

Tweede Kwartaal

Week 4, 5 en 6

Tema 2: Gesonde en ongesonde kos

Voorbereiding

Lees:

- Mattheus 6: 25 - 34
- 1 Konings 17: 5 - 6
- Exodus 17: 6
- Mattheus 14: 16

Doelstellings en inhoud

1. Die Here versorg ons (Sluit aan by doelstellings van “My Liggaam”).
 - Hy het vir Adam en Eva in die tuin van Eden versorg met vrugtebome waarvan hulle kon eet.
 - Hy het die Israëliete in die woestyn versorg met manna en kwarantels.
 - Daar is baie voorbeelde in die Bybel hoe die Here vir sy kinders sorg. Lees in 1 Kon. 17: 5 - 6 hoe die Here vir Elia sorg.
2. Ons moet bid soos die Here ons geleer het in die Onse Vader: “Gee ons vandag ons daaglikse brood.” Ons vra die Here se versorging, want ons is afhanklik van Hom.
3. Maak gesonde keuses wanneer jy eet.

Assesseringsmerkers en wenke vir informele en formele assessering

Notas:

Leermateriaal en hulpbronne

Internetverwysings of aanvullende materiaal

2. Gesonde en ongesonde kos Week 4

Dag 1

Aktiwiteit 1: Persoonlike en sosiale ontwikkeling 15 minute

Inhoud: Die Here versorg ons

- Hy het vir Adam en Eva in die tuin van Eden versorg met vrugtebome waarvan hulle kon eet.
- Hy het die Israeliete in die woestyn versorg met manna en kwartels.
- Die kraaie het vir Elia kos gebring.
- Ons moet bid soos die Here ons geleer het in die Onse Vader “Gee ons vandag ons daaglikse brood”.

Gesonde en ongesonde kos

- Kinders eet soms ongesond.
- Gesonde kos is: Groente, vrugte, vleis, graan, suiwelprodukte, water.
- Ongesonde kos is: Lekkers, koek, kitskos, gaskoeldrank.

Klasgesprek oor leerlinge se kosvoorkeure.

Huiswerk

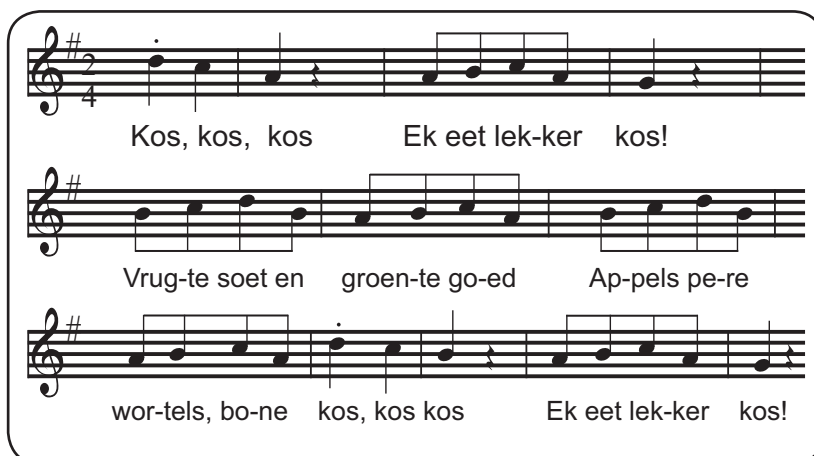
Leerlinge versamel tuis prente oor gesonde en ongesonde kos en bring dit in 'n plastiese koevert skool toe om later te gebruik.

Aktiwiteit 2: Uitvoerende kuns: Musiek 15 minute

Sang

Leer die liedjie: “**Lekker kos**”

Melodie: “Zoem, zoem, zoem” Volksmelodie




Kos, kos, kos Ek eet lek-ker kos!

Vrug-te soet en groen-te go-ed Ap-pels pe-re

wor-tels, bo-ne kos, kos kos Ek eet lek-ker kos!

Aktiwiteit 3: Liggaamlike opvoeding

 30 minute

Balans, ritme en beweging

Onderwyser slaan op trom/tamboeryn.

