



Conquesta 2014

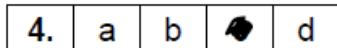
(Internasionale Meervoudige-keuse Primêre Skool Olimpiades – Gev. 1998)
 Conquesta, Posbus 99, Kloof, 3640, Suid-Afrika
 Tel: (031) 764-1972 * Faks: (086) 637-7808 of (031) 764-0074
 E-Pos adres: conquest@iafrica.com * Webtuiste: www.conquestaolympiads.com



Persoonlike & Sosiale Welsyn (Lewensvaardighede 1) – Graad 6

Welkom by jou Conquesta Olimpiade. Wanneer jy besluit het watter van die antwoorde die korrekte een is, krap die letter op die ooreenstemmende blokkie op jou antwoordvel dood deur **SLEGS** 'n **swart of blou balpunt- of swart kokipen** te gebruik. (Moet asseblief nie potlode, kleurpotlode, glimpenne, flaterwater of gom gebruik nie.) Byvoorbeeld, as die antwoord op vraag 4 c is, krap die letter c in die blokkie wat c langs nommer 4 bevat, dood. (Sien voorbeeld 1 hieronder.) Indien 'n leerder 'n fout maak en eerder b as die antwoord wil merk, moet c netjies doodgetrek word en b gemerk word (Sien voorbeeld 2 hieronder.)

Voorbeeld 1:-



Voorbeeld 2:-



Skoollewe

Rugsakke

Kyk na die inligting regs vir vrae 1 - 8.

Pas die eienskappe in (a) - (d) by hul gebruike soos beskryf in vrae 1 - 4.

- (a) Gewatteerde rug. (b) Heup- en borsbande.
 (c) Afskortings. (d) Reflekerende materiaal.

1. Is 'n veiligheidseienskap.
2. Verminder druk.
3. Help om die las te verlig deur die gewig te versprei.
4. Verplaas die gewiglas.
5. Waarom is dit 'n slegte idee om jou persoonlike besonderhede aan die buitekant van jou sak aan te bring?
 (a) Vriende sal weet waar jy woon. (b) Onderwysers sal in staat wees om jou ouers te kontak.
 (c) Die skoolhoof sal weet waar jy woon. (d) Ongewenste vreemdelinge sal jou persoonlike besonderhede ken.

6. Watter een van hierdie simptome van 'n oorlaaide rugsak wat nie korrek gedra word nie, word nie in die teks genoem nie?
 (a) Swak postuur (b) Rugpyn (c) Beseerde ruggraat (d) Gebrek aan gevoel in die arms en hande

7. As 'n kind 50 kg weeg, wat is die maksimum gewig wat hy behoort te dra?
 (a) 10 kg (b) 7½ kg (c) 12 kg (d) 20 kg

8. Watter van hierdie sou die beste wyse wees om 'n sak te dra?
 (a) Hou die bande met een hand vas. (b) Hou die bande met twee hande vas.
 (c) Plaas die bande eweredig oor die skouers. (d) Sleep dit op die vloer.

Oorlaaide rugsakke of rugsakke wat nie reg gedra word nie, kan uitloop op chroniese rugpyn, swak postuur en 'n dooie gevoel in die hande en arms. Die diagram hieronder toon die korrekte manier om jou rugsak te dra.

WYE BANDE		LIGTE VRAG (Nie meer as 15% - 20% van liggaamsgewig nie)
'n GEWATTEERDE RUG (Om drukking op die rug te verminder)		VEELVOLDIGE AFSKORTINGS (Om te help om gewig te versprei)
REFLEKTERENDE MATERIAAL		HEUP- EN BORSBANDE (Om gewig van die rug na die heupe en bors te verplaas)
KORREK GEDRA		

Wees voorbereid

Dit is belangrik dat jy geestelik voorbereid is om die uitdagings van skool te trotseer.

Pas die kriteria in (a) - (d) by die stellings in vrae 9 - 12.

- (a) Wees altyd stiptelik. (b) Maak seker jou voorkoms is netjies.
 (c) Maak seker jy het die korrekte skryfbehoeftes. (d) Voltooi al jou huiswerk voor jy speel.

9. Deur die belangrikste dinge eerste te doen en klaar te maak, kan jy jou tyd balanseer sodat jy nog tyd het om ander dinge te doen.
10. Maak seker jy het skryfbehoeftes, skêre, gom en die korrekte boeke.
11. Stel jou wekker sodat dit jou tyd gee om wakker te word en reg te wees vir skool.
12. Maak seker dat jou uniform of die klere wat jy skool toe gaan dra, skoon en netjies is.

