Hersien volgens die KABV

Graad 1

Lewensvaardigheid in AFRIKAANS

Boek 1

Kwartaal 1&2

Naam:

Klas:

basic education

Department:
Basic Education
REPUBLIC OF SOUTH AFRICA

ISBN 978-1-4315-0231-8

9 781431 502318

Rainbow WORKBOOKS

LIFE SKILLS IN AFRIKAANS
GRADE 1 – BOOK 1
TERMS 1 & 2

ISBN 978-1-4315-0231-8

THIS BOOK MAY NOT BE SOLD.

15th Edition

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.

Inhoud

Kwartaal 1 — Bladsy

1. Wie is ek? 2
2. Kleure en dans 4
3. Ons is almal uniek en spesiaal 6
4. Ons is almal verskillend 8
5. Sing 'n liedjie 10
6. Ek is trots op my skool 12
7. Verskillende plekke 14
8. My klaskamer 16
9. Hoe ons by die skool kom 18
10. Ek hou myself skoon 20
11. 'n Paar goeie gewoontes 22
12. Ek is skoon 24
13. Gesonde gewoontes 26
14. Skoon en netjies 28
15. Die weer waarvan ek hou 30
16. Die weer 32

Kwartaal 2 — Bladsy

17. My gesin (1) 34
18. My gesin (2) 36
19. Ons gee om vir mekaar 37
20. Ons wys dat ons vir mekaar omgee 38
21. Veiligheid in en om die huis (1) 40
22. Veiligheid in en om die huis (2) 42
23. Ek bly veilig wanneer ek alleen tuis is 44
24. Nog iets om te onthou 46
25. My liggaam 48
26. My sintuie 50
27. Ek beweeg my liggaam 52
28. Ons dink aan veiligheid 54
29. Ons bly veilig 56
30. Ek hou my liggaam gesond (1) 58
31. Ek hou my liggaam gesond (2) 60
32. Ons maak seker 62

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

Fifteenth edition 2025

ISBN 978-1-4315-0231-8

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.

Graad 1

Lewensvaardigheid in AFRIKAANS

Boek 1

Hierdie boek behoort aan:

Wie is ek?

Ons doen

Plak 'n foto van jouself of teken jouself in die raampie.

My naam is

______________________.

My van is

______________________.

Ek is ________ jaar oud.

Daar is ________ mense in ons gesin.

My telefoonnommer is:

____

My adres is:

____

____

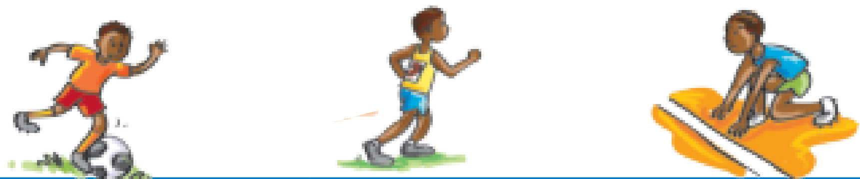
____

Ek weet wanneer ek verjaar.

Ja	Ek is nie seker nie	Nee

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

Ons teken



Joe kan goed sokker speel.	Teken iets wat jy goed kan doen.

Vertel vir jou maats wat jy goed kan doen. Kleur die ster in die regte raampie in om te wys wat jy kan doen.

Ons praat

Ek kan lees.	Ek kan self aantrek.	Ek kan my naam skryf.
Ek kan dans.	Ek kan tee maak.	Ek kan my tande borsel.

Onderwyser:

Teken:

Datum:

2

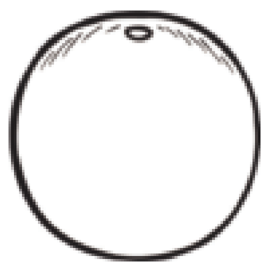
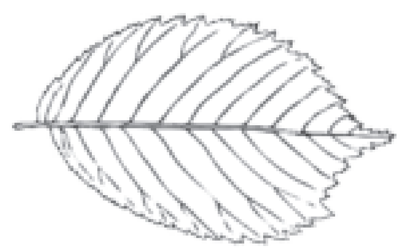
Kwartaal 1 – Week 1 – Werkkaart

Kleure en dans

Ons doen

Ken jy hierdie kleure? Sê vir jou maat wat die name van die kleure is.

Kleur nou elke prent in die regte kleur in.

'n Geel piesang	'n Rooi appel	'n Blou trui
'n Bont sambreel	 'n Oranje lemoen	 'n Groen blaar

Ons beweeg

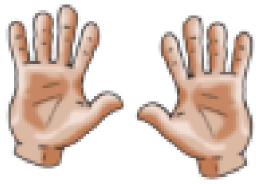
Voordat jy met 'n aktiwiteit buite begin, moet jy jou eers soos 'n kat uitstrek. Dit sal jou liggaam help om makliker te beweeg. Na die aktiwiteit moet jy ook strek om te ontspan en af te koel. Dit sal jou help om nie spierpyne te kry nie. Doen nou wat hierdie kinders doen.

Doen die volgende terwyl jy "Kop en Skouers" sing:

- Maak asof jy 'n trom speel.
- Maak asof jy kitaar speel.

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

Vir die pret Klap jou hande in hierdie patrone.



Klap Klap Klap Klap

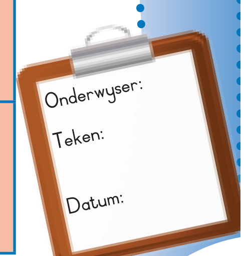
Klap Klap Klap

Klap Klap Klap Klap

Klap Klap Klap Klap Klap

Ons doen Kan jy hierdie dinge doen? Wys jou maats hoe.

Ek kan in verskillende rigtings hardloop sonder om in iemand vas te hardloop.			
Ek kan met 'n springtou spring.			
Ek kan 'n groot bal vir 'n maat rol.			



Ons is almal uniek en spesiaal

Ons praat

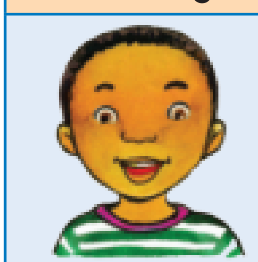
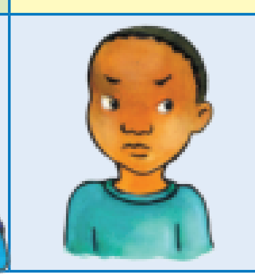
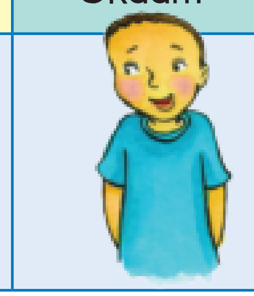
Kyk na die prent en vertel vir jou maat hoe hierdie kinders van mekaar verskil.

Groot en klein

Party van ons is groot, party van ons is klein.
Party is lank en ander is kort.
Party van ons kan spring en ander kan sing.
Ons kan almal iets goed doen.
Wat kan jy goed doen?

Ons praat

Vertel vir jou maats hoe jy op jou eerste dag by die skool gevoel het.

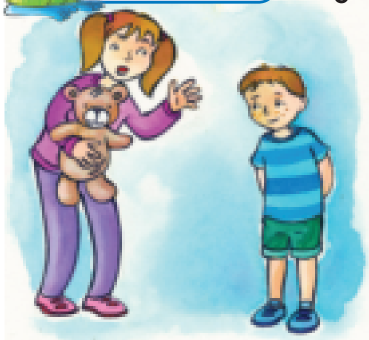
Gelukkig	Hartseer	Opgewonde	Kwaad	Skaam
				

Ons teken

Teken 'n prentjie in jou klaswerkboek of op rofwerkpapier om te wys hoe jy sou voel as iemand vir jou 'n nuwe speelding gee. Skryf die naam van die gevoel in die spasie onder die prentjie neer.

Datum: ....

Vertel vir jou maat wat in elke prent gebeur. Sê hoe jy sou voel as hierdie dinge met jou sou gebeur. Merk die regte gesiggie.



’n Groot seun neem iets wat aan jou behoort.	gelukkig	opgewonde	hartseer

Jy en jou maat speel saam.	kwaad	gelukkig	bang

Jy maak ’n geskenk oop.	bang	opgewonde	skaam

Jou boetie of sussie breek jou gunsteling speelding.	skaam	bly	kwaad

Maak jou vingerafdruk in die eerste raampie en vra ’n maat om sy of haar vingerafdruk in die tweede raampie te maak.

Het jy geweet dat niemand in die wêreld dieselfde vingerafdruk as jy het nie? Jy is so uniek dat daar net een jy in die wêreld is. Nie eens tweelinge het dieselfde vingerafdrukke nie.

Kan jy sien dat julle vingerafdrukke verskil?

4 Ons is almal verskillend

Ons praat

Kyk na hierdie kinders.
Hoe is hulle dieselfde?
Hoe verskil hulle?

Ons doen

Kyk na die prent hier bo en besluit of elke stelling waar of onwaar is.
Kleur die stellings wat waar is, groen in.
Kleur die stellings wat onwaar is, rooi in.

Hulle het almal 2 arms en 2 bene.

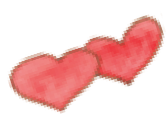
Hulle is almal meisies.

Hulle het almal skoene aan.

Hulle het almal broeke aan.

Hulle is almal kinders.

Hulle het almal lang hare.



Datum: ....

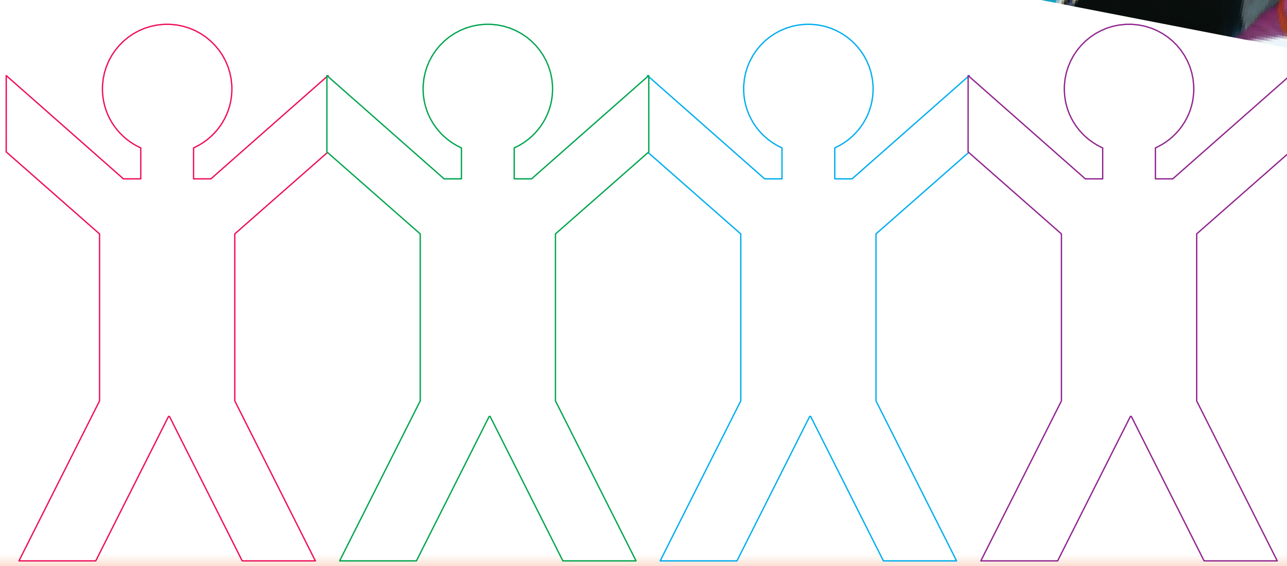
Ons teken

Teken 'n prent van jouself in die eerste spasie. Teken dan 'n prent van jou beste maat in die tweede spasie. Sê hoe julle twee verskil.

Ek	My maat

Ons doen

Kleur hierdie vriendskapsketting in om te wys dat almal verskillend is. Knip die vriendskapsketting in die knipselgedeelte van hierdie boek uit en versier dit.



Sing 'n liedjie

Doen hierdie oefeninge voordat jy begin sing. Asem diep in en uit. Maak asof jy die kersies op jou verjaarsdagkoek doodblaas. Maak asof jy koud kry, en sê "Brrrrrrrrrrrrrr".

Vyf klein apies

Vyf klein apies spring op en af.
En toe val een sy knie nerf-af.
Sy mamma roep die dokter en die dokter blaf:
"Die apies moet ophou spring, want dis laf!"
Vier klein apies spring op en af.
En toe val een sy knie nerf-af.
Sy mamma roep die dokter en die dokter blaf:
"Die apies moet ophou spring want dis laf!"
Drie klein apies spring op en af.
En toe val een sy knie nerf-af.
Sy mamma roep die dokter en die dokter blaf:
"Die apies moet ophou spring want dis laf!"
Twee klein apies spring op en af.
En toe val een sy knie nerf-af.
Sy mamma roep die dokter en die dokter blaf:
"Die apies moet ophou spring want dis laf!"
Een klein apie spring op en af.
En toe val sy haar knie nerf-af.
Haar mamma roep die dokter en die dokter blaf:
"Die apies moet ophou spring want dis laf!"

