

4. Lewensoriëntering

Inleiding

Lewensoriëntering is 'n interessante vak en is prakties van aard. Dit berei jou voor om jou regmatige plek in die samelewing in te neem. Dit is 'n vak waar jy jouself leer ken as persoon, veral jou sterk- en swakpunte en stel jou in staat om jou volle potensiaal te ontwikkel.

Inhoud:

Die ontwikkeling van self in die samelewing:

- Doelwitte
- Persoonlike leefstyl keuses
- Seksuele gedrag en gesondheid
- Hantering van: depressie, rou (as iemand sterf), trauma en noodleniging.

Gesondheid, sosiale en omgewingsgesondheid

- Vrywillige diens - waar jy jou tyd of talent aanbied vir liefdadigheid, opvoedkundige of ander waardevolle aktiwiteite veral in jou eie gemeenskap
- Gesondheid en veiligheid in geweldsituasies

Grondwetlike regte en verantwoordelikhede

- Regte en verantwoordelikhede
- Grondwetlike waardes
- Hoe gelowe bydra tot vrede
- Sportetiek

Wêreld van Werk

- Hoe om tyd te bestuur
- Lees- en skryfvaardighede
- Opsies na graad 9
- Die werkplek
- Beroeps-en vakkeuses
- Studie en beroepsbefondsing

Liggaamlike Opvoeding

- Bevordering van jou eie welstand
- Deelname aan spele en spanwerk
- Verbetering van vaardighede vir sport, spele en ontspanningsaktiwiteite
- Deelname aan buitelugaktiwiteite
- Veiligheid

Tydstoekening

Lewensoriëntering neem 2 ure in beslag per week op die skool se rooster. Een uur word aan teorie en een uur word aan Liggaamlike Opvoeding toegewy.

Assessering

Kwartaal 1:	Werkopdrag/gevallestudie.....	70%
	Liggaamlike Opvoeding.....	30%
Kwartaal 2:	Half-jaarlikse eksamen.....	70%
	Liggaamlike Opvoeding.....	30%
Kwartaal 3:	Projek.....	70%
	Liggaamlike Opvoeding.....	30%
Kwartaal 4:	Final eksamen.....	70%
	Liggaamlike Opvoeding.....	30%

Liggaamlike Opvoeding

- Dit bestaan uit 30% van die finale punt.
- Jy is veronderstel om aan alle praktiese sessies deel te neem.
- Probeer jou bes volgens jou vermoë.
- Jy moet toepaslik aangetrek wees vir Liggaamlike Opvoeding.

Hoe om suksesvol te wees in Lewensoriëntering

1. Neem deel aan alle groepsbesprekings.
2. Wees altyd positief.
3. Handig take betyds in.
4. Neem die beroepskeuses- aktiwiteite ernstig op. Dit sal jou help met jou finale vakkeuses vir graad 10
5. Verstaan die voordele om 'n aktiewe en gebalanseerde lewenstyl te bevorder.