

GESONDE EETGEWOONTES*

Siyavula Uploaders

This work is produced by The Connexions Project and licensed under the
Creative Commons Attribution License †

1 AFRIKAANS EERSTE ADDISIONELE TAAL

2 Graad 7

3 Module 11

4 GESONDE EETGEWOONTES

GESONDE EETGEWOONTES EN GENOEG OEFENING = GESONDE KINDERS ÉN VOLWASSENES

- Kyk 'n bietjie na hierdie tabel. Wees baie eerlik terwyl jy dit beantwoord. Maak 'n regmerkie ([U+F0FC]) by die aktiwiteite waaraan jy deelneem en die kossoorte wat jy eet of dit wat jy drink. Maak 'n kruisie (x) by alles wat jy nie doen, eet of drink nie.

AKTIWITEITE	WAT EK EET EN DRINK
<ol style="list-style-type: none"> stap fietsry draf atletiek swem perdry sokker rugby krieket hokkie rollemskaats ysskaats skaatsplankry branderplankry tennis ander 	<ol style="list-style-type: none"> brood en graanprodukte vrugte groente suiwelprodukte (dairy products) vleis vis botter / margarien suikerskyfies of soortgelyke versnapering, bv. kaaskrulle, ens. sjokolade en lekkers koek en koekies water vrugtesap melk gaskoeldrank koffie en/of tee
Totaal van aktiwiteite waaraan ek deelneem:	Totaal van wat ek eet en drink:

*Version 1.1: May 21, 2009 11:57 am -0500

†<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/>

Table 1

LU 5.2.2	
----------	--

Table 2

Die doel van hierdie tabel was sommer om jou geheue te verfris en om jou weer te laat besef wat jy alles doen, eet en drink.

5 ‘n LEESSTUK

Lees slegs die **titel** van die artikel hieronder. Waaroor dink jy gaan hierdie artikel? Sê gou vir jou maat. Lees nou die artikel hardop vir jou maat en luister terwyl hy/sy dit vir jou voorlees.

Kinders is Deesdae Lomp en Lui.

1. Kinders bring nou liewer hulle vrye tyd voor die televisie en rekenaar deur as wat hulle rondhardloop en speel. Op skool neem al hoe minder kinders aan sport deel.
2. Kenners sê dat ons jeug lui, onfiks en oorgewig is. Dit het tot gevolg dat hulle kanse goed is om as volwassenes pap spiere en vetrolle te hé. Hulle kan ook teikens wees vir hart- en longsiektes, kanker en tering.
3. Kinders ly ook deesdae toenemend aan bloedarmoede, hardlywigheid en hoë cholesterol. Dit kan alles voorkom word deur gesond te eet.
4. ‘n Gesonde dieet is baie goedkoper. Vergelyk ‘n bietjie die prys van vrugte en groente met die prys van skyfies, sjokoladestafies en lekkers. ‘n Verdere besparing is dié van mediese onkoste. Gesonde eetgewoontes het goeie gesondheid tot gevolg en voorkom dat mens maklik siek word en dokter toe moet gaan.
5. In die verlede het die meeste kinders skool toe gestap of fietsgery. Deesdae is dit egter te gevaelik en daarom moet kinders vervoer word met motors of busse.

LU 3.1.1	
----------	--

Table 3

Nuwe woorde:					
oorgewig	-	obese	sjokoladestafies	-	chocolate bars
teikens	-	targets	besparing	-	saving
bloedarmoede	-	anaemia	mediese koste	-	medical costs
hardlywigheid	-	constipation			

Table 4

Algemene kennis: Wat is hoë cholesterol?

Lees die vrae hieronder en soeklees die artikel vir die antwoorde.

- (a) Skryf twee dinge uit paragraaf 1 neer wat kinders verkies om te doen, eerder as om rond te hardloop en te speel.
- (a) Waaraan neem skoolkinders volgens paragraaf 1 al hoe minder deel?

(a) Lees paragraaf 2 en voltooi die volgende sin elke keer met twee woorde:

Ons jeug is lui, _____ en en hulle kan
as volwassenes ly aan siektes soos _____ en
_____.

(a) Vul die ontbrekende woorde in wat volgens paragraaf 3 uitgelaat is:

Gesonde eetgewoontes sal voorkom dat kinders aan _____,
_____ en sal ly.

(a) Kies die regte woorde volgens paragraaf 4 en skryf dit neer:

Vrugte en groente is (goedkoper; duurder, dieselfde) as sjokolade en skyfies.

