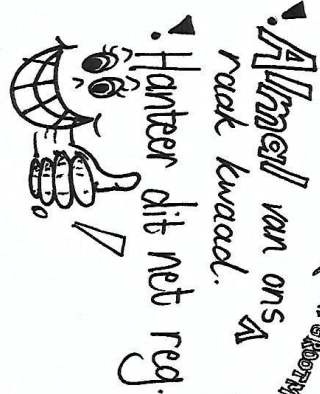
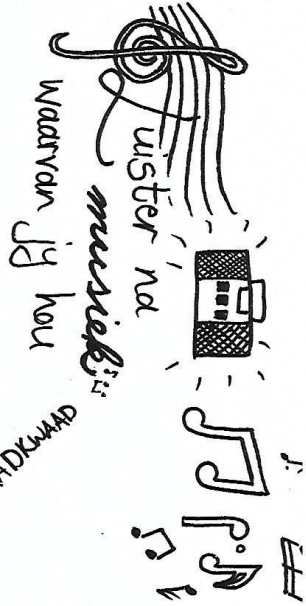


GRAAD 4 : PSW VRYDAG, 8 Mei 2020

Titel: GRAAD 4 : PSW EMOSIES

Tema: KWAAD, REAKSIE OP KWAAD WORD

Les: Kyk na die 3 video's op you- tube oor die emosie "kwaad". Een van die video's is 'n lekker liedjie wat jy sommer saam kan oefen en heeldag kan sing...veral as iemand jou kwaad maak, of iemand anders raak kwaad vir jou! Almal van ons word kwaad. Of ons nou 'n kind, grootmens, meneer of juffrou is. Die belangrikste is hoe ons moet reageer (optree) as ons kwaad is. Bestudeer die volgende breinkaart goed:



- SÊ VIR IEMAND HOE JY VOEL.
- VERTEL WAT JOU PLA.



WAT DOEN EK?

Dink aan iets anders/lekkers/moois:

- Hou op dink oor hoe kwaad jy is.
- Dink aan iets moois.
- Dink aan iets waarvan jy hou.

