

## **OPSOMMING en AFBAKENING: LO – GRAAD 7**

### **KWARTAALTOETS: 8 MAART 2018**

#### **SELFONTWIKKELING IN DIE SAMELEWING: SELFBEELD**

1. Persoonlike eienskappe is aspekte van onself waaruit ons persoonlikhede bestaan.
2. Persoonlike eienskappe sluit ons sterk en swak punte in.
3. Positiewe eienskappe is gewoonlik ons sterk punte wat ons goed laat voel oor onself en ons help om beter verhoudings met mense te hê.
4. Positiewe eienskappe sluit in hulpvaardigheid, ondersteuning, betroubaarheid, eerlikheid, respek, deernis vir ander, integriteit en verantwoordelikheid.
5. Dis belangrik dat jy kennis het van jou goeie en swak punte – dit gee vir jou 'n beter beeld van dit waarmee jy goed is end it waaraan jy nog moet werk.
6. Ons het almal aktiwiteite of dinge waarin ons belangstel. Dit kan in die rigting van sport, kultuur, akademie, sosiaal, ens. wees. Hierdie is jou belangstellings.
7. As jy uitblink in enige van hierdie dinge beskou ons dit as talente of vermoëns. Talente is die natuurlike vermoëns om iets goed te kan doen. Vermoëns is die krag en kennis om iets te kan doen.
8. Soms het ons talente en vermoëns waarvan ons nog nie bewus is nie. Dan beskou ons dit as potensiaal. Potensiaal is 'n vermoë wat nog nie ontwikkel is nie.
9. 'n Goeie selfbeeld beteken dat jy trots is om wie jy is. Jy het selfrespek.
10. 'n Positiewe selfbeeld is gesond, maar ons voel nie altyd positief oor onself nie.
11. Soms moet ons ons selfbeeld verbeter of versterk.
12. Maniere om jou selfbeeld te versterk:
  - 12.1 Fokus op jou positiewe hoedanighede en hou op om negatiewe gedagtes oor jouself te hê.
  - 12.2 Streef daarna om dit wat jy doen so goed te doen as wat jy kan, maar moenie probeer om perfek te wees nie.
  - 12.3 Beskou foute as leergeleenthede.
  - 12.4 Onthou dat jou talente nog besig is om te ontwikkel.
  - 12.5 Probeer nuwe dinge.
  - 12.6 Herken wat jy kan verander en wat nie.
  - 12.7 Stel doelwitte.
  - 12.8 Wees trots om jou menings en idees.
  - 12.9 Maak 'n bydrae.
  - 12.10 Oefen.
  - 12.11 Geniet dit om tyd te spandeer met mense vir wie jy lief is.
  - 12.12 Geniet dit om dinge te doen waarvoor jy lief is.
13. Soms het ons hulp nodig om ons eie selfbeeld te verbeter, of ons kan ander help om hulle selfbeeld te verbeter. Hier volg 'n paar metodes om dit te doen:
  - 13.1 Wees sensitief vir ander en probeer verstaan hoe hulle voel.

- 13.2 Erken dat jy dieselfde gevoelens as ander het.
- 13.3 Luister wanneer mense jou van hulself vertel.
- 13.4 Groet mense vriendelik.
- 13.5 Leer en sê mense se name.
- 13.6 Glimlag gereeld.
- 13.7 Wees eerste vriendelik.
- 13.8 Let op wie uitgelaat word.
- 13.9 Stel belang in mense wat anders is.
- 13.10 Help mense met die dinge waarmee hulle sukkel.

### **DOELWITTE: STEL VAN DOELWITTE EN BEREIKING VAN POTENSIAAL**

- Om jou belangstellings uit te leef, talente te ontwikkel, potensiaal te bereik en jou selfbeeld te versterk, moet jy vir jouself spesifieke doelwitte en doelstellings stel.
- Ons praat van 'n SMART goal.
- S – die doel moet **spesifiek** wees. Dit beantwoord die vraag **wat?** Wat wil jy doen of bereik?
- M – die sukses wat jy bereik moet **meetbaar** wees en beantwoord die vraag **hoeveel?** Of hoe **goed?**
- A – **aksiegeoriënteerd** – in die doelstelling is daar 'n woord wat jou sal help om jou doel te bereik en beantwoord die vraag wat gaan jy **doen?**
- R – **relevant en realisties** – hierdie doel moet inpas by die lewenspatroon wat jy in die toekoms vir jouself sien. Jy moet ook al gereed wees om dit te doen of gereed om te leer om dit te kan doen. Beantwoord die vraag waarom is die doel **reg** vir jou?
- T – **tydsbeperking** – die doelstelling moet 'n sperdatum of tydraamwerk hê. Beantwoord die vraag **wanneer?**

Graad 7-leerder

Hierdie is die werk wat jy moet leer vir die toets. Hierdie werk is opgesom uit jou handboek en die UDC Scripted Lessons. Jy kan die volgende tipe vrae verwag: Kort- en langvrae, reg en verkeerd, kies die korrekte antwoord en begripstoetse of gevallestudies.

Leer hard en baie sterkte!  
Juf Jane en Juf Leana