

#LeerSlim

Werkboek vir

Gp 8-12

10 GEWOONTES van SUKSESVOLLE LEERDERS

Dr. Deon van Wyk | Dr. Jena Raubenheimer



Video's (MP4)
vir
Gr 8-12



Ook beskikbaar as
e-program (ePubs+MP3+MP4)
**(Boek + handleiding +
werkboeke + video's ingesluit)**
voelgoedboeke.co.za

Werkboek vir Gr 8-12 (Bly Kalm en Leer Slim)
Uitgegee deur Carpe Diem Media
© 2018 Carpe Diem Media

Eerste uitgawe 2018
ISBN 978-1-4322-0870-7
ePub ISBN 978-1-4322-0874-5

Setwerk • Anna Rautenbach
Redigeerder • Antoinette Nel
Proefleser • Emmerentia Steyn
Omslagontwerp • Zelda Botha
Gedruk en gebind deur ABC Press

© Alle regte voorbehou. Geen gedeelte van hierdie boek
mag gereproduseer word in enige vorm of op enige manier
sonder die skriftelike toestemming van die uitgewer nie.

KONTAKBESONDERHEDE
Carpe Diem Media
Posbus 5801 Vanderbijlpark 1900
Tel • (016) 018 0105
E-pos • boeke@carpediem.co.za

Bonus!

Ekstra Werkboeke
vir Gr 8-12 kan
gratis afgelaai word.

Kliek op
voelgoedboeke.co.za/leerslim
en gebruik die spesiale kode BKLSO
om jou gratis werkboeke af te laai.

Inhoud

GEWOONTE 1

Suksesvolle leerders
glo in hulself 6

GEWOONTE 2

Suksesvolle leerders het
'n positiewe studiehouding 14

GEWOONTE 3

Suksesvolle leerders organiseer
hul werkplek, materiaal en tyd 18

GEWOONTE 4

Suksesvolle leerders
luister aktief 25

GEWOONTE 5

Suksesvolle leerders
is goeie lesers 29

GEWOONTE 6

Suksesvolle leerders
gebruik hul leerstyle 38

GEWOONTE 7 (Eerste sessie)

Suksesvolle leerders verstaan
wat hulle leer 47

GEWOONTE 7 (Tweede sessie)

Suksesvolle leerders verstaan
wat hulle leer 50

GEWOONTE 8 (Eerste sessie)

Suksesvolle leerders som op
soos hulle verstaan 59

GEWOONTE 8 (Tweede sessie)

Suksesvolle leerders som op
soos hulle verstaan 68

GEWOONTE 9

Suksesvolle leerders ken
die kuns van eksamenskryf 79

GEWOONTE 10

Suksesvolle leerders weet
wat hulle wil 85



Gewoonte 1 **Suksesvolle** **leerders** **glo in** **hulself**

Kyk die video/luister die audio voordat jy dié deel lees.

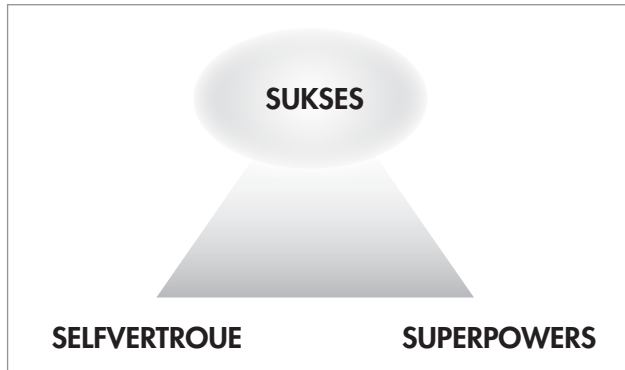
Die voorvereistes vir sukses

Vir toppresterders op alle lewensterreine is selfvertroue, om in hulself te glo en om uitdagings met geloof aan te pak, 'n gewoonte. Jy kan gerus na die baie mooi en aangrypende storie van Wilma Rudolph kyk op die volgende skakel om te sien hoe belangrik selfvertroue is as 'n mens wil presteer: youtu.be/OhNa8uUM6k

Afgesien hiervan is daar baie ander voorbeelde van kinders en volwassenes wie se geloof in hulself hulle inspireer het om topprestasies te lewer.