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

Ons praat

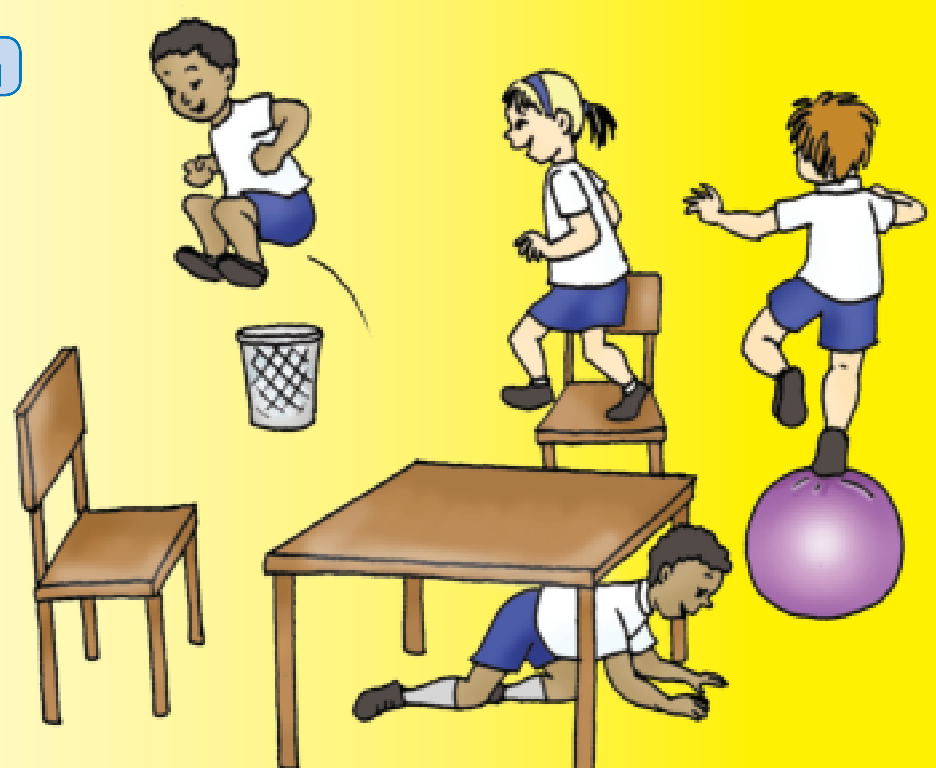
Teken jou gesig.
Wys jou oë, ore, neus, mond en hare.

Ons beweeg

Bou met jou onderwyser se hulp 'n hindernisbaan soos hierdie een buite die klas.

Spring van een stoel na die volgende hindernis.

Kruip onder die tafels deur.

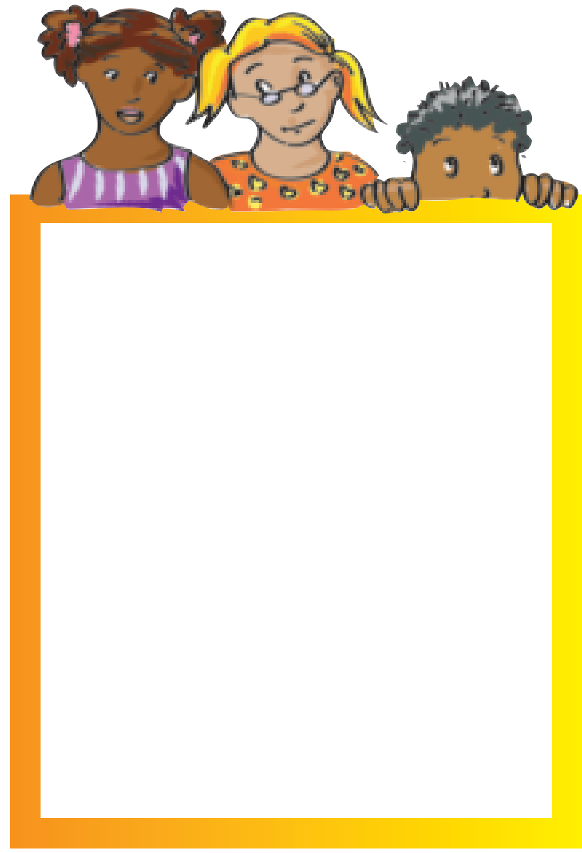


Onderwyser:
Teken:
Datum:

6 Ek is trots op my skool

Ons doen

Teken 'n prent van jouself in jou skoolklere. Vul dan die ontbrekende antwoorde in.



My skool se naam is

_______________________________.

My onderwyser se naam is

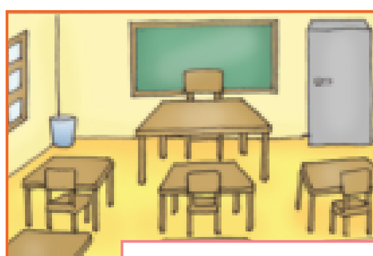
_______________________________.

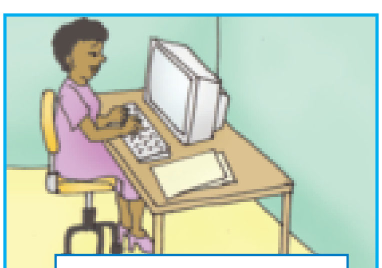
Die skoolhoof se naam is

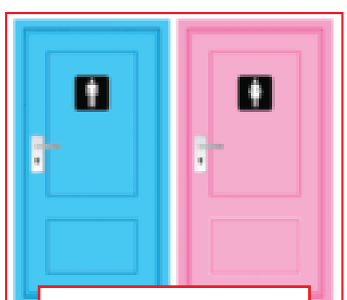
_______________________________.

Ons skryf

kyk na die prente. Knip dan die korrekte woord vir elke prent uit en plak dit onder die prent



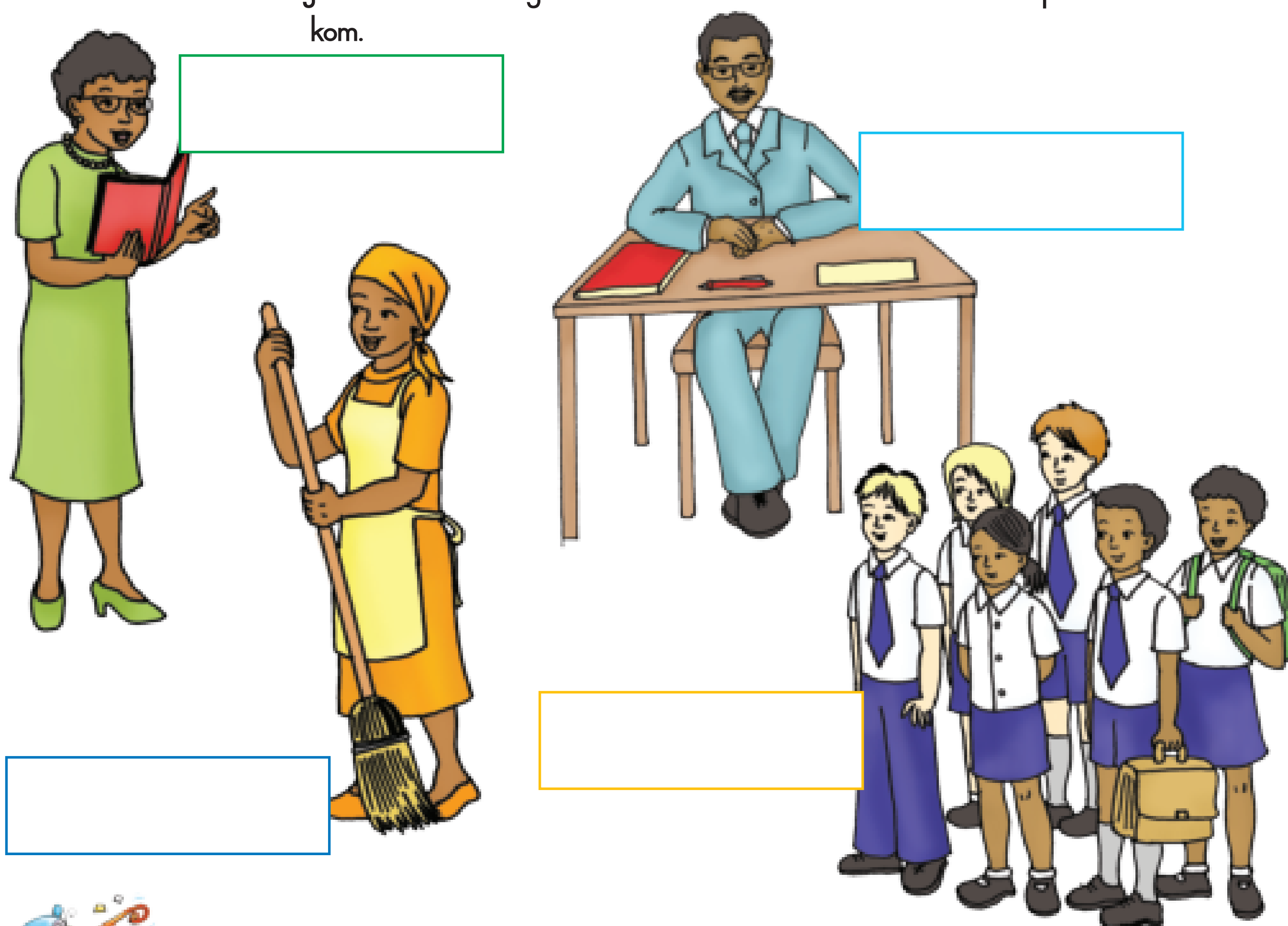




speelterrein | klaskamer | kantoor | sekretaresse | kleedkamer

Ons skryf

Watter verskillende mense is daar by 'n skool? Kyk na die prent en gesels met jou maat oor wie hulle is en wat hulle doen. Knip dan die korrekte woorde onderaan die bladsy uit en plak dit by die korrekte prentjies in. Verduidelik aan jou maat hoe om by die skoolhoof se kantoor, die toilet en die speelterrein uit te kom.



Vir die pret

Jannie se potlooddosie het geval. Tel hoeveel kleurpotlode hy het en skryf die getal in die raampie. Teken dan op rofwerkpapier 'n prent van hoe jy en jou maat saam speel. Gebruik helder kleure en teken 'n raam om jou prent.

kinders	skoonmaker	onderwyser	skoolhoof

7 Verskillende plekke

Wys vir jou maat jy kan hierdie dinge doen.

Kruip onder iets weg.

Staan langs iets.

Kruip agter iets weg.

Staan bo-op iets.

- Gebruik 'n bal of 'n boontjiesakkie. Gooi dit in die lug en vang dit self.
- Balanseer die boontjiesakkie op jou kop terwyl jy stadig rondloop.
- Balanseer die boontjiesakkie op jou kop terwyl jy op 'n lae balanseerbankie of op 'n lyn of streep op die grond loop.

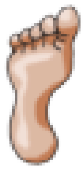
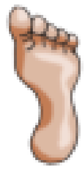
Ek kan iets gooi.	☺	😐	☹
Ek kan iets vang.	☺	😐	☹
Ek kan 'n boontjiesakkie op my kop balanseer.	☺	😐	☹

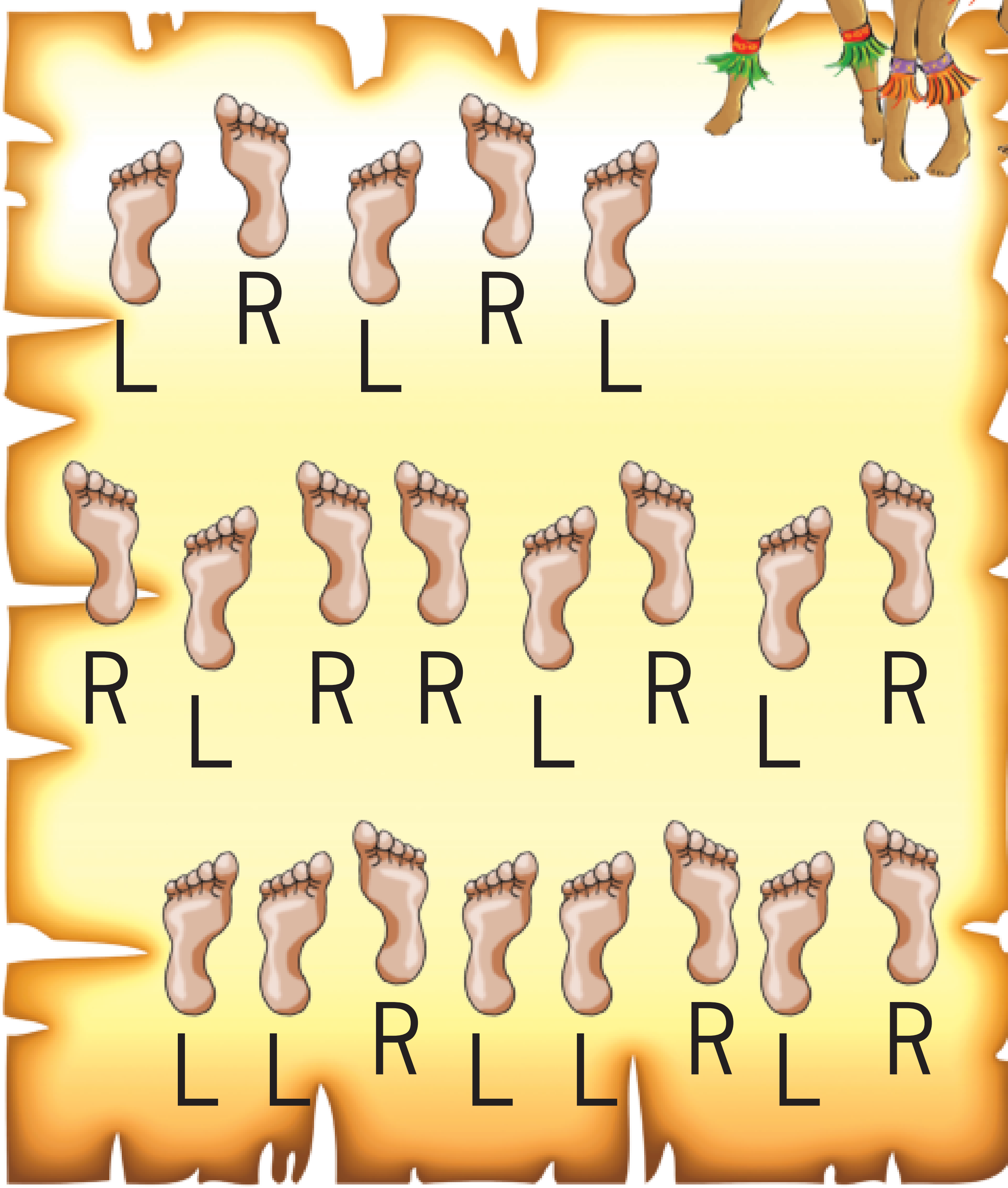
Kwartaal 1 – Week 4 – Werkkaart

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

Ons beweeg

Stamp jou voete in hierdie patrone.