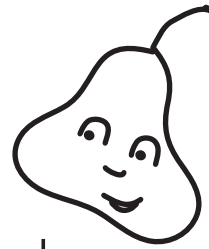
- Slaan op 'n trom 1, 2 - leerlinge spring eers op een been en dan op die ander been. Herhaal.
- Leerlinge loop op hulle tone na 'n gegewe punt en weer terug op hulle hakke. Herhaal.
- Balans op bakstene: Plaas bakstene in 'n groot sirkel. Een baksteen per leerling. Leerlinge loop op die bakstene. Leerlinge loop een tree vorentoe as trom een keer slaan. Leerlinge loop een tree agteruit as trom twee keer slaan.
- Neem drie bakstene weg. Solank die trom speel, spring die leerlinge eenbeentjie in 'n sirkel om die bakstene. As die trom of tamboeryn ophou, gaan hulle vinnig op 'n baksteen staan mat albei voete.
- Die leerlinge wat nie 'n baksteen het nie, gaan in die middel van die sirkel sit.
- Neem weer drie bakstene weg en herhaal die oefening. Wie is die wenner?

"Lekker kos"

Melodie: "Zoem, zoem, zoem" VolksMelodie



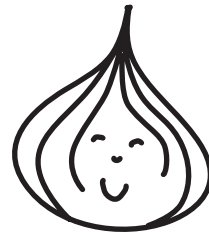
Kos, kos, kos
Ek eet lekker kos!



Vrugte soet en groente goed
Appels, pere, wortels, bone,




Kos, kos kos
Ek eet lekker kos!



Dag 2

Aktiwiteit 1: Persoonlike en sosiale ontwikkeling

 30 minute

Inhoud: Ongesonde kos

Lekkers	Suiker	Gaskoeldrank	Kitskos	Skyfies	Koek
Roomys	Room	Sjokolade	Spekvlis	Worsies	Tert

- Maak vet.
- Verorsaak slegte spysvertering en hardlywigheid, daar is nie genoeg vesel in nie.
- Verorsaak tandbederf.
- Bevat min of geen voedingstowwe.
- Ongesonde kos maak 'n mens se vel lelik.
- Bevat te veel suiker.
- Bevat te veel olie.

Gesonde kos

Groente, vrugte, graan, vleis en suiwelprodukte bevat proteïene, vitamïnes, minerale en kalsium wat nodig is vir 'n gesonde lewensstyl.

Uitstaltafel

Werklike voorbeelde of prente van gesonde en ongesonde kos. Sit naamkaarte by elke voorbeeld.

Gesonde kos

Groente: boontjies, ertjies, mielies, pampoen, aartappels, ensovoorts.

Vrugte: lemoene, piesangs, pere, druiwe, appels.

Vleis: bees, skaap, vark, hoender, vis.

Graan: brood, pap.

Suiwel: Melk, kaas, botter, margarine, jogurt.



Werkkaart: Leerlinge merk gesonde gesonde kos met 'n ✓

Aktiwiteit 2: Uitvoerende kuns: Musiek / Drama

15 minute

Sang

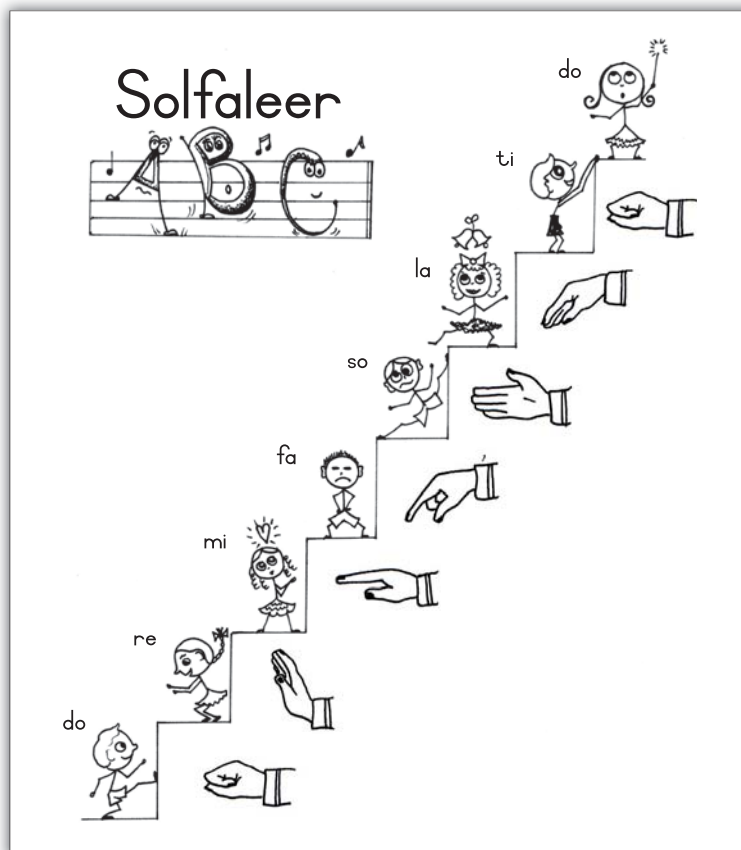
Sing die woorde van die liedjie “**Koekbak**” en doen die aksies.