(a) Lees paragraaf 4 en vul die ontbrekende woorde in:

Gesonde eetgewoontes help jou om _____ te wees en dus
sal jy die _____ selde besoek, omdat jy nie maklik _____
sal word nie.

(a) Hoekom, volgens paragraaf 5, kan kinders deesdae nie meer skool toe stap of fietsry nie? (Skryf 'n sin van minstens drie woorde.)

Assessering deur 'n maat onder leiding van die opvoeder	Totaal uit:	
		15

Table 5

LU 5.2.1	
----------	--

Table 6

Verdeel nou in groepe en bespreek die volgende vrae. Kies 'n groepelieer wat aan die res van die klas verslag sal doen oor julle groep se standpunte:

- Is dit wat in die artikel gesê word waar van Suid-Afrikaanse kinders?
- Kyk die meeste Suid-Afrikaanse kinders televisie en beteken dit dat die meeste kinders toegang tot 'n televisiestel het?
- Het baie Suid-Afrikaanse kinders rekenaars?
- Hou julle van skoolsport? Hoekom? / Hoekom nie?
- Moet skoolsport verpligtend wees vir alle skoolkinders? (verpligtend beteken "compulsory")
- Aan watter aktiwiteite, behalwe skoolsport, neem julle groepeliee deel in hulle vrye tyd?

LU 2.2.1	
LU 2.4.4	

Table 7

6 EK VOEL SIEK!



Figure 1

Skryf die sinne oor en voorsien dit van die regte leestekens en hoofletters;
: , “ ” ? !

- (a) Die dokter sê goeiemôre mevrou wat makeer vandag
- (a) Die dame antwoord my voete is so seer
- (a) Die dokter sê dis geen wonder nie u het die verkeerde skoene aan die verkeerde voete

LU 6.3.14	
-----------	--

Table 8

Selfassessering onder leiding van die opvoeder.

DIREKTE REDE

In die direkte rede word die direkte woorde van die spreker aangehaal.

bv. Peter sê: "Ma, ek het al my huiswerk gedoen."

Kyk mooi na die gebruik van die dubbelpunt : en die aanhalingstekens “ ”

Bianca vra: "Kan ek jou help, Kate?"

Soms kom die spreker se naam na die aanhaling, bv.

"Ma, ek het my huiswerk gedoen," sê Peter.

of

"Kan ek jou help, Kate?" vra Bianca.

KONROLELYS: DIREKTE REDE

Ek het onthou om:	JA	NEE
die spreker se direkte woorde te skryf		
‘n dubbelpunt te gebruik net voor dat die direkte woorde geskryf word		
aanhalingstekens vir die direkte woorde te gebruik (aan die begin en einde)		
‘n komma te gebruik as ‘n persoon direk aangespreek word, bv. “Kate, waar is jou kospakkie?”		

Table 9**HERSIENINGSOEFENING**

Skryf die volgende sinne in direkte rede en gebruik die kontrolelys om seker te maak dat jy alles korrek doen.

- (a) Die dokter vra kinders eet julle gereeld vrugte?
- (b) Nee dokter antwoord die kinders ons verkies om lekkers en koekies te eet.
- (c) Moeder gee ‘n sug en sê ai as ek hulle net kan oortuig dat vrugte gesonder is.
- (d) Hoekom is Ma so bekommerd vra die kinders ons is baie gesond.
- (e) Kyk Ma roep Themba ek het groot sterk spiere.

7 Mondeling**Figure 2**

Hierdie seun se liggaamsdele kla teenoor mekaar. Die maag werk baie hard en die spiere werk glad nie. Jy en ‘n maat gaan elkeen ‘n liggaamsdeel wees wat met mekaar gesels. Vertel wat hulle makeer, hoe hulle voel, hoekom hulle so voel en wat moet gebeur om hulle beter te laat voel. Julle kan julle gesprek hieronder neerskryf as julle wil.

LU 4.4.1	
----------	--

Table 10

Julle gaan mekaar assesseer terwyl julle die dialoog vir die klas kom voordra.
Gebruik die assessoringsruit om mekaar te assesseer.

8 Brief

Jy is 'n liggaamsdeel wat werklik deur jou "eienaar" misbruik word. Skryf 'n brief aan jou eienaar waarin jy sê hoe ongelukkig jy voel en hoekom, en wat gaan gebeur as hy of sy nie iets daaraan doen nie.

Onthou julle nog hoe 'n mens 'n brief skryf?

Skryf asseblief drie paragrawe

Assessering deur die opvoeder.