L = Links  R = Regs 



Onderwyser:

Teken:

Datum:

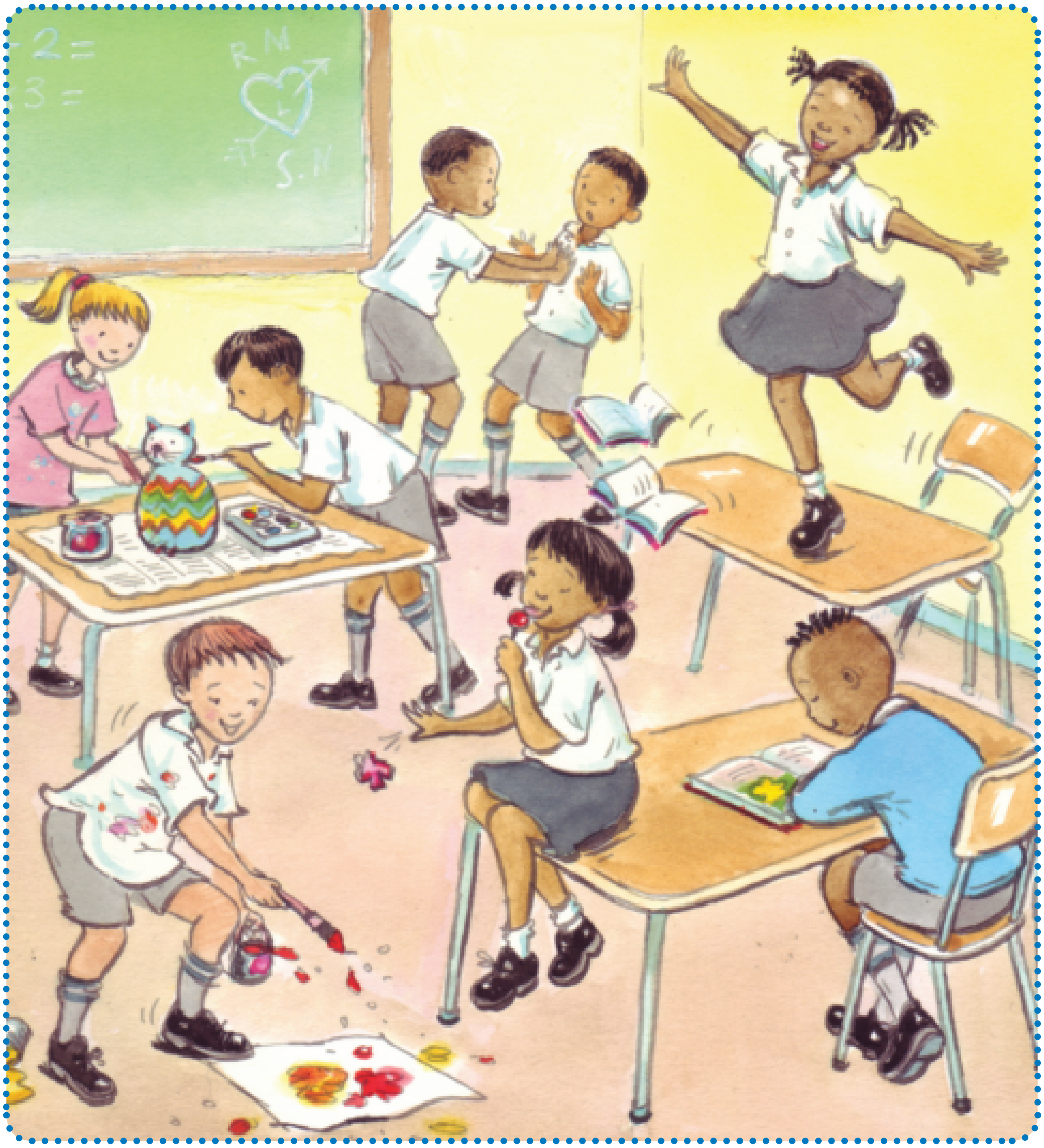
8

My klaskamer

Ons praat Kyk mooi na hierdie prent en gesels oor wat jy sien.

In hierdie klaskamer gebeur goeie en slegte dinge.

Wie gedra hulle goed? Wie gedra hulle swak?



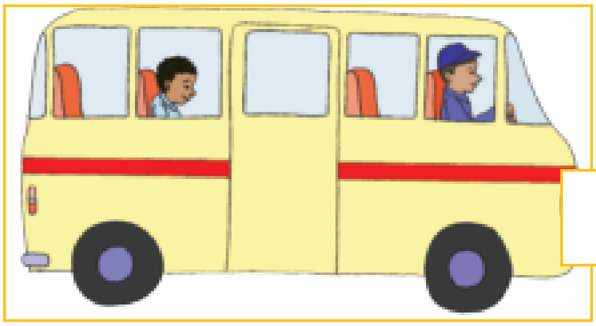
Datum: ....

Sê vir jou maat wat in elke prent gebeur. Maak 'n regmerkie ✔ langs almal wat hulle goed gedra by die skool en 'n kruisie ✘ langs almal wat hulle swak gedra.

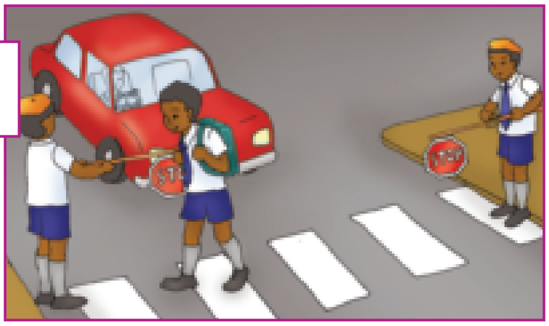
9 Hoe ons by die skool kom

Ons praat

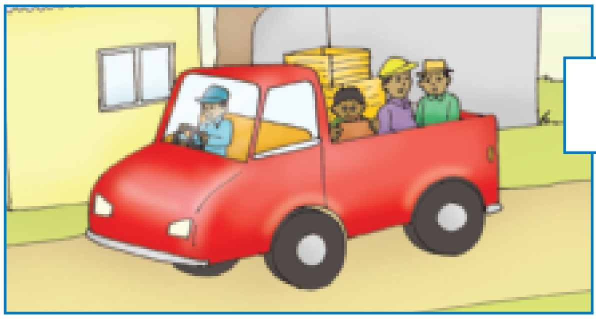
Hoe kom jy elke dag by die skool? Is dit op 'n veilige manier? Weet jy watter maniere onveilig is? Gesels met jou maat oor hoe hierdie kinders by die skool kom. Maak 'n ✔ langs die maniere wat veilig is en 'n ✘ langs die maniere wat onveilig is.



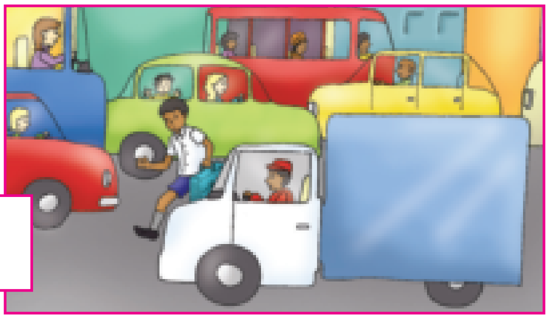
☐



☐



☐

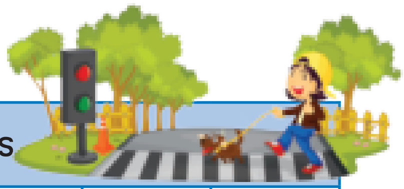


☐

Hoe kom jy soggens by die skool? ______________________________

Ons doen

Vra 5 van jou maats hoe hulle elke dag by die skool kom. Merk hul name op hierdie tabel af.



	Name van maats				
	1	2	3	4	5
Te voet					
Per bus					
Per motor/bakkie					

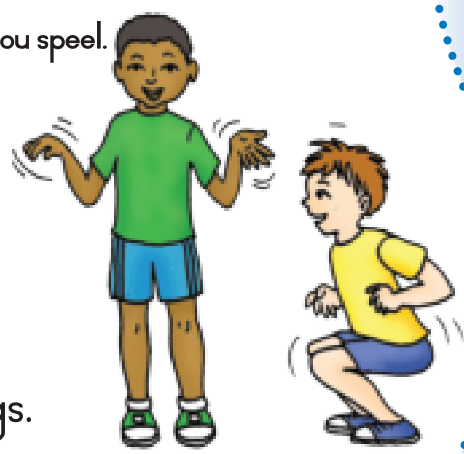
Ons beweeg

Ek kan in 'n sigsag-patroon hardloop.	Ja	Nee
Ek kan van rigting verander wanneer my onderwyser die teken gee.	Ja	Nee

Datum: ....

Ons doen Teken 'n prent om te wys hoe jy by die skool kom.

Ons beweeg Luister na die musiek wat jou onderwyser vir jou speel.



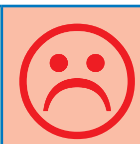
Beweeg jou liggaam op die maat van die musiek.

Buig jou knieë en strek dan weer jou bene.

Lig jou skouers op en laat hulle sak.

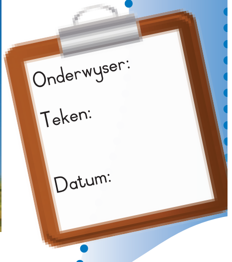
Draai jou handgewrigte eers na links en dan na regs.

Ons beweeg Gooi vir jou maat 'n bal en vang dit dan weer.
Gebruik jou swakker hand om die bal terug te gooi.

Kon ek die bal met my swakker hand gooi?		

Ons beweeg

Doen 'n kruiwaloop saam met jou maat.



Ek hou myself skoon

Ons praat

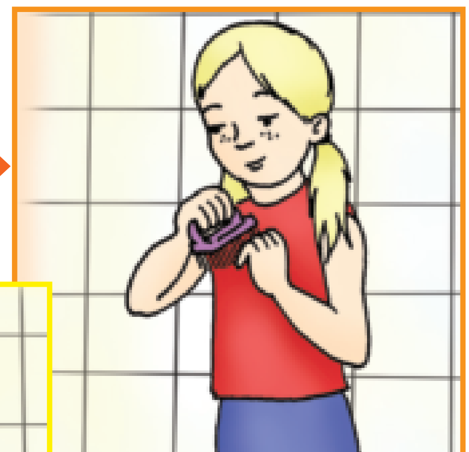
Dit is belangrik om van jongs af goeie gewoontes aan te leer.
Hier is 'n paar dinge wat jy moet doen om jouself skoon en gesond te hou.
Gesels oor elke prent.

Ek moet...

my tande borsel.

my hande was nadat ek die toilet gebruik het.

myself gereeld was.



my naels skoon hou.

vrugte was voordat ek dit eet.

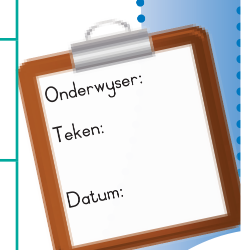
'n toilet gebruik.

'n snesie gebruik wanneer ek nies of my neus uitsnuit.

Datum: ....

Watter van hierdie items het jy nodig om jouself skoon te hou?
Kleur die sterretjies in om te wys watter items jy gebruik om jouself skoon te hou. Sê hoe jy elke item gebruik om skoon te bly.

Maak 'n regmerkie indien jy die volgende kan doen:	Ja	Nee
Ek kan teen die klimraam se leer opklim.		
Ek kan die handgrepe gebruik om vorentoe te beweeg.		
Ek kan deur die klimraam kruip.		



11 'n Paar goeie gewoontes

Ons lees

Nog 'n goeie gewoonte is om die toilet reg te gebruik.

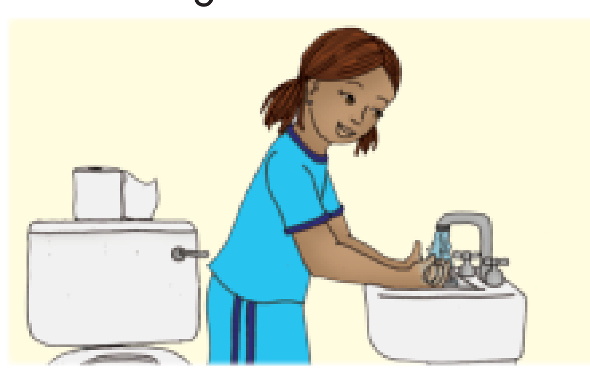
Onthou

As jy in die toilet mors, onthou om dit skoon te maak.

Onthou om die toilet te spoel.

Maak altyd die toiletdeur toe wanneer jy die toilet gebruik.

Moenie te veel toiletpapier gebruik nie.



Was altyd jou hande nadat jy die toilet gebruik het.

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

Ons skryf

Omkring die woorde wat sê hoe dikwels jy die volgende dinge moet doen.

Jou hare was

Elke dag	Soggens en saans
Twee maal per week	Een maal per week

Jou tande borsel

Elke dag	Soggens en saans
Twee maal per week	Een maal per week

Jou lyf was

Elke dag	Soggens en saans
Twee maal per week	Een maal per week

Jou gesig was

Elke dag	Soggens en saans
Twee maal per week	Een maal per week

Onderwyser:

Teken:

Datum:

Ek is skoon

Ons beweeg

Speel "Simon sê" saam met jou onderwyser. Vind jou eie spasie en beweeg rond sonder om aan iemand te stamp.
Simon sê: "Raak aan jou kop".

Ons wys

Wys vir jou maat hoe jy . . .

jou hande was.

jou hande droog maak.

jou hare borsel.

jou tande borsel.

jou gesig was.

Datum: ....

Dramatiseer hierdie rympie.