S.A. Sing Deel 1

Rik-rak, koe-kies bak Kry die meel, nie te veel
so so mi so so mi so so mi so so mi

Klits die ei-ers gou gou, Lek-ker eet ons net nou
so so mi mi so mi so so mi mi so mi

- Stel die leerlinge bekend aan die handtekens do-mi op bl.168.
- Sing en wys handtekens saam.



Aktiwiteit 3: Uitvoerende kuns: Drama

15 minute

Dramatisering

- Leerlinge leer die rympie aan.
- Tree in groepe op en dramatiseer die rympie vir die res van die klas.



Aktiwiteit 4: Liggaamlike opvoeding

30 minute

Sport en speletjies

- Kruip hande-viervoet in alle rigtings.
- Kompetisiespel: Leerlinge staan in twee rye. Seuns en dogters apart.
- Twee seuns en twee dogters hou elk 'n motorbuiteband vas.
- Die onderwyser blaas 'n fluitjie en die voorste twee leerlinge van die seuns en dogtersrye hardloop en kruip deur buiteband.
- Hardloop weer terug na ry en gaan staan agter in hul ry.
- Wanneer die eerste laarling weer voor in die ry staan is die spel verby.
- Leerlinge wat die buitebande vashou moet na die eerste wenners aangewys is, weer 'n beurt kry om te hardloop.

Ongesonde kos

Lekkers	Suiker	Gaskoeldrank	Kitskos	Skyfies	Koek
Roomys	Room	Sjokolade	Spekveis	Worsies	Tert

- Dit maak vet.
- Jy word hardlywig, daar is nie genoeg vesel in nie.
- Dit veroorsaak tandbederf.
- Dit bevat min of geen voedingstowwe.
- Ongesonde kos maak 'n mens se vel lelik.
- Dit bevat te veel suiker.
- Dit bevat te veel olie.

Gesonde kos

Groente, vrugte, graan, vleis en suiwelprodukte bevat proteïene, vitamïnes, minerale en kalsium wat nodig is vir 'n gesonde lewensstyl.

