

## Dag 1

### Aktiwiteit 1: Persoonlike en sosiale ontwikkeling 30 minute

Hoe word ons siek?

- Party siektes word deur kieme oorgedra.
- Kieme is baie klein lewende organismes wat ons siek kan maak.
- Kieme is so klein dat ons hulle nie met die blote oog kan sien nie.
- Party kieme word deur spoeg oorgedra.
- Jy kan verkoue, waterpokkies of tering deur spoeg kry.
- Sommige kieme word deur liggaamsafval oorgedra.
- Jy kan cholera of diarree deur liggaamsafval kry.
- Cholera word versprei deur besoedelde water (uit riviere).
- Party kieme kan deur bloed oorgedra word.
- Vigs en hepatitis B word oorgedra deur bloed.

Verskillende aansteeklike siektes se simptome:

Griep:


- seer keel
- hoes
- koors
- seer lyf
- loopneus en tranerige oë

Tering:

- voel swak
- verloor gewig
- droë hoes
- nagsweet
- voel nie honger nie

Cholera:

- seer lyf
- braak
- baie seer maag
- diarree

**Aktiwiteit 2: Musiek** 15 minuteLeer die liedjie: “**Morsjors**”

1. Ons het die mooiste land in die hele wêreld  
kom ons hou dit aan die kant, almal saam.  
As jy ooit 'n morsjors kry,  
loop tog nie by hom verby  
wys hom waar die asblik staan.

Refrein:

Morsjors! tel op jou papiere.  
Morsjors! waar is jou maniere?  
As jy hier wil woon  
hou die plek dan skoon!  
Anders trap ek op jou toon.

**Aktiwiteit 3: Liggaamlike opvoeding** 30 minute**Opwarming:** (5 minute)

Hobbelperd: Maaglê, vat die enkels agter die rug in 'n stewige greep vas en trek daardeur die romp boontoe. Voer wiegbewegings uit deur vorentoe en agtertoe te wieg.

**Springtoue**

Twee leerlinge swaai die springtou terwyl hul maats spring. Die swaaiers swaai eers stadig, dan vinnig en dan nog vinniger terwyl hulle sê: “salt, peper, vinegar.” As die leerling die tou raak val hy uit. Die leerling wat die meeste spronge by die “vinegar” spring is die wenner.

**Ontspanningsaktiwiteit:** (2 minute)

Leerlinge lê op rûe. Asem in, hou vir twee sekondes, blaas stadig uit. Asem in, hou vir drie sekondes, blaas stadig uit.

## Morsjors

Ons het die mooiste land in die he - le wê - reld  
kom ons hou dit aan die kant, al - mal saam.  
As jy ooit 'n mors - jors kry, loop tog nie by  
hom ver - by wys hom waar die as - blik staan.  
Mors - jors! Tel op jou pa - pie - re.  
Mors - jors! Waar is jou ma - nie - re?  
As jy hier wil woon. Hou die plek dan skoon! An - ders dan  
trap ek op jou toon. Anders dan trap ek op jou toon.

## Dag 2

### Aktiwiteit 1: Persoonlike en sosiale ontwikkeling 30 minute

#### Higiëne by die skool

- Hou die badkamers skoon.
- Jy mag nie in die toilette eet nie.
- Spoel die toilet as jy klaar is.
- Was jou hande.
- Droog jou hande af en hang die handdoek weer netjies op.
- Moenie die toiletpapier rondgooi nie.
- Moenie skille of papiere in die toilet afspoel nie.
- Moenie op die mure krap nie.
- 'n Badkamer is nie 'n speelplek nie.
- Werk spaarsaam met die water.

Op die speelgrond:

- Moenie papiere, blikke of skille op die speelgrond neergooi nie.
- Gebruik die asblikke vir jou rommel.
- Sit weer die deksel terug op die asblik.

**Werkkaart 22:** Dit is hoe ek my liggaam skoon hou:

Teken voorwerpe wat jy nodig het om jou liggaam skoon te hou.

tande

neus

ore

oë

hande

hare

naels

## Aktiwiteit 2: Musiek

15 minute

Sing die 2de vers van die liedjie: “**Morsjors**”

2e vers:

Kyk net die pawiljoen na die rugbywedstryd,  
Wie’t al weer so kwaad gedoen – ag – ge – nee!  
Oral lê papiere rond.  
Koeldrankblikkies op die grond.  
Morsjors en sy maats al weer.

Refrein:

Morsjors! tel op jou papiere.  
Morsjors! waar is jou maniere?  
As jy hier wil woon  
hou die plek dan skoon!  
Anders trap (pasop vir jou!) anders (ek kyk vir jou!)  
Anders dan trap ek op jou toon.

## Aktiwiteit 3: Drama

15 minute

Leer die gedig: “**Herwin**”

**Herwin**

Ivy Oosthuizen

Bottels, blikke, ou papier  
laat ons dit fabriek toe stuur.  
Ons rommel – maak iets nuut daarvan  
So bly ons aarde voortbestaan.

## Aktiwiteit 4: Liggaamlike opvoeding

30 minute

**Opwarming:** (5 minute)

Leerlinge kniel op een been, gooi die bal in die lug op, draai om en vang die bal.  
Herhaal vyf keer.