Met my voetjies kan ek stamp

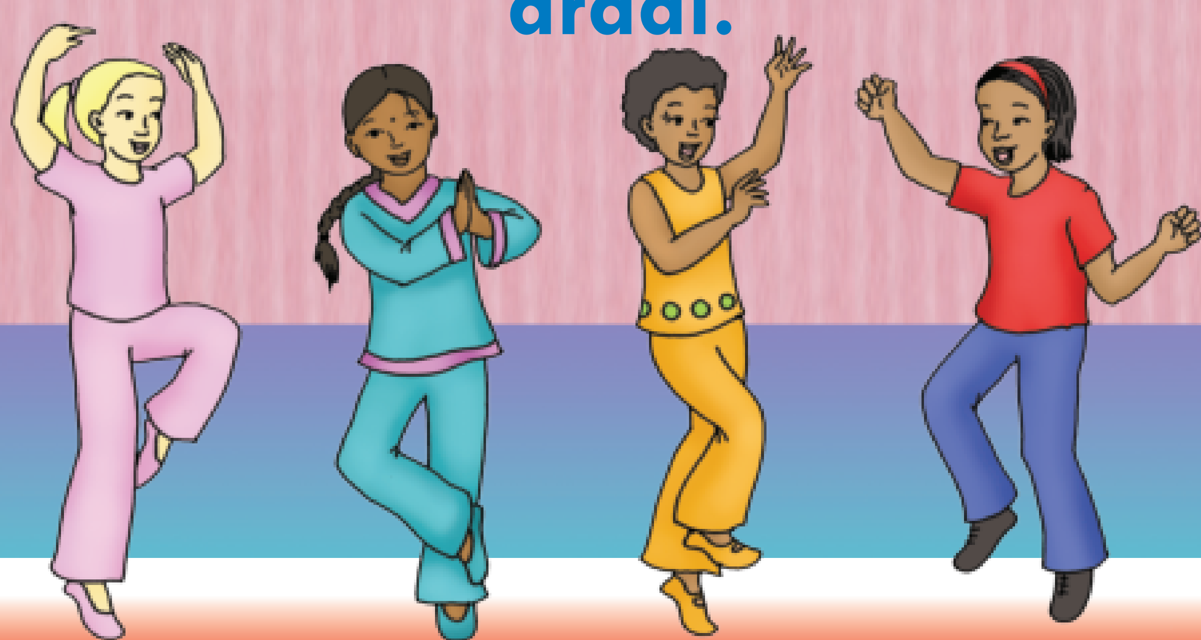
Met my handjies kan ek klap

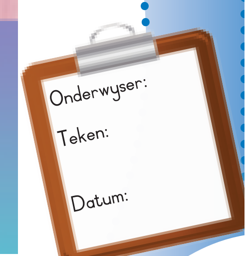
My koppie kan ek vinnig knik

Met my lyfie kan ek vooroor buk

Met my arms kan ek swaai

Op my toontjies kan ek draai.





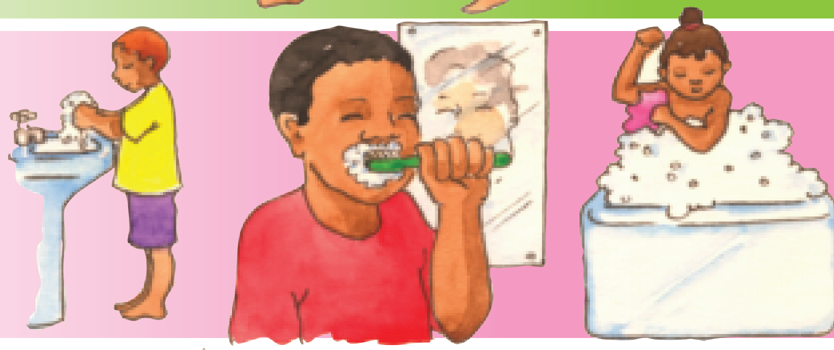
13 Gesonde gewoontes

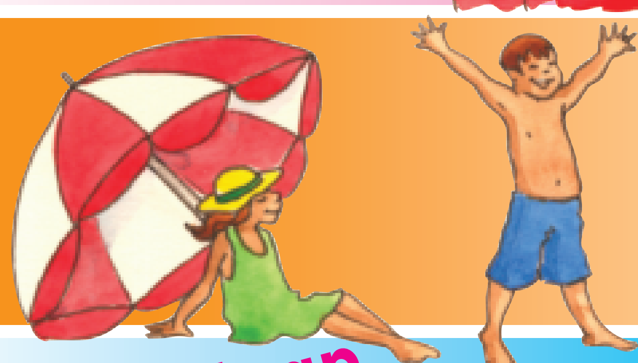
Ons lees Wat het ons nodig om gesond te bly?

'n Gesonde dieet

Genoeg oefening

Om onsself skoon te hou



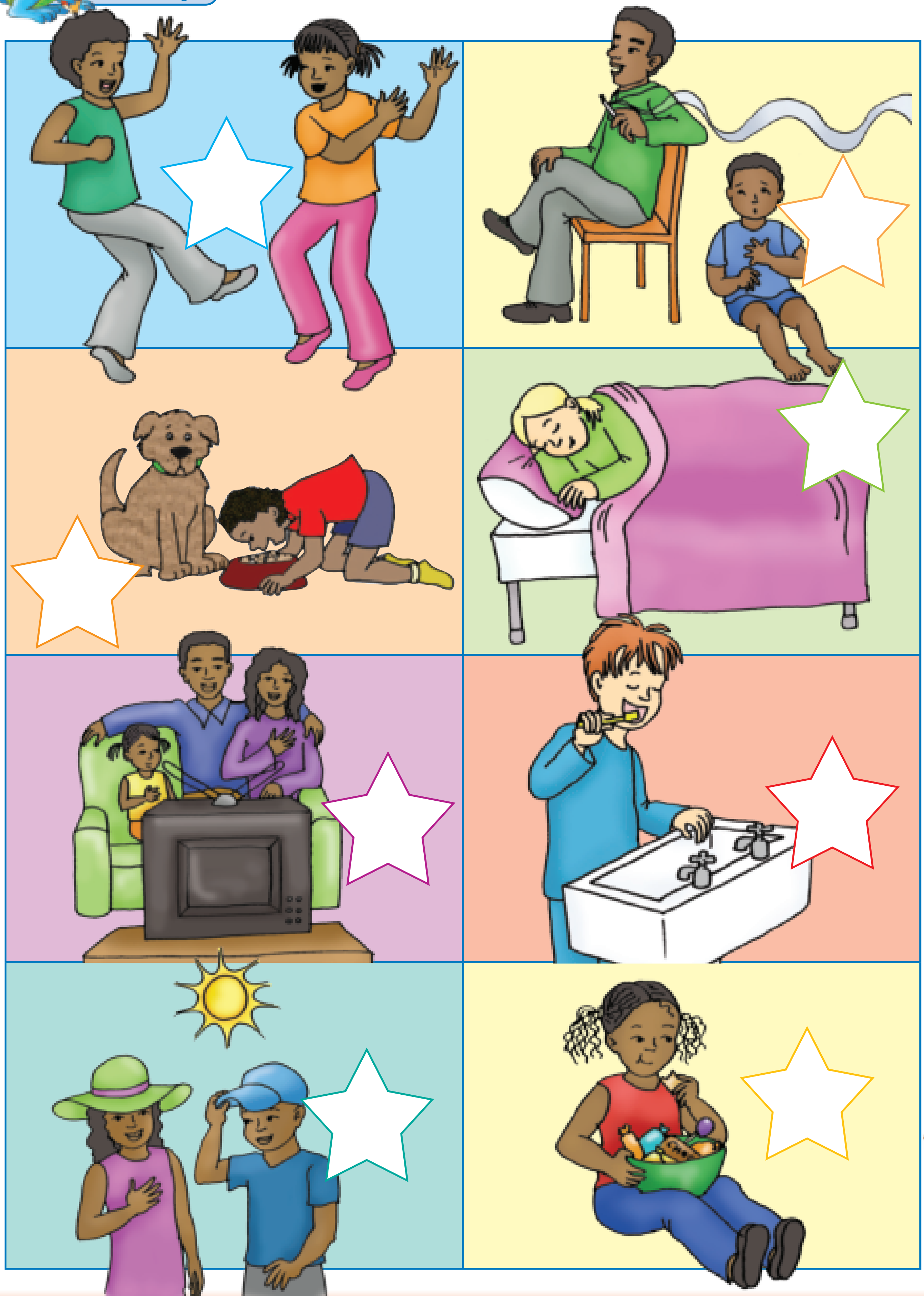


Vars lug

Genoeg slaap en nie te veel televisie kyk nie!

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

Ons skryf Merk die gesonde gewoontes met 'n ✔ en die ongesonde gewoontes met 'n ✘.



Onderwyser:

Teken:

Datum:

14

Skoon en netjies

Ons doen

Wys hoe jy hierdie items gebruik.

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

Ons beweeg Vat hande om 'n groot kring te vorm.

Gee 'n bal in die kring vir mekaar aan.

Neem dan nog 'n bal en gee dit vir mekaar aan.

Neem dan nog 'n bal en probeer al 3 balle vir mekaar aangee.

Ons praat

Wat is onnet in hierdie kamer?

Wat sal jy moet doen om die kamer aan die kant te maak?

Wat doen die kinders? Wat behoort hulle te doen?

Onderwyser:

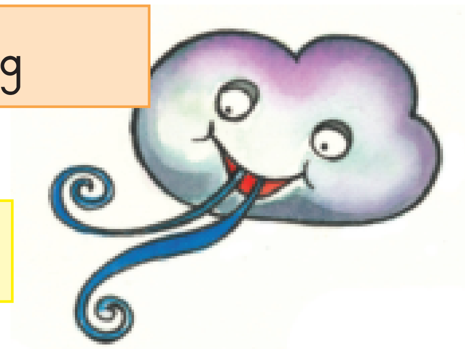
Teken:

Datum:

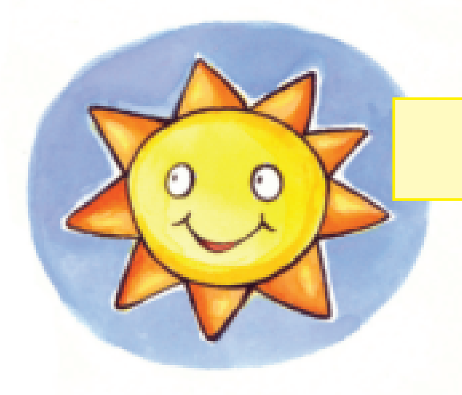
Die weer waarvan ek hou

Ons praat

Kyk na die verskillende weersomstandighede en sê vir jou maat van watter weersomstandighede jy die meeste hou.

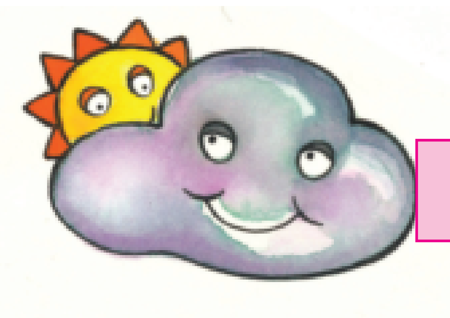


winderig



sonnig

reënerig



bewolk en koud

In sommige dele van ons land word dit soms so koud dat dit sneeu.

Soms is die weer stormagtig.

Winde wat baie sterk is, word orkane genoem.

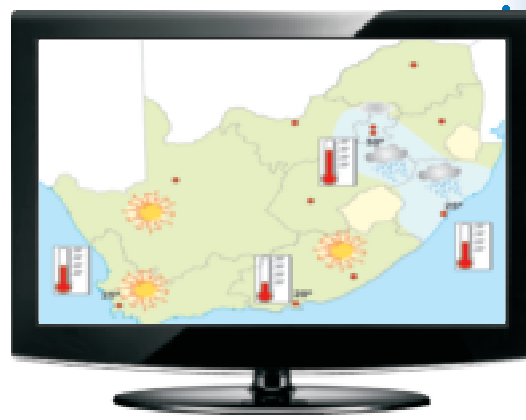
Ons doen

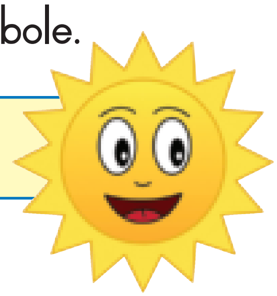
Teken 'n prent van jouself in die reën of sneeu. Gebruik 'n groot stuk rofwerkpapier en vetkryt. Meng blou voedselkleurstof met water en verf dit oor die hele stuk papier. Spat wit verf oor die prent.

Datum: ....

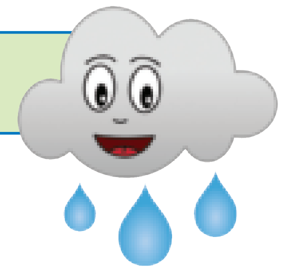
Ons lees

Ons gebruik 'n weerkaart om te wys hoe die weer elke dag lyk. Ons gebruik simbole om die verskillende weersomstandighede aan te dui. Hier is 'n paar simbole.

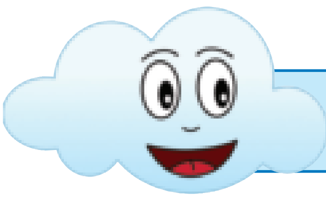




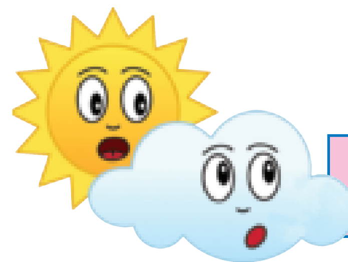
sonnig



reënerig

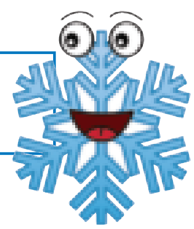


bewolk

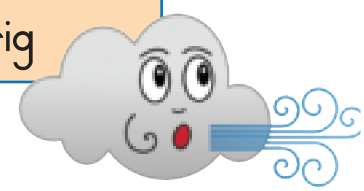


gedeeltelik bewolk

sneeu



winderig



Ons praat

Sê vir jou maat watter soorte klere jy in verskillende weersomstandighede dra.

