



Wes-Kaapse
Regering

Onderwys

GRAAD: 5
VAK: Lewensvaardighede (PSW)
KWARTAAL EEN
FORMELE ASSESSERINGSTAAK (FAT) 1

Naam: _____

Klas: _____ Datum: _____

Skool: _____ Onderwyser: _____

FAT	Aktiwiteit/Vorm	Leerder se punt	Leerder %
PSW	Opdrag: Hantering van emosies		
TOTAAL		30	100

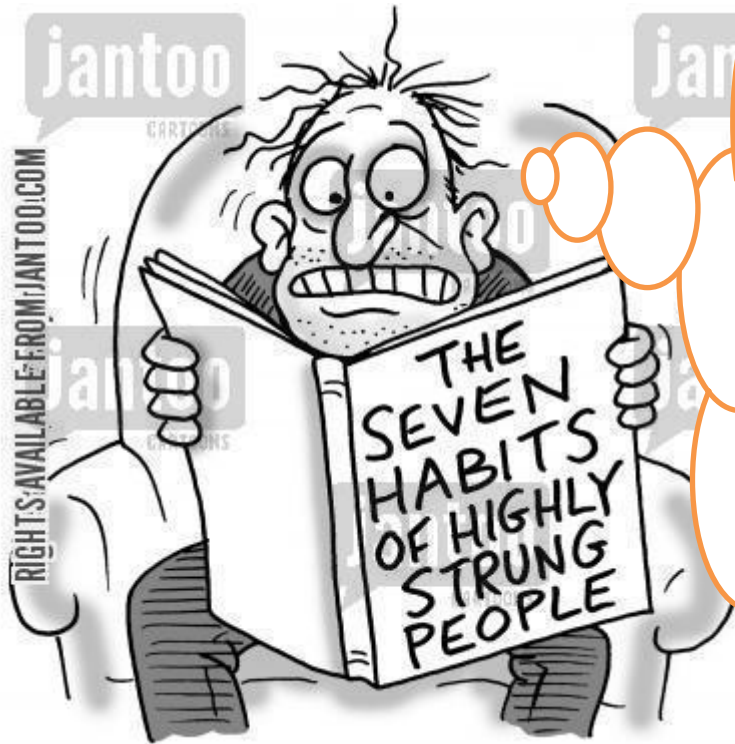
LEWENVAARDIGHEDE (PSW)

Kwartaal 1

Graad 5: Formele Assesseringtaak

30 punte

Opdrag: Emosies



*Ek kry nie my werk gedaan
nie!*

*Ek moet gaan werk, maar ek
het nog nie my werklere
aangetrek nie!*

Die elektriteit is baie duur.

Ek oefen nie!

Ek bly honger!

Ek maak verkeerde besluite!

*Ek kan nie my emosies beheer
nie!*

Bestudeer die prentjie hierbo en beantwoord die die vrae wat volg. Onthou om jou antwoorde korrek te nommer. Probeer om in vol sinne te antwoord. Vra vir jou onderwyser nog skryfpapier indien jy meer wil skryf.

1. Wat dink jy is die probleem met die persoon in die prentjie hierbo? Kyk na die woorde wat die persoon dink. Gee `n rede vir jou antwoord.

2 punte

Antwoord:

.....

.....

.....

.....

2. Waarom dink jy is die persoon in die prentjie baie gespanne? Skryf redes neer .
5 punte

Antwoord:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Noem drie dinge waaroor die persoon stres, en sê hoe hy kan maak om nie die stres te ervaar nie.
6 punte

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Lees die voldende scenario en beantwoord die vrae wat volg:

Ek en my beste vriend /in het beplan om mekaar weer te sien. Sy sou na my partytjie gekom het, maar het so pas laat weet dat sy nie meer kan kom nie.

Sy het belowe dat sy sal kom want ons het mekaar lanklaas gesien. Ek het regtig uitgesien om haar by my te hê. Dit sal `n spesiale oomblik gewees het.

4.1 Hoe voel jy dat jou vriend/in jou in die steek gelaat het? Noem twee emosies. 2 punte

.....

.....

.....

.....

4.2 Sê hoe sal jy jou emosies beheer in die situasie hierbo. 4 punte

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4.3 Watter advies sal jy vir jou vriend gee sodat julle nog steeds vriende kan bly. 2 punte

.....

.....

.....

.....

5. Noem vier strategieë om emosies te beheer. 4 punte

.....

.....

.....

.....
.....
.....
.....

6. Sê hoe jy jou vriende sal help om hul emosies te beheer. Gee vyf maniere.

5 punte

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Totaal: 30 punte

Kern woorde:

Humeurig ... gelukkig... kwaad... hartseer... omgee... opwindend... geirriteerd... frustrasie
empatie... opgewek... stres... teleurgesteld... simpatiek... verward... swak... uitbastings...
saggeaard... trots... bekommerd... bang... gewete... skaam ... verneder... vertrou... trots

MEMORANDUM

1.

- Die probleem van die persoon is dat jy ongelukkig en gefrustreerd. (2 punte)

2.

- hy kry nie sy werk gedaan nie;
- Hy moet gaan werk, maar hy het nog nie sy werkkere aangetrek nie
Hy kla die elektriteit is baie duur;
- Hy kry nie genoeg oefeninge nie
;Hy is honger
- Hy maak verkeerde besluite
- Hy kan nie sy emosie beheer nie.

(5 punte)

3.

Dinge waaroor die persoon stres Enige drie aspekte (3 punte)	Hoe die persoon die stres kan hanteer Enige relevante antwoord. (3 punte)
Hy kry nie sy werk gedaan nie;	Beter beplan
Hy moet gaan werk, maar hy het nog nie sy werkkere aangetrek nie	Hy kan vroer opstaan
Hy kla die elektriteit is baie duur;	Kan besparing instel
Hy kry nie genoeg oefeninge nie	Moet `n aktiewe lewe lei
Hy is honger	Gesond eet
Hy maak verkeerde besluite	Mooi dink oor besluite
Hy kan nie sy emosie beheer nie.	Moet konflik hantering leer

(6 punte)

4.

4.1 Ongelukking ✓ ,kwaad, ✓ teleurgestelt, ✓enige toepaslike antwoord
(2 punte)

4.2

- Praat met iemand wat jy kan vertrou
- Gee uiting aan jou emosies deur oor probleem te praat
- Skryf neer die goeie dinge
- Skryf neer wat nie goed is nie, waarvan jy nie hou nie.
- Werk aan die dinge wat nie goed is nie.
- Hou `n dagboek
- Soek hulp indien die probleem nie opgelos is nie.
- Ken jousef
- Eet gesond en doen oefeninge

(4 punte)

4.3 Praat oor die goeie en positiewe dinge/ maak `n ander afspraak; kommunikeer
meer gereeld. (2 punte)

5.

- Beplan vooruit
- Wees georganiseerd
- Doen oefeninge
- Beheer emosies
- Praat met mense oor jou probleem

(4 punte)

6.

- Wees opbouend
- Moenie negatief wees nie
- Moenie mense beledig nie
- Wees kalm
- Wees positief
- Vind oplossings
- Praat met mekaar en oor verskille

(5 punte)

Totaal: 30 punte