

# 'N GESONDE OMGEWING EN PERSOONLIKE GESONDHEID\*

Siyavula Uploaders

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

## **1 LEWENSORIËNTERING**

### **2 Graad 4**

### **3 GESONDHEID!**

### **4 MODULE 3**

## **5 'N GESONDE OMGEWING EN PERSOONLIKE GESONDHEID**

Die verband tussen 'n gesonde omgewing en persoonlike gesondheid

### **5.1 Wees slim in die son**



**Figure 1**

Ons bly in 'n land wat bekend is vir sy wonderlike sonskynweer. Die son kan 'n mens baie goed laat voel en jou liggaam help om gesonde vitamine te vervaardig. Die mens kan ook die warm strale van die son inspan om vrugte, byvoorbeeld perskes, en groente soos tamaties, te droog en sodoende te preserveer. Wetenskaplikes gebruik sonstrale om krag op te wek wat gebruik kan word in plaas van elektrisiteit. Ons noem dit sonenergie.

Die son kan ook skade aanrig. Wanneer mense gereeld in die hitte van die dag (bv. 12:00) op die strand in die son lê en sonbrand, word die vel sodanig beskadig dat 'n mens later velprobleme, bv. velkanker, kan opdoen. As 'n mens té strawwe oefening in die warm son doen sonder om water te drink, loop jy die gevvaar om te dehidreer (ontwater). Dit beteken dat jou liggaam te veel vog verloor en jy dan naar en siek begin voel. Meeste soorte plante verskroei in die warm son, veral as daar nie genoeg vog in die grond is nie.

\*Version 1.1: Jun 12, 2009 12:38 pm -0500

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



**Figure 2**

---

## 5.2 Aktiwiteit 1

### 5.3 Om ‘n toeristebrosjure te ontwerp [LU 1.2]

Plak ‘n fotokopie, of die werklike pamphlet wat julle groep gemaak het om ‘n vakansie in die sonnige Suid-Afrika te adverteer, in jul modules.

## 5.4 Aktiwiteit 2

### 5.5 Om ‘n lys van “sonveilige” reëls te maak [LU 1.2]

Maak ‘n lys van ten minste vyf goue reëls waarmee toeriste rekening moet hou wanneer hulle gedurende die somer in ons sonnige land vakansie hou.

## 6 Assessering

### LEERUITKOMS 1: GESONDHEIDSBEVORDERING

Die leerder is in staat om ingeligte besluite oor persoonlike, gemeenskaps-en omgewingsgesondheid te neem.

#### 6.1 Assesseringstandaard

Dis duidelik wanneer die leerder

1. 2 verslag en ondersoek doen oor die verhouding tussen ‘n gesonde omgewing en persoonlike gesondheid.