Ons doen

Teken weersimbole om jou eie weerkaart vir die week te voltooi.

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrydag

Ons skryf

Hoe het die weer hierdie week gelyk?
Vul die ontbrekende woorde in.

Vandag is dit ______________________________.

Gister was dit ______________________________.

Ek hoop dit gaan môre ______________________ wees.

Onderwyser:
Teken:
Datum:

16

Die weer

Ons doen

Dramatiseer die verskillende weersomstandighede.

Strek jou arms wyd bo jou kop en verbeel jou jy is 'n groot wolk.

Maak asof jy in 'n klein spasie vir die son se strale wegkruip.

Wuif soos 'n boom wat deur die wind gewaai word.

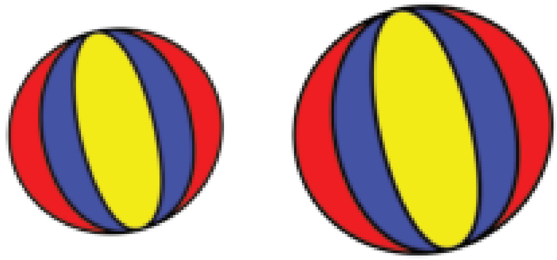
Hou jou sambreel styf vas sodat dit nie in die stormwind wegwaai nie.

Kletter soos reëndruppels wat op die dak val.

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

Ons beweeg Vat hande om 'n groot kring te vorm.

Gooi en vang groot balle.



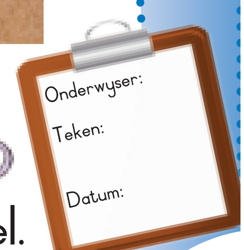
Dink aan verskillende maniere waarop jy op 'n balanseerbalk of op 'n lyn kan beweeg. Kyk of jy anders as jou maats kan beweeg.

Vir die pret

Speel eenbeentjie ("hopscotch").
Trek sommer blokke en sirkels in die sand.

Ons beweeg

- Wys vir jou maat hoe jy 'n springtou kan gebruik.
- Jou onderwyser sal jou wys hoe om tradisionele speletjies te speel.



17

Kwartaal 2 – Week 1 – Werkkaart

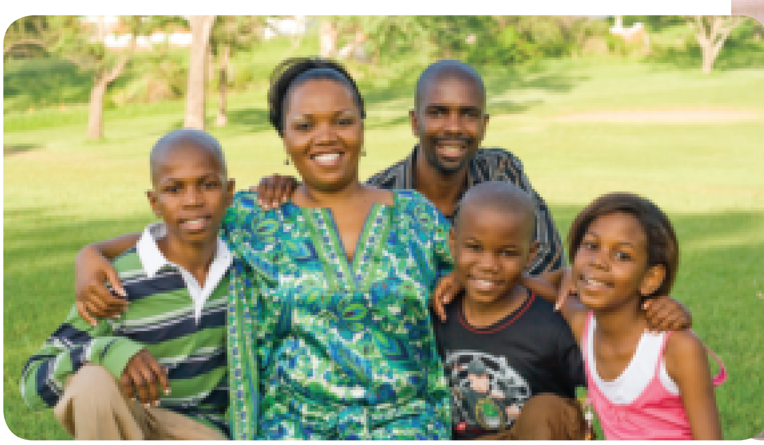
My gesin

Ons praat Het jy geweet dat nie alle gesinne dieselfde is nie?

Party gesinne is groot en ander is klein. Party het mammas en pappas en ander het nie. Party gesinne woon by oumas en oupas, of by ooms, tannies, neefs en niggies.

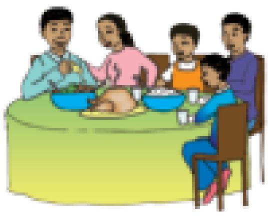
Kyk na hierdie prente en sê vir jou maat hoe die gesinne van mekaar verskil.
Gebruik woorde uit hierdie woordrame.

mamma	pappa	suster
oupa	broer	baba
ouma	gesin	



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

Ons skryf Met wie deel julle jul huis?



Wie woon saam met julle?

____.

Daar woon ____________________ mense in ons huis.

Wie is die jongste in julle huis? ____________________.

Wie is die oudste in julle huis? ____________________

Ons praat Ons het almal takies wat ons tuis moet verrig. Kyk na hierdie prente en sê wie dit in jou huis doen.

Skryf een sin oor 'n takie wat jy gister verrig het.

____.

Onderwyser:
Teken:
Datum:

18

Kwartaal 2 – Week 1 – Werkkaart

My gesin

Vir die pret

Teken 'n prent van iets wat jy en jou gesin saam doen. Sê wie die persoon is. Gebruik hierdie woorde om jou te help.

mamma	pappa	suster
oupa	broer	baba
ouma	gesin	

My gesin

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

Ons gee om vir mekaar

Ons lees

Gesins- en familielede behoort lief te wees vir mekaar en na mekaar om te sien. Ons wys dat ons lief is vir mekaar deur mekaar vir drukkies te gee en ook deur mekaar te help en te respekteer. Ons moet ...

- mekaar help.
- hoflik teenoor mekaar wees.
- ons take op die regte tye verrig.
- verantwoordelik wees.

Ons praat

Kyk na die prentjie en sê hoe hierdie kinders vir die lede van hulle gesinne wys dat hulle omgee. Hou dan 'n rolspel om te wys wat in elk van die prente gebeur.

Ons doen

Teken 'n prent van wat jy doen om vir jou gesin of familie te wys dat jy omgee. Sê vir jou maat wat jy geteken het.

Onderwyser:
Teken:
Datum:

20

Ons wys dat ons vir mekaar omgee

Ons praat

Praat oor hoe hierdie gesinslede mekaar help. Nommer die prentjies van 1 tot 4 om die regte volgorde te wys.

Ons lees

Ons aandtakies

Mamma kook die kos.

Pappa was die kastrolle.

Ek en my broer help vir Mamma en Pappa.

Ons help baie.

Ons bêre die melk en die brood.

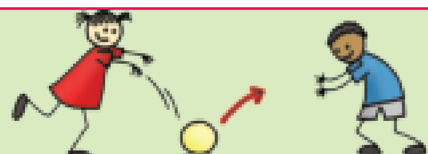
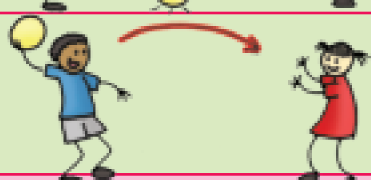
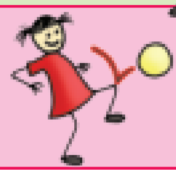
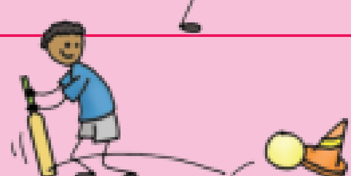
Dan is ons gereed om te gaan slaap.

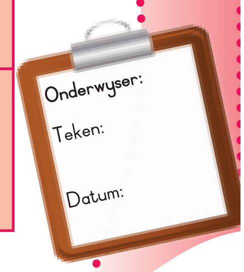
Vertel ons asseblief vir ons 'n storie!

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

Maak 'n kaartjie vir iemand wat vir jou omgee of vir iemand vir wie jy omgee. Teken 'n prentjie en skryf die persoon se naam daarop.

Kan jy die volgende doen?

	Die bal aangee deur dit eers op die vloer te laat hop.	Ja	Nee
	Die bal aangee deur dit oorhands na jou maat te gooi.	Ja	Nee
	Die bal op jou knieë bons.	Ja	Nee
	Die bal na 'n keël toe slaan.	Ja	Nee
	Die bal tussen merkers deur dribbel.	Ja	Nee
	Die bal na iets toe skop en dit raakskop.	Ja	Nee



Veiligheid in en om die huis (1)

Ons praat

Ons behoort altyd veilig te voel wanneer ons tuis is. Maar daar is baie gevare in en om ons huise. Kyk na die prent en praat met jou maat oor party van die gevare.

In die kombuis ...

- Draai die handvatsels van panne en kastrolle na die agterkant van die stoof.
- Moenie skerp messe laat rondlê nie.
- Sluit paraffien en medisyne op 'n veilige plek toe.
- Moenie speelgoed laat rondlê nie.

In die badkamer ...

- Moenie elektriese items naby aan water gebruik nie. Moet hulle ook nie naby aan water laat lê nie.
- Bêre skêre en ander skerp items weg in 'n kas.
- Moenie jou tandeborsel met iemand anders deel nie.

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

Tydens donderstorms en weerlig ...

- Moet nooit tydens 'n storm onder 'n boom staan nie.
- Moet nooit enigiets in 'n muurprop indruk nie. Vra vir iemand wat ouer as jy is om jou te help.

Buite die huis ...

- Tel dinge soos glasstukke op en plaas dit in die vullisblik, want dit kan jou seermaak.
- Moenie naby aan 'n swembad speel as daar nie 'n volwassene naby is nie.

In die huis ...

- Moenie speelgoed en ander dinge laat rondlê nie.
- Moenie met paraffien of giftige skoonmaakmiddels speel nie.
- As jy sien dat die koord van die yster of die ketel uitrafel, vra vir Mamma of Pappa om dit reg te maak.

Veiligheid in en om die huis (2)

Ons praat

Ons bly veilig

Kyk na die prente en sê watter van die prente veilige situasies wys en watter nie. Maak 'n (✔) by die prente wat veilige situasies wys en 'n (✘) langs die prente wat onveilige situasies wys. Sê waarom jy dink dit veilig of onveilig is.

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

Gifstowwe, medisyne en party skoonmaakmiddels is baie gevaarlik. Moet nooit enigiets drink as jy nie seker is wat dit is nie. Is daar sulke onveilige items in jou huis? Wat kan jy daaromtrent doen?
Is daar onveilige items in jou huis? Wat kan jy daaromtrent doen? Gifstowwe, medisyne en party skoonmaakmiddels is baie gevaarlik.

Hierdie tekens beteken dat daar iets giftigs in die bottel, boks of blik is.
Het jy hierdie tekens al gesien?

Jou onderwyser gaan vir jou musiek speel.

- Beweeg op maat van die musiek.
- Kies 'n leier. Die leier moet op maat van die musiek beweeg.
  Almal moet die leier naboots en op dieselfde manier beweeg.
- Balanseer nou op een been.
- Balanseer dan op die ander been.
- Watter been is die sterkste?
- Plaas 'n lang stuk tou op die vloer of trek 'n streep.
  Loop op die tou of streep en probeer om jou balans te behou.
- Verander nou die vorm van die tou of streep en loop weer daarop terwyl jy jou balans probeer behou.

23 Ek bly veilig wanneer ek alleen tuis is

Ons praat

Jy het geleer van die dinge wat jou in en om die huis kan seermaak.
Hoe bly jy veilig wanneer jy alleen tuis is?

Wanneer jy alleen tuis is, kan jy hierdie dinge doen om veilig te bly.

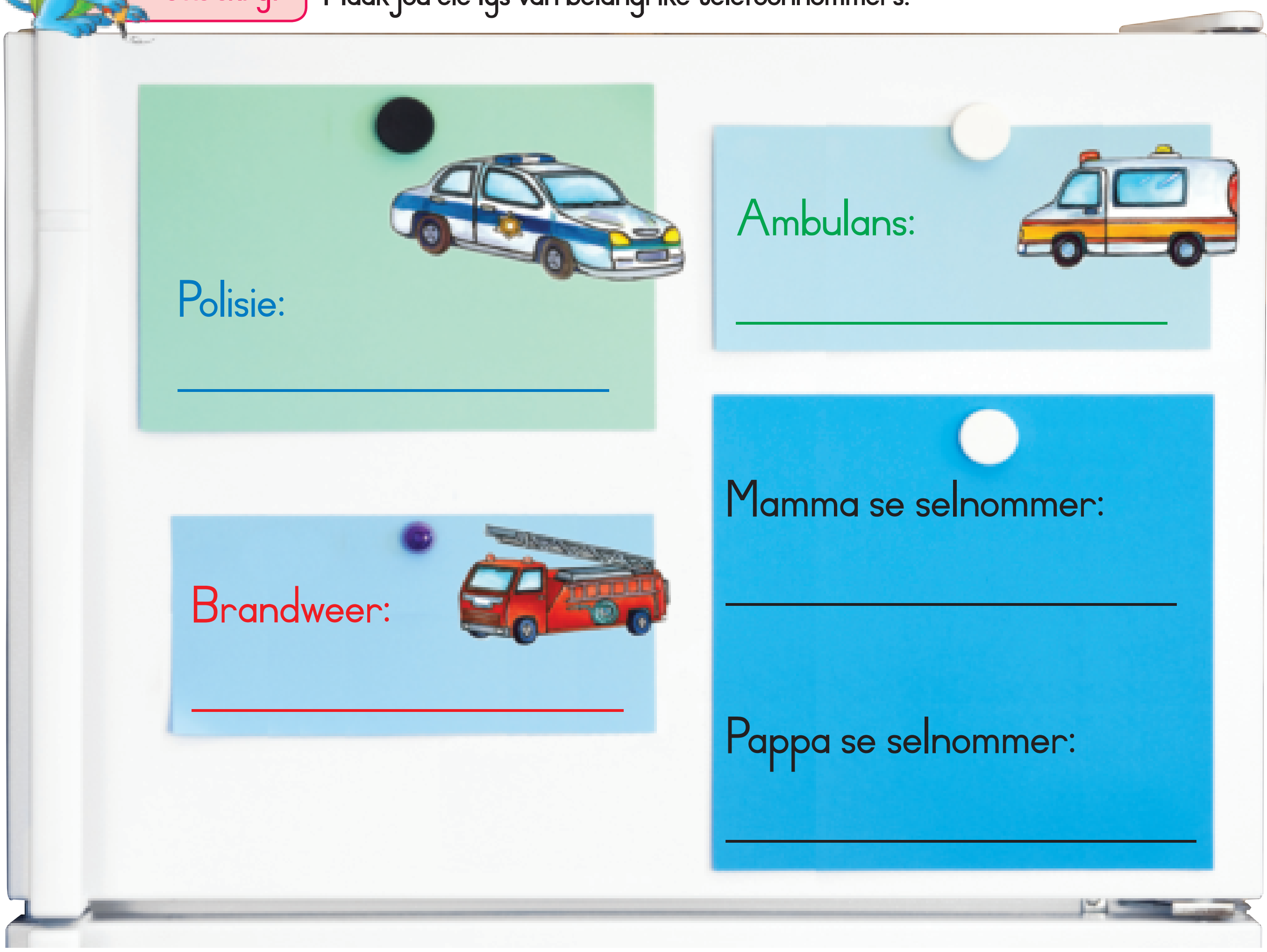
Moenie die deur vir 'n vreemdeling oopmaak nie.