Toppresterders word nie gebore met geloof in hulself nie. Hulle leer dit aan. Daar is geen rede hoekom jy dit nie kan aanleer nie. Laat niemand vir jou vertel jy kan iets nie doen nie. Ver al moet jy nie vir jouself vertel jy sal iets nie regkry nie. Die eerste gewoonte wat jy moet bemeester, is om uitdagings met **selfvertroue** te benader, om in **jouself te glo** en vir jouself te vertel **jy sal dit regkry**.

Selfvertroue is een van die twee pilare waarop sukses gebou is.



Daar is geen twyfel hieromtrent nie. Daar is egter ook 'n ander pilaar en dit is jou natuurlike talente, of kom ons noem dit "superpowers". Die verwantskap tussen hierdie drie is baie interessant: hoe meer sukses, hoe lekkerder is dit om jou "superpowers" te ontwikkel, hoe groter jou selfvertroue, hoe groter sukses, ens. Dit raak net soos 'n wiel wat rol en die positiewe is dat elke mens selfvertroue kan ontwikkel, sy "superpowers" kan ontwikkel en sukses behaal.

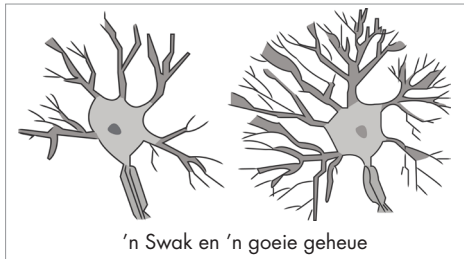
Jou eerste "superpower": Jou brein

Jou grootste "superpower" is jou brein. 'n Misterie omhul die menslike brein. Vra maar vir mense: "Hoe lyk jou hart?", "Hoe lyk jou niere?", "Hoe werk jou hart?" en hulle sal heel waarskynlik jou vraag kan beantwoord. Van die brein weet gewone mense egter min en dis jammer, want dis 'n wonderlike orgaan met geweldig baie potensiaal. Selfs die kragtigste rekenaars in die wêreld kan nie doen wat jou brein kan doen nie. Met goeie rede kan ons die brein dus 'n "superpower" noem.

In die verlede het ons gedink die brein en intelligensie is 'n gegewe en niks kan gedoen word om dit te ontwikkel en te verbeter nie. Nou weet ons egter van beter. Die doel van hierdie kursus is om jou te leer om jou brein te ontwikkel, want 'n ontwikkelde brein is tot geweldig baie in staat. Dit is egter belangrik dat jy beseft dat "breinontwikkeling" in die sin wat dit hier bedoel word, nie oornag nie en ook nie vanself plaasvind nie.

Breinontwikkeling neem tyd: Klein fisiologiese veranderinge moet plaasvind en dit neem lank. Dink gerus hoe lank dit neem om 'n spier wat erg beseer

was, te oefen totdat dit net so sterk soos die ander is. Om 'n verrykte breinstruktuur te ontwikkel, neem nog langer, want dit is nuwe uitgroeisels. Dis amper soos om 'n nuwe been of arm te ontwikkel. Kyk na die baie stoorplek wat 'n verrykte breinstruktuur bied (in die voorstelling hier onder).



Breinontwikkeling vereis oefening: Dit verg intellektuele oefening om nuwe senuweestrukture te ontwikkel, met ander woorde om jou brein te herbedraad. So byvoorbeeld het die breine van Londense taxibestuurders voor die gebruik van GPS'e struktureel van ander verskil omdat hulle so baie straatname moes onthou. So ook verskil violiste se breinareas wat die fyn en ingewikkelde

bewegings van die linkerkant koördineer van dié van nievioliste.

Die somtotaal van bogemelde is: Jy moet vroeg in jou lewe begin om jou brein te ontwikkel sodat jy die breinkrag het wanneer jy dit nodig. Een van die beste maniere om jou brein te oefen en te ontwikkel is om die 10 gewoontes van suksesvolle leerders toe te pas.

Ons almal is elke dag besig om gewoontes aan te leer en as dit eers aangeleer is, doen ons dit sonder om daarvoor te dink. Oefen dus die 10 leerbeginsels wat hier gegee word, sodat dit gewoontes word, totdat dit sommer vanself gebeur en jy dit toepas sonder om daarvoor te dink. Ons is almal die slawe van ons gewoontes, waarvan almal ongelukkig nie altyd goeie gewoontes is nie. Maak egter hierdie 10 gewoontes jou eie en jy sal nooit spyt wees nie.