Groente

boontjies ertjies mielies pampoens
aartappels

Vrugte

lemoene piesangs pere druiwe appels

Vleis

bees skaap vark hoender vis

Graan

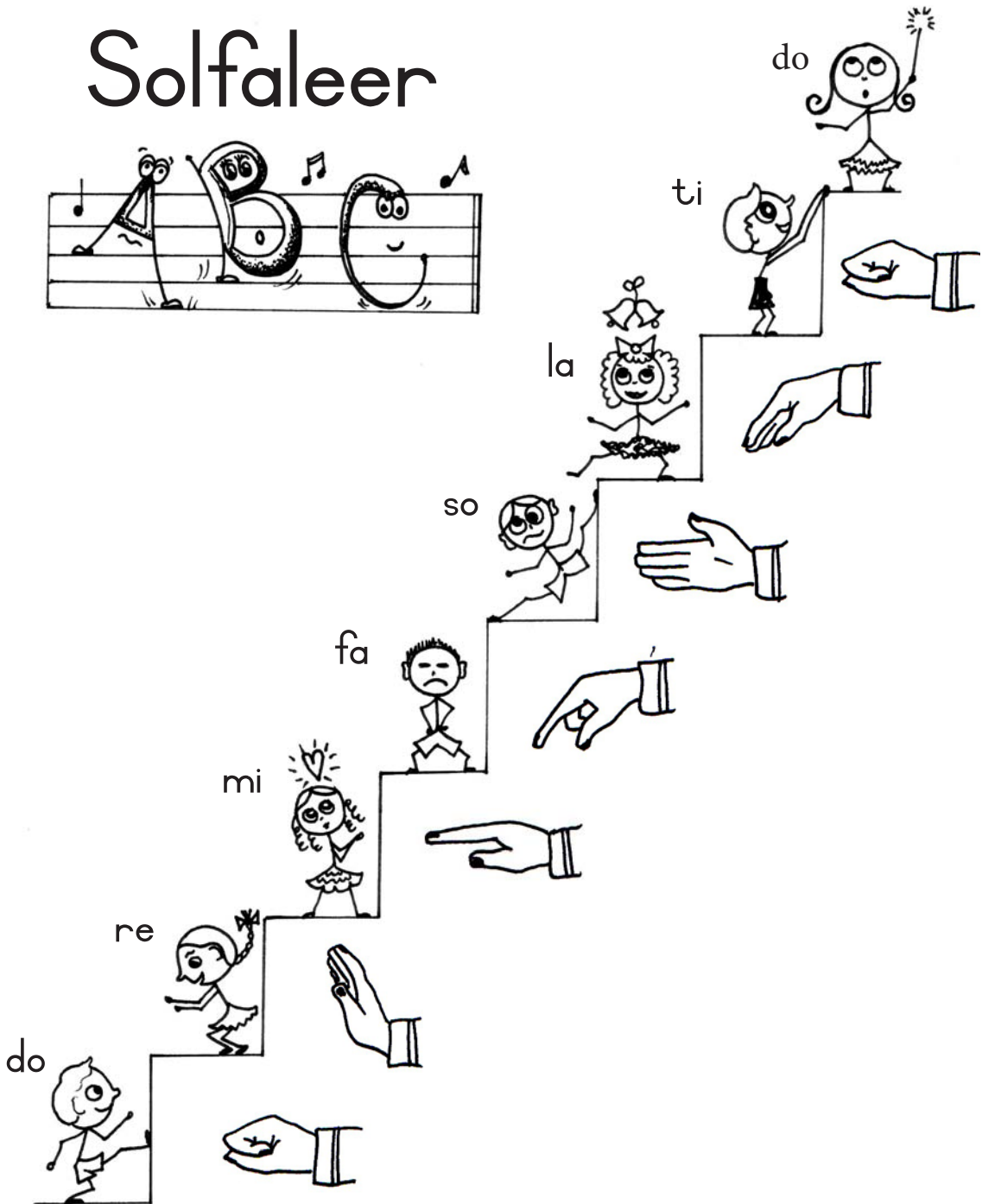
brood pap

Suiwel

Melk kaas botter margarine jogurt

Rik-rak, koe-kies bak
Kry die meel, nie te veel
Klits die eiers gou gou,
Lek-ker eet ons net nou

Solfaleer

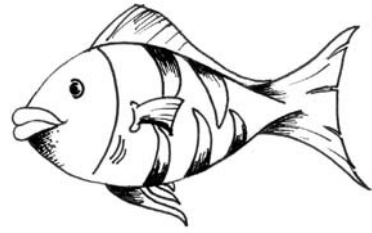




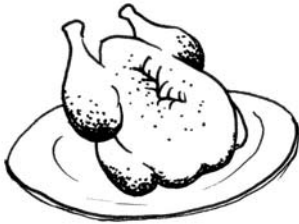
appel



sjokolade



vis



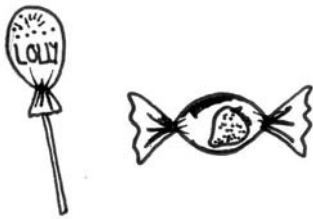
hoender



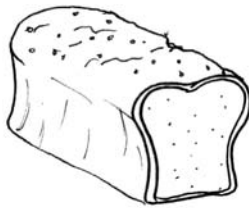
sop



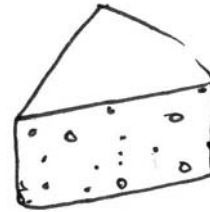
skyfies



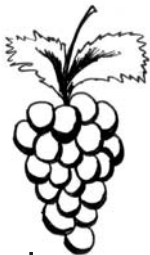
lekkers



brood



kaas



druive



blikkieskos



koeldrank



melk



piesangs



koek

Rympie



Dag 3

Aktiwiteit 1: Persoonlike en sosiale ontwikkeling 30 minute

Inhoud

Ontbyt

- Dit word soggens geëet.
- Dit is die belangrikste ete van die dag, omdat dié kos jou die res van die dag energie moet gee.
- Pap: Mieliepap, hawermout (gars), koringpap (Maltabella)
- Graankos: Graanvlokkies, kraakrys, Milo-pap ensovoorts.
- Ander kos: Roosterbrood, spek en eiers, jogurt, vrugte.
- Koffie, tee, vrugtesap, melk.