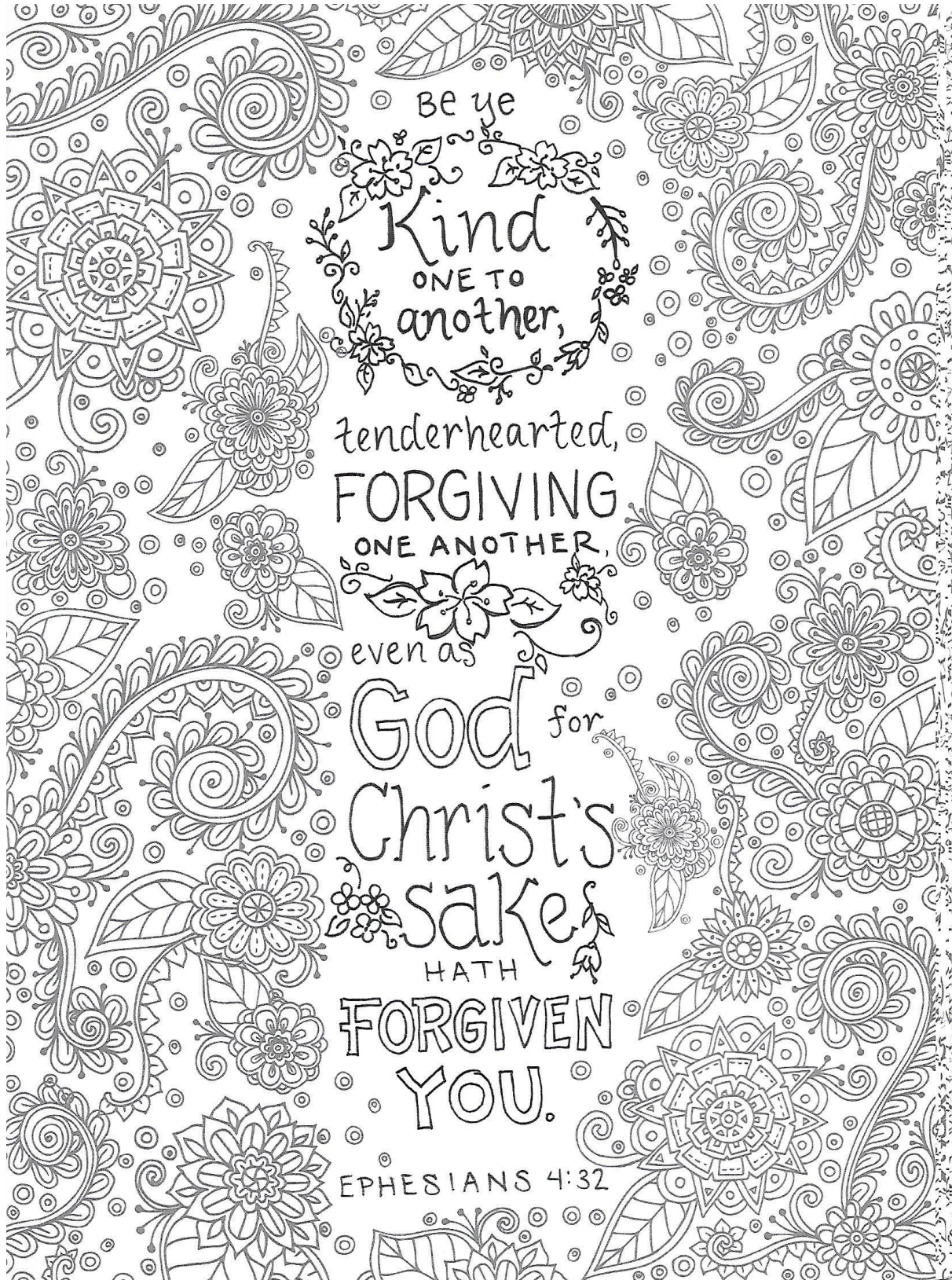
HAAL DIEP ASEM-

1, 2, 3, 4...

Skop bal, DRAAF, DANS, OEFEN TOT JY MOEG IS.

Maak kamper netjies. Steweleer WERK!!

Aktiwiteit: Gebruik nou 'n lyntjiespapier en skryf al sewe maniere ondermekaar neer hoe 'n persoon reg kan reageer as hy kwaad is. Kleur nou die breinkaart mooi in sodat dit nog steeds leesbaar is. Bewaar dit in jou flip-file sodat ons dit in jou boek kan plak. **Juffrou het gedink dat julle daarvan sal hou om met julle koki's... ja... koki's... as jy het, of penne of potlode of uitdraaikryte, 'n prentjie in te kleur. Sit dit sommer iewers in jou kamer teen jou muur of kas of selfs teen die yskas, as jy wil! HIERDIE IS NIE VERPLIGTEND NIE{'N MOET'} NIE EN NET AS JY WIL.....**



MEMORANDUM(ANTWOORDE):

1. Hou op dink aan hoe kwaad jy is en dink liever aan iets mooi of iets waarvan jy hou.
2. Haal diep asem en tel stadig tot by 10.
3. Oefen tot jy moeg is – dans, draf, skop bal, skiet doel, ry fiets, speel sokker.
4. Maak jou kamer netjies, leer jou skoolwerk, was die skottelgoed. Doen iets positief om jou kwaad-energie te verbrand.
5. VERTEL vir iemand/juffrou/meneer/pappa/mamma/ouma/oupa presies wat jou pla en hoe jy daarvoor voel. Vra ook hulle raad oor wat hulle in so 'n situasie sou doen.
6. Onthou dat almal kwaad word- grootmense ook! Ons moet dit net reg hanteer.
7. Luister na musiek waarvan JY hou. Sit dit sommer lekker hard – dit laat mens altyd beter voel!