Tweede “superpower”: Unieke intellektuele sterk punte

Die tweede “superpower” is jou unieke intellektuele sterk punte. Vroeër het ons net gedink in terme van

“slim” en “dom”. Nou weet ons van beter. Niemand minder nie as Einstein het gesê:

“Everyone is a genius”.

’n Onderskeid word vandag tussen veelvuldige intelligensies getref. Dit is baie belangrik dat jy jou unieke intellektuele kragpunte ontdek, dit ontwikkel, prestasies behaal en in die proses jou selfvertroue ontwikkel. Tyd laat ons nie toe om veelvuldige intelligensies volledig in hierdie kursus te dek nie. Jy word daarom aangeraai om die volgende te doen:

- Voltooi die vraelys wat hier gegee word.
- Lees (Google of YouTube) oor veelvuldige intelligensies, wat dit behels, hoe dit ontwikkel kan word en met watter beroepe dit verband hou.
- Bespreek hierdie inligting met jou ouers: Wat is jou spesifieke intellektuele sterk punte? Wat kan jy doen om dit te ontwikkel en hoe kan hulle jou help? Tot watter beroepe lei jou spesifieke intellektuele sterk punte?

Doen die volgende oefening (aangepas uit J Dianne Connell, *Brain-based Strategies to Reach Every Learner*, Scholastic Testing Resources) om uit te vind HOE jy slim is deur ’n kruisie te maak langs elke sin wat jouself beskryf.

- Area 1:**
- Ek hou daarvan om na musiek oor die radio, ensovoorts te luister.
 - Ek hou daarvan om na musiekvideo’s te kyk.
 - Ek hou daarvan om na musiekkonserte te gaan en lewendige musiek te hoor.
 - Ek kan maklik wysies onthou.
 - Ek neem musiek- of sanglesse, of bespeel ’n instrument.
 - Ek kan nuwe liedjies maklik aanleer.
 - Ek hou daarvan om te sing.

- Area 2:**
- Ek hou van kunsklasse.
 - Ek hou daarvan om te teken, te verf of dinge uit klei te maak.
 - Ek hou daarvan om legkaarte te bou.

- Ek hou daarvan om modelle of dinge met blokkies te bou.
- Dis lekker om videospelletjies te speel.
- Ek kan 'n prentjie in my gedagtes skep wat help om my gedagtes agtermekaar te kry.
- Ek let op die verskillende style van byvoorbeeld klere, motors en haarmodes.

Area 3:

- Ek hou daarvan om boeke en tydskrifte te lees.
- Ek het 'n goeie woordeskat en hou daarvan om nuwe woorde te leer.
- Ek hou daarvan om e-posse aan my vriende te skryf.
- Ek hou daarvan om te skryf.
- Dis lekker om woordspeletjies te speel en blokkiesraaisels in te vul.
- Ek dink dit sal lekker wees om my gedagtes en idees neer te skryf.
- Ek hou daarvan om met my vriende oor die foon te gesels.

Area 4:

- Ek hou daarvan om diere te versorg en met hulle te speel.
- Ek hou daarvan om dieretuine, wildreservate en akwariums te besoek.
- Ek hou daarvan om buite te wees.
- Ek hou daarvan om buite te stap of te hardloop.
- Ek hou daarvan om die natuur te bekyk, soos donderstorms, reën en sonskyn.
- Ek glo ons moet die omgewing bewaar deur byvoorbeeld afval te herwin.
- Ek let noukeurig op dinge in my omgewing bv. bome, rotse, blomme, voëls, en insekte.

Area 5:

- Ek hou daarvan om wetenskaplike eksperimente te doen en wetenskapmuseums te besoek.
- Rekenkunde en wiskundeprobleme is vir my interessant.
- Dis lekker om geheimenisse te ontrafel.
- Getalle is regtig vir my interessant.
- Ek hou van spelletjies soos skaak of brug, of rekenaarspelletjies waar 'n mens baie moet dink.

- Ek hou van TV-programme oor die wetenskap.
- Ek kan wiskundeprobleme uit my kop oplos en goeie skattings maak.

Area 6:

- Ek hou daarvan om te dans.
- Ek hou daarvan om aan sport deel te neem, byvoorbeeld hokkie, rugby, sokker, krieket of netbal.
- Ek hou daarvan om modelle te bou of naaldwerk of houtwerk te doen.
- Ek hou daarvan om in konserte op te tree.
- Ek hou daarvan om te beweeg wanneer ek moet dink.
- Ek hou van aktiwiteite soos tennis, draf, fietsry of skaatsplankry.
- Ek kan soms die regte antwoord “voel”.