Sluit al die buitedeure toe.

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

- Maak seker dat jy jou ouers se telefoonnommers en die bure se telefoonnommer ken.
- Maak 'n lys van belangrike telefoonnommers ingeval jy dit nodig kry.

Ons skryf Maak jou eie lys van belangrike telefoonnommers.



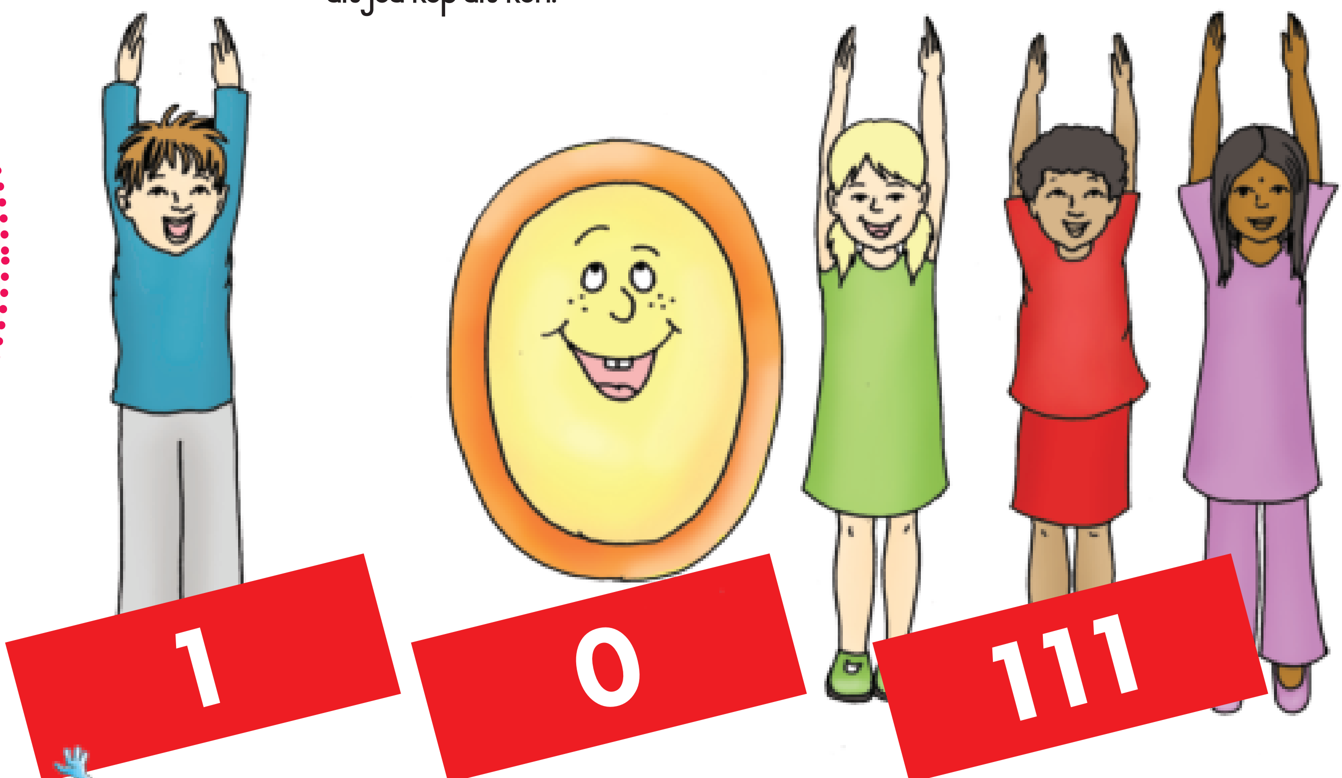
Die telefoonnommer van nog iemand wat jy kan bel as jy hulp nodig het.

____

24 Nog iets om te onthou

Ons praat

Hier is 'n maklike manier om die polisie se telefoonnommer te onthou. Kyk na die prent en sê vir jou maat hoe hierdie prent jou kan help om die nommer te onthou. Die nommer vir die polisie is **10111**. Sê dit 'n paar keer totdat jy dit uit jou kop uit ken.

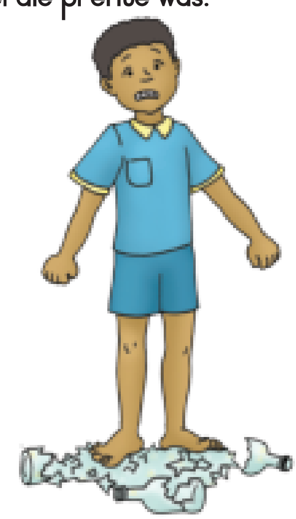


Ons beweeg

Wys hoe jy sou beweeg as jy die kind in elk van hierdie prente was.

Hoe sou jy beweeg as 'n vreemdeling jou jaag?

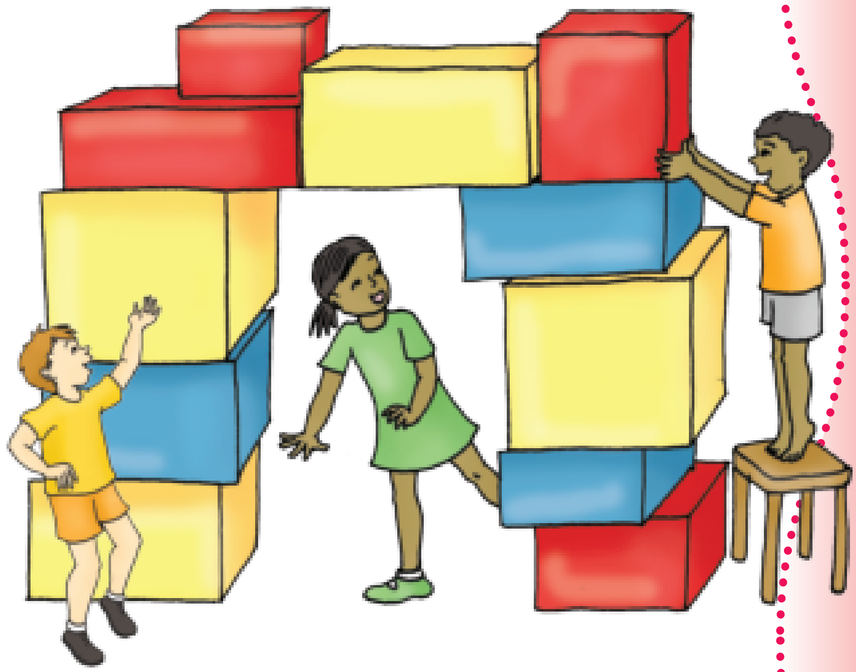
Hoe sou jy beweeg as jy jou mamma help om koekdeeg te meng?



Hoe sou jy beweeg as jy op glasstukke sou trap?

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

Ons doen



Kyk of jy jou eie huis kan bou.

- Soek ou kartonbokse en bou die mure en ’n dak.
- Gom die bokse aan mekaar vas.
- Wanneer jou huis klaar is, kan jy dit verf.
- As jy nie karton kan kry nie, gebruik iets anders, maar moenie glas of blik of iets wat jou kan seermaak, gebruik nie.

Ons beweeg

Gooi ’n boontjiesakkie of ’n bal in die lug en vang dit met jou swak hand.

Help jou onderwyser om die stoele, tafels en bokse buitentoe te dra.

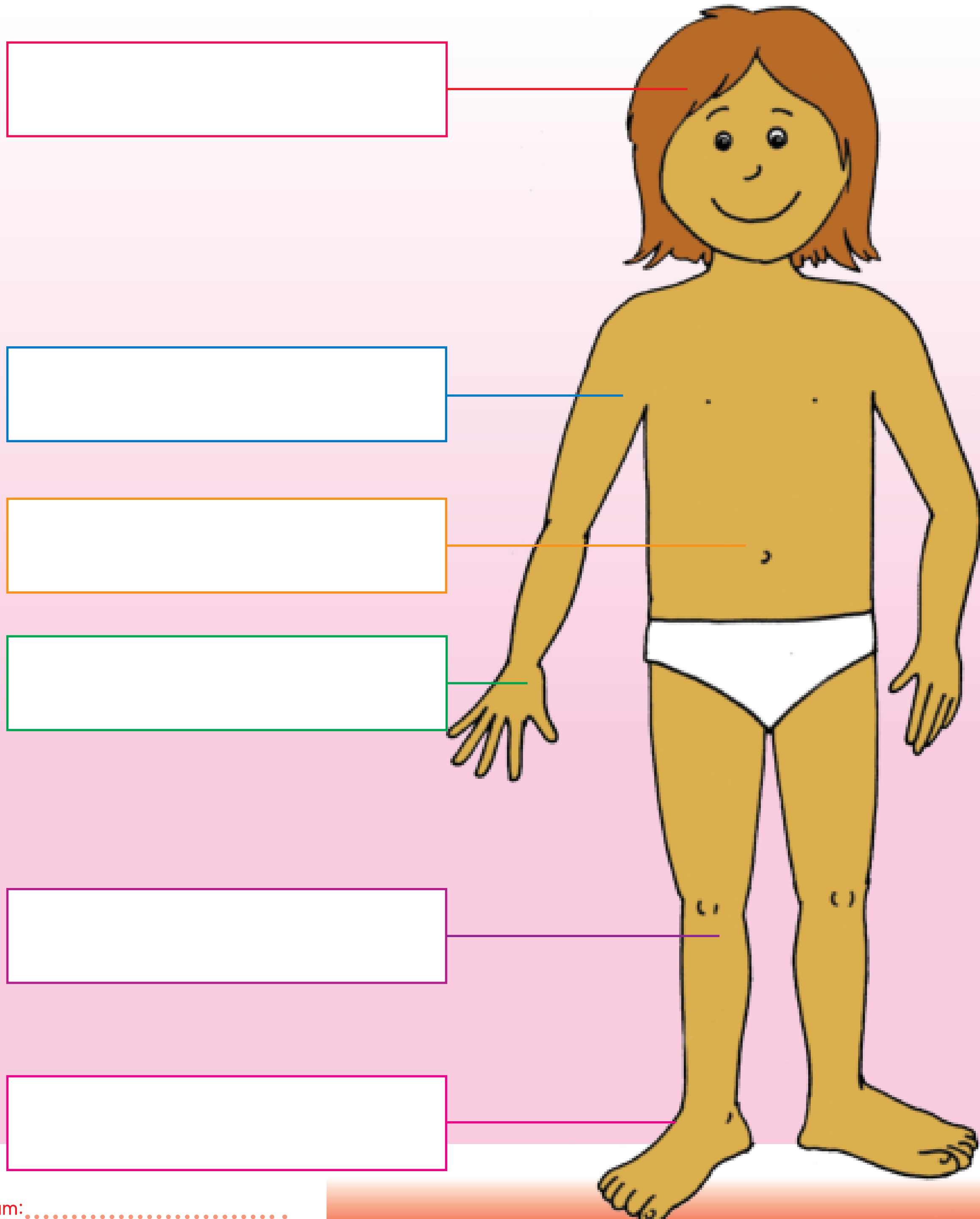
Klim oor die tafels, stoele en bokse, kruip onder hulle deur en spring van hulle af.

Probeer om op een voet te balanseer terwyl jy op ’n stoel staan.

My liggaam

Ons skryf Skryf die woorde in die regte spasies.

been	hand	kop
maag	voet	arm



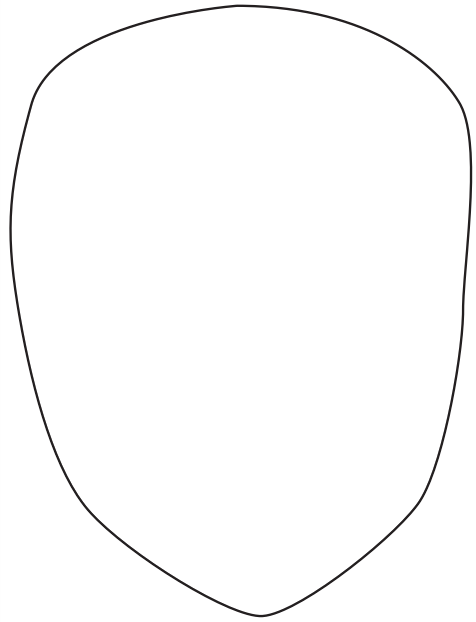
Datum: ....

Ons teken

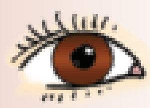
Probeer jou eie gesig teken.

Teken die hare. Probeer jou eie gesig kopieer. As jy bruin oë het, teken bruin oë. As jy swart hare het, teken swart hare.

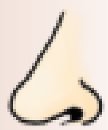
Teken jou wenkbroue, jou neus en jou mond.



Jou gesig is 'n belangrike deel van jou liggaam.

Ons het almal 2 oë. 

Ons het almal 2 ore.

Ons het almal 1 neus. 