**Speletjie:** “Krap-sokker”

- Stel twee spanne van 12 tot 16 leerlinge op en verdeel dan weer in twee groepe A en B.
- Merk twee doelhouke met kegels af, een vir elke span.
- Die eerste stel “A” leerlinge van albei spanne, speel eerste.
- Kies doelwagters om doelhouke te verdedig.
- Die eerste stel leerlinge tree aan hul kant aan die groot bal word by die middel afgerol.
- Leerlinge moet almal in ’n krap-posisie wees (albei hande en voete op die vloer).
- Die leerlinge gaan drie tot vyf minute hê om die bal in die ander span se doelhouke te skop en so een punt aan te teken.

**Ontspanningsaktiwiteit:** (2 minute)

Leerlinge lê op die grond en moet ’n ronde voorwerp soos ’n albaster met hulle tone optel en neersit. Herhaal vier keer.

## Dag 3

### Aktiwiteit 1: Persoonlike en sosiale ontwikkeling 30 minute

#### Groepaktiwiteit

- Stap met leerlinge om die blok of om die skool.
- Hulle moet kyk watter soorte rommel hulle kan sien.
- Neem swart sakke of plastieksakke saam om die rommel op te tel.
- Wys aan leerlinge die volgende rommel:  
Lekkergoedpapiere, blikkies, skille, glasstukke, bottels, koerantpapiere en plastiek.

#### Bespreek vrae

- Hoekom strooi mense rommel?
- Watter gevare hou dit vir ons in?
- Hoeveel rommel gooi jy op 'n dag weg?
- Wat doen jy as jy iemand sien rommel strooi?

### Aktiwiteit 2: Musiek 15 minute

Herhaal die liedjie: “**Morsjors**” op bl. 94 en 97.

### Aktiwiteit 3: Liggaamlike opvoeding 30 minute

#### Opwarming: (5 minute)

Leerlinge kry elkeen 'n bal. Hulle gee die bal van hand tot hand aan rondom verskillende dele van hulle liggaam.

#### Gooi na teiken

- Verdeel die klas in pare. Elke paar het 'n bal. Plaas 'n kegel tussen hulle. Elke leerling kry 'n kans om na die teiken te gooi.
- Indien leerlinge die teiken mis, neem hulle een tree nader aan die teiken. Elke keer wat die teiken getref word, neem die leerling twee tree terug.
- Die leerling wat die verste van die teiken gevorder het, is die wenner.

#### Ontspanningsaktiwiteit: (2 minute)

Leerlinge sit regop. Raak met hande aan hulle tone. Herhaal.

## Dag 4

### Aktiwiteit 1: Persoonlike en sosiale ontwikkeling 30 minute

Spesiale vakansiedae

Erferisdag – 24 September

Hier gaan dit oor die geskiedenis van ons voorgeslagte wat herdenk en gevier word. Geskiedenis is vir Christene baie belangrik. Deur die geskiedenis sien ons hoe God regeer.

#### **Werkkaart 23:**

Teken afvalprodukte wat jy in die asblik sal gooi.

Teken dinge wat jy nie in 'n asblik gooi nie.

### Aktiwiteit 2: Musiek 15 minute

Leerlinge verdeel in groepe van ses. Speel 'n CD met sokkie musiek en elke groep werk hulle eie dansie uit.

### Aktiwiteit 3: Liggaamlike opvoeding 30 minute

**Opwarming:** (5 minute)

Doen paddaspronge na 'n teiken en terug.

#### **Netbal**


- Leerlinge leer om in pare die bal te vang en gooi. Leer eers vir hulle die skouer-aangee, waar die bal weg van die skouer afgestoot word.
- Hierna volg die bons-aangee. Plaas 'n hoepel tussen die leerlinge om 'n ferm bons in die middel te verseker.
- Die vinnige bons-aangee. Die bal word ferm tussen die hande vasgehou, teen die bors gehou en vinnig uit die hande geforseer, gemik op borshoogte.
- Voetwerk. Wanneer 'n leerling die bal vang, land hy of sy met voete regs-links of links-regs of met voete bymekaar.

**Ontspanningsaktiwiteit:** (2 minute)

Lê en ontspan en luister na rustige musiek.

## Dag 5

### Aktiwiteit 1: Drama

 15 minute


Herhaal die gedig: “**Herwin**”

#### **Herwin**

Ivy Oosthuizen

Bottels, blikke, ou papier  
laat ons dit fabriek toe stuur.  
Ons rommel – maak iets nuut daarvan  
So bly ons aarde voortbestaan.

### Aktiwiteit 2: Kuns

 30 minute

Maak ’n “**Morsjors**” houer.

Groepwerk: ± 5 leerlinge werk aan ’n kartondoos.

- Groot kartondose verkrygbaar by groentewinkels.
- Plak die deksel van die doos vas met sterk kleefband.
- Draai die kartondoos om en sny aan die onderkant ’n ronde gat waar die “gemors” ingegooi gaan word.
- Verf en versier diehouer met verskillende geometriese patrone.
- Skryf met ’n viltpen “Morsjors” op die kant van die houer.