inheemse speletjie wat die begrip 'inval' insluit - Veiligheidskwessies met betrekking tot deelname aan invalspeletjies
<p>Grondwetelike regte en verantwoordelikhede</p> 	<ul style="list-style-type: none"> -Hantering van mishandeling in verskillende kontekste: tussen volwassenes en kinders, en tussen maats - Identifiseer bedreigende en gevaarlike situasies - Effek van mishandeling op persoonlike en sosiale gesondheid en verhoudings - Belangrikheid van kommunikasie om gesonde verhoudings sonder geweld te bevorder - Hoe om jouself teen bedreigende en gevaarlike situasies te beskerm - Plekke van beskerming en veiligheid vir slagoffers van mishandeling: waar om hulp te vind
<p>Liggaamsopvoeding</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Speel 'n samelewing- of inheemse speletjie wat die begrip 'inval' insluit - Deelname en uitvoering van bewegings wat samelewing- of inheemse invalspeletjies insluit
<p>Wêreld van werk</p> 	<ul style="list-style-type: none"> -Loopbaanvelde: - Kwaliteite wat verband hou met elke veld: belangstellings en vermoëns - Skoolvakke wat verband hou met elke loopbaanveld - Werksomgewing en aktiwiteite in elke loopbaanveld - Geleenthede binne elke loopbaanveld - Uitdagings binne elke loopbaanveld - Vlak van skoolonderrig - vereistes vir elke loopbaanveld - Duur van studie vir elke loopbaanveld

	<ul style="list-style-type: none"> - Dienste en bronne vir loopbaanvelde en studie-inligting
Liggaamsopvoeding	<ul style="list-style-type: none"> -Speel 'n samelewing- of inheemse speletjie wat die begrip 'inval' insluit - Deelname en uitvoering van bewegings wat samelewing- of inheemse invalspeletjies insluit
KWARTAAL 3	
<p>Gesondheids-, sosiale en omgewingsverantwoordelikhede</p> 	<ul style="list-style-type: none"> -Dwelmmisbruik: - Soorte/vorms van dwelmmisbruik - Simptome van dwelmmisbruik - Persoonlike faktore wat bydra tot dwelmmisbruik: interpersoonlik en intrapersoonlik - Beskermende faktore wat die moontlikheid van dwelmmisbruik verminder - Voorkomingsmaatreëls: vroeë bespeuring
Liggaamsopvoeding	<ul style="list-style-type: none"> -Voer 'n reeks oefeninge uit wat rotasie-, balans-, elevasie- en ritmiese bewegings insluit - Veiligheidskwessies wat verband hou met bewegingsaktiwiteite
<p>Gesondheids-, sosiale en omgewingsverantwoordelikhede</p> 	<ul style="list-style-type: none"> -Konsep: omgewingsgesondheid - Plaaslike omgewingsgesondheidsprobleme - Gemeenskaps- en individuele projekte en strategieë om omgewingsgesondheidsprobleme te voorkom en te hanteer - Probleemoplossingsvaardighede: 'n aksieplan om omgewingsgesondheidsprobleme aan te spreek en om omgewingsvriendelike keuses en optredes te formuleer
Liggaamsopvoeding	<ul style="list-style-type: none"> -Voer 'n reeks oefeninge uit wat rotasie-, balans-, elevasie- en ritmiese bewegings insluit - Deelname en uitvoering van bewegings van 'n reeks oefeninge wat rotasie-, balans-, elevasie- en ritmiese bewegings insluit

Wêreld van werk



- Simulasie van loopbaanverwante aktiwiteite: loopbaan en werkgewer
- Kleredrag van toepassing op die loopbaan - Gereedskap of werktoerusting van toepassing op die loopbaan
- Aktiwiteite wat verband hou met die werkomgewing
- Plek of instelling waar gewerk word - Persoonlikheidsienskappe
- Skoolvakke en die vlak van skoolonderrig: vereistes vir die bepaalde loopbaan
- Waar om te studeer en die duur van die studie
- Verwante loopbane
- Waarde en belangrikheid van werk in die verwesenliking van persoonlike behoeftes en potensiaal

Liggaamsopvoeding

- Voer 'n reeks fisiese aktiwiteite uit wat rotasie, balans-, elevasie- en ritmiese bewegings insluit
- Deelname en uitvoering van bewegings van 'n reeks oefeninge wat rotasie-, balans-, elevasie- en ritmiese bewegings insluit

KWARTAAL 4

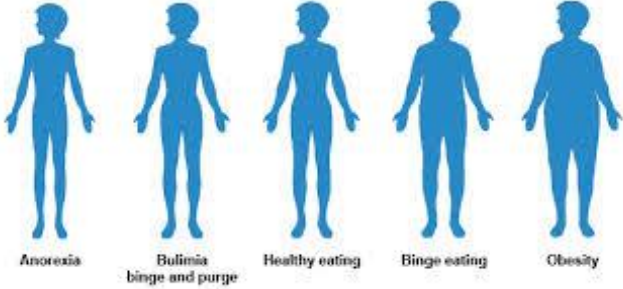

Selfontwikkeling in die samelewing



- Konsepte: persoonlike dieet en voeding
- Faktore wat die keuse van 'n persoonlike dieet beïnvloed: ekologiese, sosiale, ekonomiese, kulturele en politiese faktore
- Maniere om die voedingswaarde van eie persoonlike dieet te verbeter: 'n plan vir gesonde eetgewoontes

Liggaamsopvoeding

- Deelname aan 'n buiteligontspanningsprogram
- Veiligheidskwessies wat verwant is aan buiteligontspanningsaktiwiteite

<p style="text-align: center;">Gesondheids-,sosiale en omgewingsverantwoordelikhede</p>  <p style="text-align: center;">Anorexia Bulimia binge and purge Healthy eating Binge eating Obesity</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Algemene siektes: tuberkulose, suikersiekte, epilepsie, vetsug, anoreksie, MIV en VIGS - Oorsake van siektes: sosiale, ekonomiese en omgewingsfaktore insluitend die gebruik van alkohol en tabak, slegte eetgewoontes en tekort aan oefening - Keuses ten opsigte van behandeling, versorging en ondersteuning - Beskikbare hulpbronne vir gesondheidsinligting en -dienste - Strategieë om met tuberkulose, suikersiekte, epilepsie, MIV en VIGS saam te leef
<p style="text-align: center;">Liggaamsopvoeding</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Deelname aan 'n buitelogontspanningsprogram - Deelname aan en uitvoering van bewegings tydens 'n buitelogontspanningsprogram
<p style="text-align: center;">Grondwetlike regte en verantwoordelikhede</p> 	<ul style="list-style-type: none"> -Rol van die mondelinge tradisies en geskrifte in 'n meerderheidsreligieë in Suid-Afrika: Judaïsme, Christendom, Islam, Hindoeïsme, Boeddhisme, Baha'i-religie en Afrika-religie
<p style="text-align: center;">Liggaamsopvoeding</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Deelname aan 'n buitelogontspanningsprogram - Deelname aan en uitvoering van bewegings tydens 'n buitelogontspanningsprogram