Ons het almal 1 mond.

Ons sing

Sing hierdie liedjie. Raak aan elke liggaamsdeel wat jy noem.

Kop en skouers

Kop en skouers, knieë en tone x 3

Kop en skouers, knieë en tone

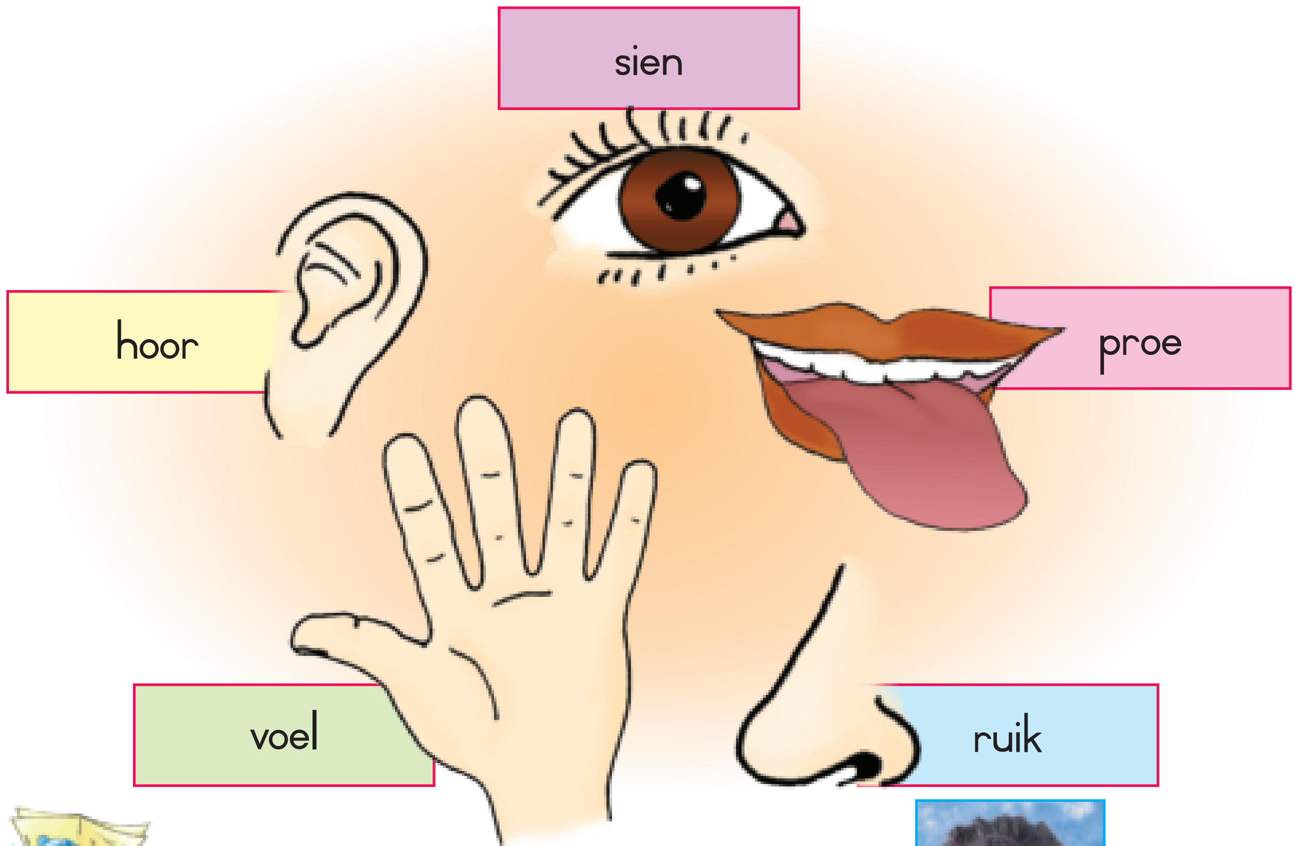
Ons almal klap ons handjies

Ons beweeg

Speel "Sarel Sê".

My sintuie

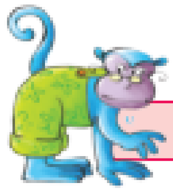
Ons praat Kyk na die verskillende sintuie en sê waarvoor ons dit gebruik.



Ons lees

Ons gebruik elke dag ons sintuie.
Ons ruik en proe ons kos.
Ons kan voel hoe sag 'n veer is.
Ons kan sien hoe blou die lug is.
Ons hoor musiek.
Ons sintuie hou ons ook veilig.
Ons kan ruik as daar 'n brand is.
Ons kan voel as 'n stoofplaat warm is.
Ons kan sien wanneer dit onveilig is om 'n straat oor te steek.
Ons kan die klank van 'n alarm hoor.

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



Ons doen

Ons kyk mooi na ons ore en ons oë.

Ons moet ons sintuie oppas.

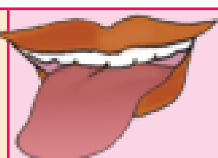
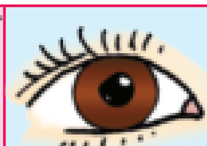
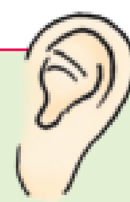
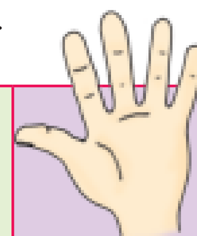
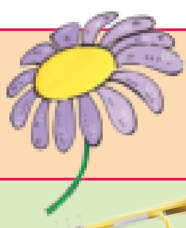
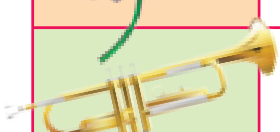
Hier is maniere om jou ore en oë op te pas.

Pas jou ore op deur nie te luister na musiek wat te hard is nie.

Pas jou oë op deur 'n pet of 'n sonbril te dra.
Moenie na die son kyk nie.

Ons skryf

Kyk na die tabel hieronder en maak op elke reël 'n ✔ langs die sintuig of sintuie wat jy sou gebruik. Jy mag meer as een merk maak.

	Ruik	 Proe	 Sien	 Hoor	 Voel
					
					

Onderwyser:

Teken:

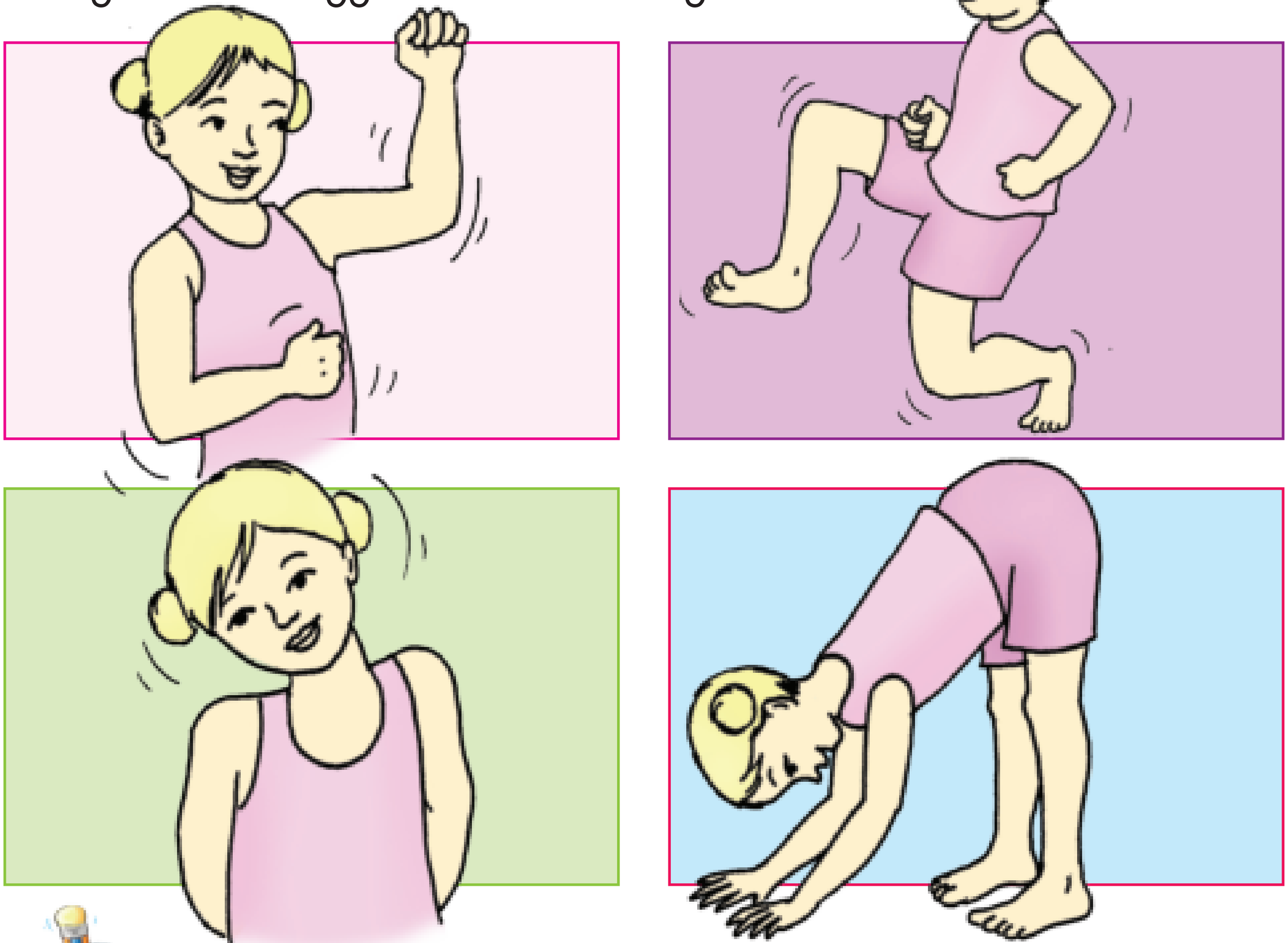
Datum:

27 Ek beweeg my liggaam

Ons praat

Kyk na die prente. Sê watter liggaamsdele in elke prent gebruik word.

Ons gebruik ons liggame om te beweeg.



Ons skryf

Beantwoord hierdie vrae saam met jou maat. Skryf die antwoorde dan onder die vrae in jou boek neer.

Watter liggaamsdele gebruik jy om te loop?

Watter liggaamsdele gebruik jy om iets op te tel?

Ons beweeg

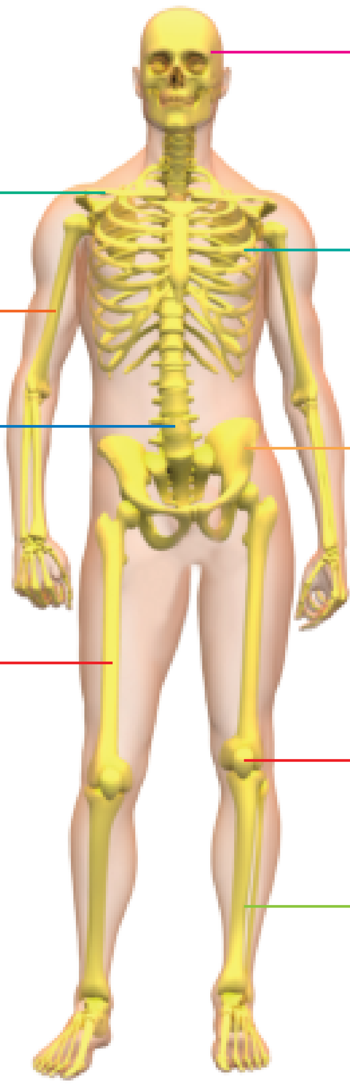
Jou onderwyser sal jou wys hoe om "Kat en Muis" te speel.

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

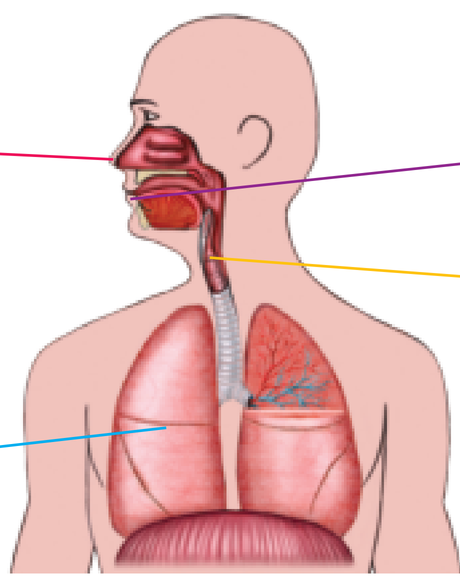
Ons lees

Jy het ook liggaamsdele wat jy nie kan sien nie. Hulle werk almal saam om jou aan die lewe te hou.

Jou beendere



Liggaamsdele wat jou help asemhaal



Onderwyser:

Teken:

Datum:

28 Ons dink aan veiligheid

Ons praat

Kyk na die prente hieronder en gesels met jou maat daaroor.
Sê by elke prent hoe jy veilig kan bly.

Jy sien jou maat oorkant die straat.

Jy wag alleen by 'n bushalte.

'n Vreemdeling vra jou om saam met hom of haar iewers heen te gaan.

Jy verdwaal in 'n inkopiesentrum.

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

Wanneer iemand ons 'n drukkie gee wat reg voel, kry ons 'n "ja"-gevoel. Dit voel goed as iemand vir wie jy lief is, jou op 'n vriendelike manier 'n drukkie gee om te wys dat hulle omgee.