Middagete

- Ons eet ligte middagetes.
- Sop, broodjies, worsbroodjies, hamburgers, pasteie, skyfies.

Aandete

- Ons eet gaar groente, vleis en rys.
- Pap, wors of vleis en sous.
- Kerrie en rys.
- Slaai en vrugte.

Aktiwiteit 2: Uitvoerende kuns: Musiek 30 minute

Melodiese en nie-melodiese instrumente

- Herhaal die “**Koekbak**” liedjie op bl. 165.
- Speel liedjie met melodiese en nie-melodiese instrumente.
- Sing liedjie saam met die instrumente.

Melodies: Sonostafies / Glockenspiël / Xilofoon

- Verdeel leerlinge in groepe: Driehoekies, tamboeryne, klokkies, stokkies - Speel ritme van liedjie.
- Net drie leerlinge speel do-mi of die sonostafies/Glockenspiel/xilofoon, anders is die klank te hard.
- Roteer die groepe.

Ontbyt

- Dit word soggens geëet.
- Dit is die belangrikste ete van die dag, omdat die kos jou die res van die dag energie moet gee.
- Pap: Mieliepap, hawermout (gars), koringpap (maltabella).
- Graankos: Graanvlokkies, kraakrys, Milo-pap.
- Ander kos: Roosterbrood, spek en eiers, jogurt, vrugte.
- Koffie, tee, vrugtesap, melk.


Middagete

- Ons eet ligte middagetes.
- Sop, broodjies, worsbroodjies, hamburgers, pasteie, skyfies.

Aandete

- Ons eet gaar groente, vleis en rys.
- Pap, wors/vleis en sous.
- Kerrie en rys.
- Slaai en vrugte.

Aktiwiteit 3: Liggaamlike opvoeding

 30 minute

Vrystel op klimapparaat

Speel “Kat en Muis”

- Leerlinge maak 'n kring.
- Hou hande vas.
- Een leerling (muis) is binne in die kring.
- Die ander leerling (kat) is buite die kring.
- Die “kat” moet deur die kring probeer kom - terwyl ander leerlinge keer - om die “muis” te vang.

Dag 4

Aktiwiteit 1: Persoonlike en sosiale ontwikkeling 30 minute

Inhoud: Jou eie venstertuin

Leerlinge bring elkeen drie mieliepitte, 'n piering en watte skool toe vir 'n venstertuin.

- Plaas die mieliepitte oornag in 'n glas water.
- Haal die volgende oggend die mieliepitte uit die glas en bring dit skool toe.
- Bedek die piering met 'n lagie klam watte.
- Sit die mieliepitte op die watte.
- Bedek die mieliepitte met nog 'n lagie klam watte.
- Plaas die piering op 'n sonnige plek (vensterbank).
- Maak die watte gereeld klam met water.

Dag 1: Die saadjie is gerimpel.

Dag 2: Die saad is uitgeswel.

Dag 3: Die saadvliesie onder die mieliepit bars en die worteltjie wys.

Dag 4: Die saadvlies bars verder en die worteltjie word langer.

Dag 5 en 6: Die pluimpie aan die bokant van die mieliepit begin wys.

Dag 7, 8 en 9: Die wortelhare kom uit. Die wortel word langer. Die pluimpie word langer.

Dag 10 en 11: Die sywortels kom uit en die pluimpie (bo) groei nog langer.

Plant die saadjies nou in 'n blikkie (maak gaatjies onder in vir dreinerings) met grond. Binnekort verskyn die eerste blare. Water, warmte en lug is noodsaaklik vir 'n plantjie om te ontkiem (groei).

Leerlinge kan hul eie "groentetuin" tuis maak.