LU 4.2.1	
----------	--

Table 11

9 Assessering

LU 2	
PRAAT	Die leerder is in staat om vrymoedig en doeltreffend in gesproke taal binne 'n wye verskeidenheid situasies te kommunikeer.
Dit is duidelik wanneer die leerder:	
2.2 voer interaksie in die addisionele taal:	
2.2.1 gebruik taal vir 'n wye verskeidenheid funksies: gee uitdrukking aan menings en gevoelends, maak keuses, gee raad en maak voorstelle (soos: Ek dink jy moet ...)	
2.2.2 neem deel aan rolspel in verskillende situasies wat verskillende soorte taalgebruik behels (soos formele en informele telefoongesprekke);	
2.4 begin sosiale en etiese kwessies debatteer:	
2.4.4 gee mening/standpunt en redes daarvoor (soos: Ek sê dit, want ...);	
LU 3	
LEES EN KYK	Die leerder is in staat om vir inligting en genot te lees en te kyk en krities op die estetiese, kulturele en emosionele waardes in tekste te reageer.
<i>continued on next page</i>	

Dit is duidelik wanneer die leerder:
3.1 lees 'n teks (fiksie of nie-fiksie):
3.1.1 identifiseer doel, teikengroep en konteks;
3.4 lees vir inligting:
3.4.1 volg feitelike tekste (soos 'n beskrywing van die proses om papier te maak).
3.7 lees vir genot:
3.7.5 los woordraaisels op (soos blokkiesraaisels).
LU 4
SKRYF Die leerder is in staat om verskillende soorte feitelike en verbeeldingstekste vir 'n wye verskeidenheid doeleinades te skryf.
Dit is duidelik wanneer die leerder:
4.1 skryf om inligting oor te dra:
4.1.1 vul vorms en rooster in;
4.1.3 gebruik inligting uit 'n onderhoud en skryf 'n verslag of gee 'n beskrywing daarvan;
4.2 skryf vir 'n sosiale doel:
4.2.1 skryf eenvoudige persoonlike briewe (soos: aanvaar 'n uitnodiging, reageer op 'n advertensie) en toon bewustheid van die kenmerke van die tekssoort;
4.4 skryf skeppend:
4.4.1 toon ontwikkelende vermoë om stories, gedigte en toneelstukke te skryf (soos deur dialoog by 'n storie in te sluit);
4.5 ontwerp mediatekste:
4.5.1 gebruik 'n raam om 'n eenvoudige advertensie te ontwerp;
4.6 benader skryf as 'n proses:
4.6.1 beplan 'n skryfstuk volgens die doel, teikengroep en konteks;
4.6.2 skryf 'n konsepweergawe en lees en bespreek dit krities;
4.6.4 gebruik kennis van grammatika en spelling om te redigeer.
LU 5
DINK EN REDENEER Die leerder is in staat om taal vir dink en redeneer te gebruik en inligting vir leer te verkry, verwerk en gebruik.
<i>continued on next page</i>

Dit is duidelik wanneer die leerder:
5.2 gebruik taal om te dink:
5.2.1 stel en beantwoord meer komplekse vrae (soos: Wat sal gebeur as ...?)
5.2.2 definieer en klassifiseer.

Table 12**10****11 Memorandum**

2.

- (a) Hulle kyk televisie. Hulle werk / speel op die rekenaar.
- (b) aan sport
- (c) onfiks, oorgewig, hartsiektes / longsiekte, kanker / tering
- (d) bloedarmoede, hardlywigheid, hoë cholesterol
- (e) goedkoper
- (f) gesond, dokter, siek
- (g) Dit is te gevaaarlik.

3.

- (a) Die dokter sê: "Goeiemôre, Mevrou, wat makeer vandag?"
- (b) Die dame antwoord: "My voete is so seer!"
- (c) Die dokter sê: "Dis geen wonder nie! U het die verkeerde skoene aan die verkeerde voete!"

Hersieningsoefening:

- (a) Die dokter vra: "Kinders, eet julle gereeld vrugte?"
- (b) "Nee, Dokter," antwoord die kinders. "Ons verkies om lekkers en koekies te eet."
- (c) Moeder gee 'n sug en sê: "Ai, as ek hulle net kan oortuig dat vrugte gesonder is!"
- (d) "Hoekom is Ma so bekommerd?" vra die kinders. "Ons is baie gesond."
- (e) "Kyk Ma!" roep Themba. "Ek het groot spiere."

Enige korrekte variasie kan aanvaar word.