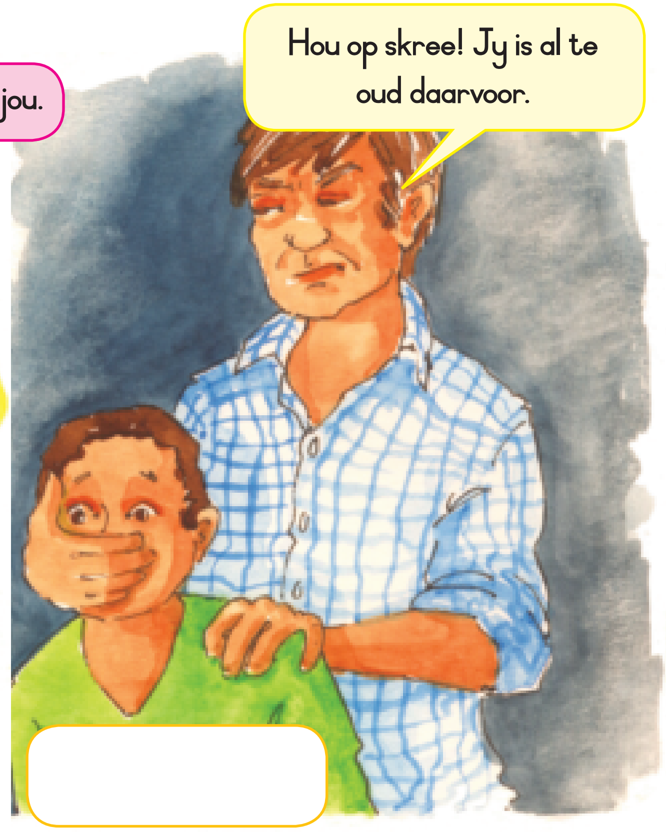
Wanneer iemand aan ons raak op 'n manier wat ons bang maak of ontstel, kry ons 'n "nee"-gevoel. Ons kry "nee"-gevoelens wanneer ons ontsteld of onveilig voel.

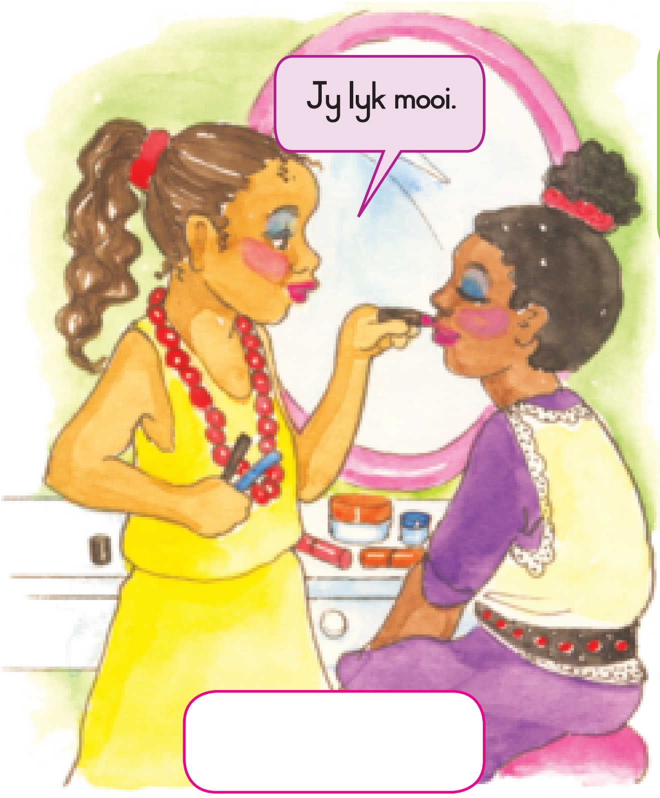
Jou liggaam is spesiaal, en dit behoort aan jou. Jy kan "ja" sê as iemand op die regte manier aan jou raak, maar as dit nie reg is nie, kan jy "nee" sê.

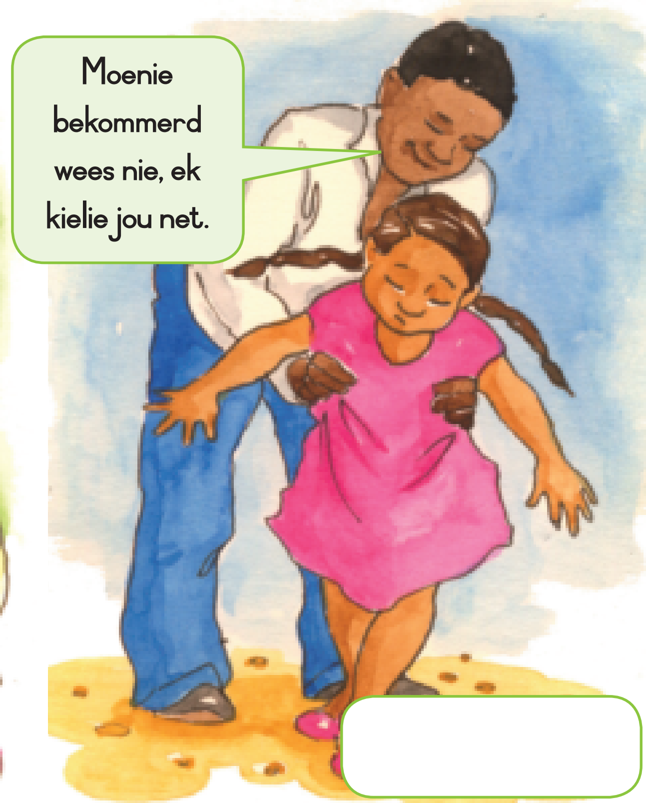
Ons bly veilig

Ons skryf

Kyk na die prente hieronder en skryf in die blokkies Ja vir 'n "ja"-gevoel en Nee vir 'n "nee"-gevoel.







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

Ons doen Oefen hoe om "nee" te sê.

Maak 'n speletjie op waarin 'n vreemdeling 'n kind na sy motor wil neem of aan die kind wil raak. Die kind sê "nee".

Ons praat Party kinders woon in huise waarin hulle nie versorg word nie. Kyk na die prente. Praat oor hoe jy sou voel as jy die kind in die prente was. Sê wat jy sou doen.

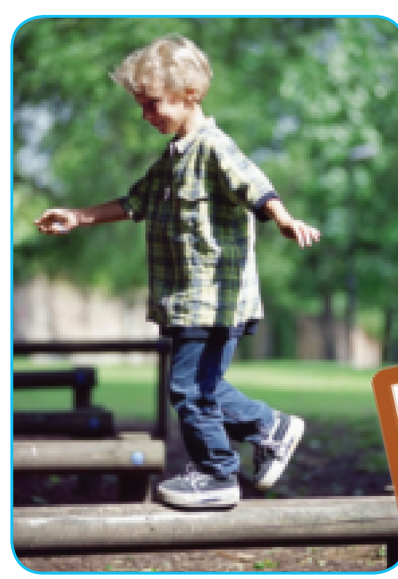
Ons beweeg Kom ons speel die "vries"-speletjie.

Beweeg net soos jy wil, en wanneer jou onderwyser 'n fluitjie blaas, vries jy in daardie posisie.

Dan mag jy glad nie beweeg totdat die onderwyser sê jy mag beweeg nie.

Hoe goed kan jy jou balanseer?

Loop op 'n lae balanseerbalk of op 'n lang stuk tou wat op die grond geplaas is.



Onderwyser:
Teken:
Datum:

Ek hou my liggaam gesond

Ons lees

Daar is baie maniere waarop ons siek kan word. Meestal is dit kieme wat ons siek maak. Hulle is so klein dat ons hulle nie kan sien nie. Hulle kom in ons liggame in en maak ons siek.

Ons praat

Wat doen die kinders in die prente om hulleself gesond te hou?
Wat kan gebeur as hulle dit nie doen nie?

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

Ons praat

Praat nou oor hierdie prente. Maak 'n ✔ by die prente wat wys hoe jy gesond kan bly. Maak 'n ✘ by die prente wat dinge wys wat jou siek kan maak.

Onderwyser:

Teken:

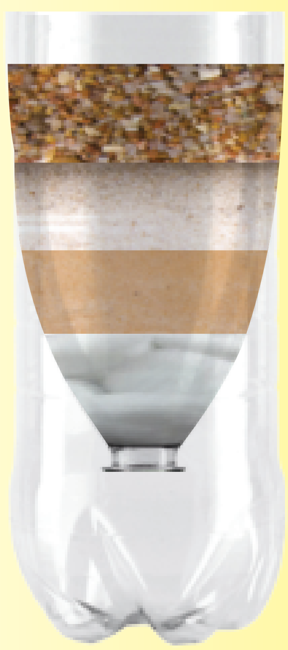
Datum:

Ek hou my liggaam gesond

Ons praat Het jy geweet daar is verskillende maniere om water te suiwer?

Het jy geweet dat party water skoon en party vuil is? Hoe kan jy seker maak dat water skoon en drinkbaar is?

Jy kan vuil water in 'n ketel kook om die kieme dood te maak.



Jy kan vuil water filtreer. Jou onderwyser kan jou wys hoe om dit te doen.

Jy kan 1 teelepel bleikmiddel (soos Jik) by 'n 20 liter-emmer rivierwater voeg. Bedek die emmer om die vlieë uit te hou. Laat die water 28 uur staan voordat jy dit drink.

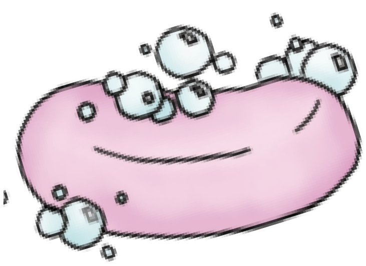
Datum: ....

Ons praat

Kyk na hierdie prente en praat oor wat die kinders doen om gesond te bly.

Gooi gebruikte snesies in die toilet of snippermandjie.

Was jou hande voordat jy eet.

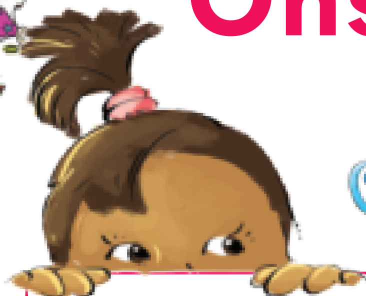


Was jou hande nadat jy die toilet gebruik het.

As jy in die toilet mors, maak dit skoon en was dan jou hande.

Bedek jou mond wanneer jy hoes of nies.

32 Ons maak seker



Gesels oor wat jy die afgelope twee kwartale geleer het.

	✔	✘
Ek kan oor my gesin en familie gesels.		
Ek kan op 'n dun streep loop.		
Ek ken die nommer van die polisie.		
Ek ken die verskil tussen "ja"-gevoelens en "nee"-gevoelens.		
Ek kan 'n bal vang.		
Ek weet hoe om veilig tuis te bly.		
Ek kan veilig alleen tuisbly.		
Ek help my gesin.		
Ek ken my skool en verdwaal nie.		
Ek weet hoe om myself gesond te hou.		
Ek weet wat om met al die dinge in my boektas te maak.		
Ek weet daar is verskillende soorte gesinne.		
Ek het baie in Lewensvaardigheid geleer.		

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

Woordeboek

Aa

Bb

Cc

Dd

Ee

Ff

Gg

Hh

Ii

Jj

Kk

Ll

Woordeboek

Mm

Ss

Nn

Tt

Oo

Uu

Pp

Vv

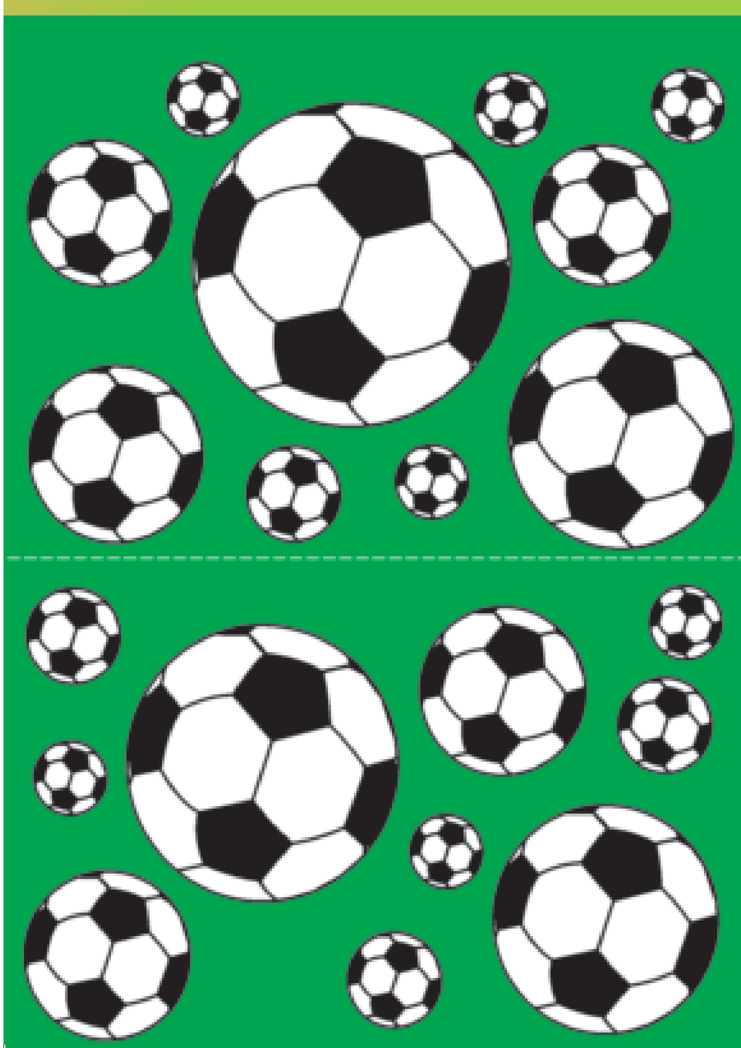
Qq

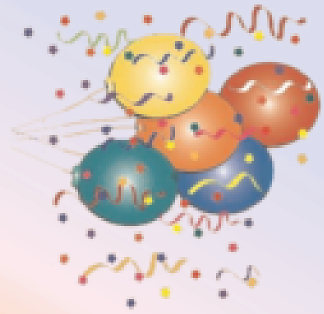
Ww

Rr

X-Z x-z

Get Well Soon





Masks

Cut out on the outside black line. Tie a string into the holes to make a face mask.