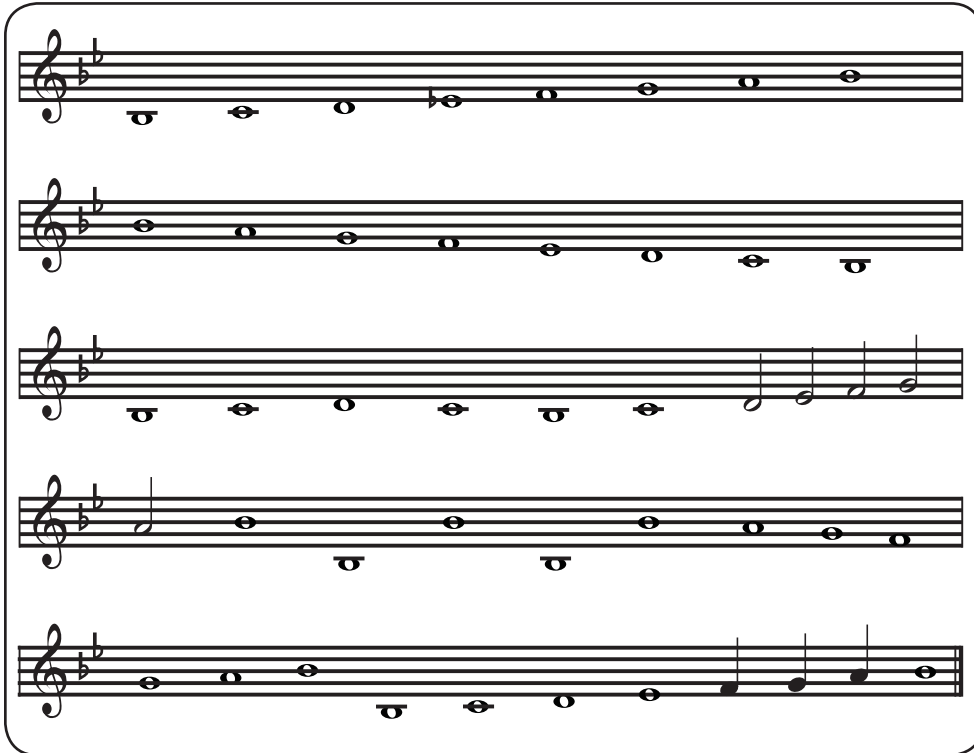
Aktiwiteit 2: Uitvoerende kuns: Musiek 15 minute

Musiekwaardering


Hoog of laag.

Speel die volgende note vir die leerlinge.

- By die laagste noot (do) sit leerlinge opgekrul in klein bondeltjies.
- Hoe hoër die musiek klink, hoe hoër strek hulle hulself uit.
- By die hoogste (do) staan hulle heeltemal regop met hulle hande in die lug.
- Die frases musiek kan opgeneem word op 'n kasset of CD.
- Wanneer lae note speel, buk leerlinge af en by hoër note strek leerlinge na bo.


















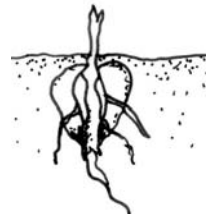
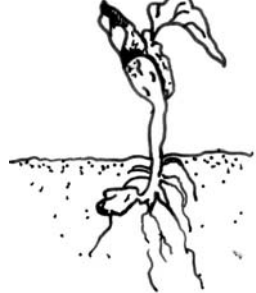
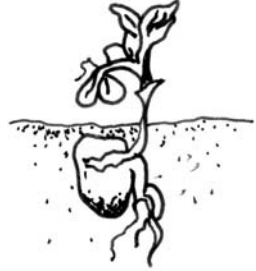
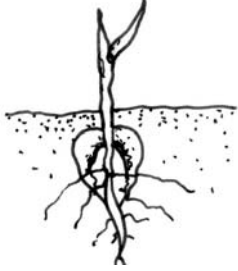
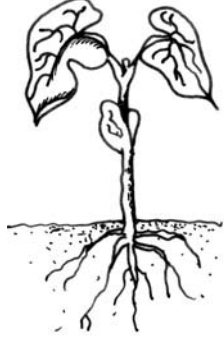




Aktiwiteit 3: Liggaamlike opvoeding

 30 minute

Balans

- Verdeel die leerlinge in groepe van ses.
- Gee vir elke groep 'n lang tou.
- Die groepleier sit die tou in enige vorm (reguit, gekrul of in die rondte) op die grond neer.
- Die leerlinge in die groep loop op die tou. Hulle mag nie langs die tou trap nie.
- Hulle kyk wie die vinnigste op die tou kan loop.
- Die groepleiers maak die tou reguit en gaan staan aan die verste punt van die tou met 'n bal.
- Terwyl hulle oor die tou loop, gooi die groepleier vir hulle die bal.
- Hulle moet die bal vang en weer teruggooi.
- Pak bakstene in 'n ry en herhaal dieselfde oefening.
- Sodra die leerlinge op die stene kan loop, die bal kan vang en teruggooi sonder om af te val, kan die oefening op 'n loopplank gedoen word.
- 'n Loopplank kan gemaak word en maak seker dat dit deur 'n stewige plank tussen twee bakstene of stoeltjies is.
- Onderwyser hou toesig leerlinge nie seerkry nie.

	Boontjie	Ertjie	Mielie
Dag 1			
Dag 2			
Dag 3			
Dag 4			
Dag 5 en 6			
Dag 7, 8, 9			
Dag 10 en 11			
Na dag 11			

Dag 5

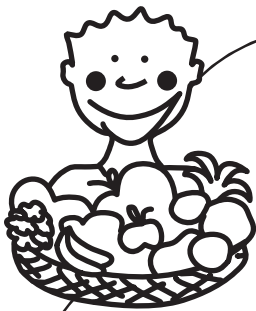
Aktiwiteit 1: Uitvoerende kuns: Drama

15 minute

Dramatisering

Leer die woorde van die gedig: “Groente en vrugte”

Woorde: Laurike Henning



Groente en vrugte
Is gesonde kos
En gee jou wange
'n Pragtige blos.
Dit maak jou sterk,
dit gee jou krag
Om te hardloop en te sing
Deur elke dag.

Aktiwiteit 2: Kuns

30 minute

3D-ontwerp

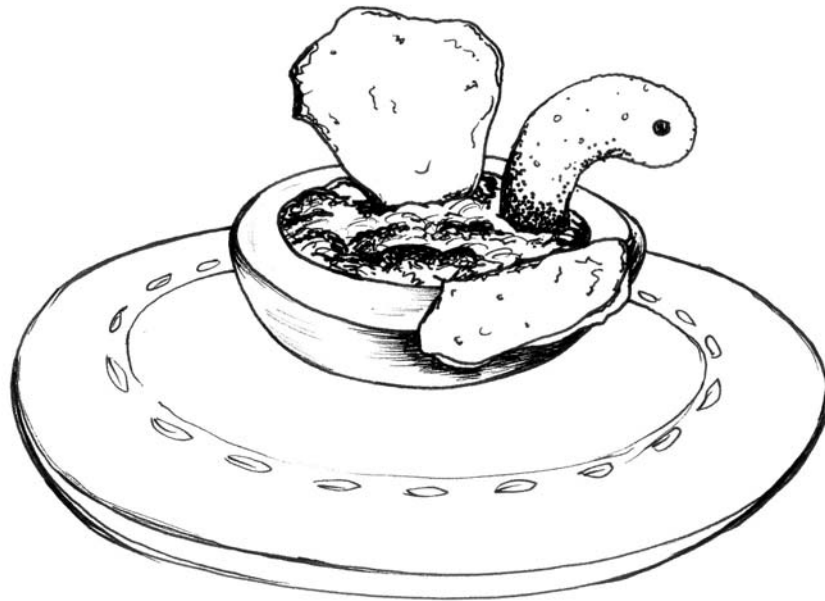
'n Eetbare swaan

Leerlinge bring die volgende items skool toe:

- 'n Hardgekookte eier
- Aartappelskyfies
- Kaaskrulle
- 'n Klein bietjie tamatiesous in houertjie
- Bord
- Vurk
- Klein bietjie sout
- Peuselstokkie
- Vleisekstrablokkie

Metode:

- Sny die afgedopte eier in die lengte deur.
- Haal die eiergeel met 'n vurk uit en meng dit met een teelepel tamatiesous en sout.
- Skep die mengsel terug in die eierwitte.
- Druk 'n kaaskrul in vir die kop van die swaan.
- Druk aartappelskyfies in vir vlerke.
- Bring vleisekstrakkolle met 'n peuselstokkie op die kaaskrul aan vir oë.



Groente en vrugte

Woorde: Laurike Henning



Groente en vrugte
is gesonde kos
en gee jou wange
'n pragtige blos.
Dit maak jou sterk,
dit gee jou krag
om te hardloop en te sing
deur elke dag.