Area 7:

- Ek hou daarvan om baie by my vriende te wees.
- Ek hou daarvan om mense te help wat dit nodig het.
- Ek hou van boeke of fliks oor mense en hul lewens.

- Ek weet gewoonlik hoe ander mense voel.
- Dis vir my lekker om aktiwiteite by die huis of by die skool te organiseer.
- Ek sal liever tyd met ander mense deurbring as om alleen te wees.
- Ek hou daarvan om aan klasbesprekings deel te neem.

Area 8:

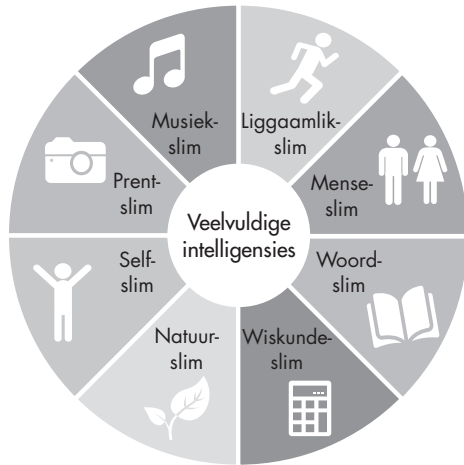
- Ek hou daarvan om dinge op my eie te doen.
- Ek sal liever op my eie werk as saam met ander leerlinge.
- Ek hou daarvan om tyd te spandeer om te dink of te skryf oor dinge wat vir my belangrik is.
- Ek hou daarvan om rekenaarspeletjies te speel.
- Ek weet gewoonlik wat my gevoelens is.
- Ek hou daarvan om my gedagtes in 'n dagboek of joernaal neer te skryf.
- Ek weet wat ek goed kan doen, en waarin ek nie goed is nie.

Telling: Tel jou getal kruisies op vir elke area. 'n Totaal van 5 of meer dui op 'n baie sterk area. 'n Telling van 3 tot 4 dui op 'n gemiddelde area, en 'n telling van minder as 3 dui op 'n ontwikkelende area.


Telling	Titel	Omskrywing
_____	Liggaamlik-kinesteties	Duidelike bewustheid van liggaamsposisie, opeenvolging en vloei van bewegings. Blink uit in aktiwiteite wat fisiese bewegings behels soos musiek, dans en atletiek.
_____	Interpersoonlik	Het goeie sensitiwiteit (empatie) vir die gevoelens en gemoedstoestande van ander mense en wat hulle in die lewe motiveer.
_____	Verbaal-taalkundig	Voorliefde vir woorde en taal, leeswerk, skryfwerk en byvoorbeeld verhale.

_____	Logies-wiskundig	Die vermoë om logies te dink, afleidings te maak, te redeneer, met syfers te werk en krities te dink.
_____	Natuur: fauna/flora	Mense met 'n natuurlike liefde vir die plante- en dierelewe en 'n natuurlike aanvoeling vir ekologiese samehangendheid en kompleksiteit.
_____	Intrapersoonlik	Hierdie mense ken hulself, weet wat is hul goeie en sterk punte, het insig in hul eie uniekheid, reaksies en gevoelens.
_____	Visueel-ruimtelik	Die vermoë om ruimtelike voorstellings te maak en op te los en vlakke en voorwerpe in die geestesooag vanuit verskillende perspektiewe te beskou.

	<p>Musikaal-ritmies</p>	<p>Hierdie persone het 'n sensitiwiteit vir en natuurlike aanleg om uit te blink in dit wat te doen het met ritme en musiek. Hulle leer baie maklik hoe om 'n musiekinstrument te bespeel.</p>
--	--------------------------------	--



Praat nou met jou ouers oor jou sterk punte.



Gewoonte 2

Suksesvolle leerders het 'n positiewe studiehouding

Kyk die video/luister die audio voordat jy dié deel lees.

In hierdie sessie gesels ons oor die tweede gewoonte van suksesvolle leerders, naamlik hulle **liefde vir kennis, hulle begeerte om te weet en hulle positiewe studiehouding**.

Is jy 'n wenner of verloorder?

Dit is so: Jy skryf toetse of eksamens sodat jou onderwysers (en ook jou ouers) kan sien of jy jou werk ken. Daar is egter ook 'n meer omvattende siening hiervan: Elke keer as jy 'n toets of eksamen skryf, **kompeteer jy eintlik met jou onderwysers**. As jy swak doen, wen die onderwyser. As jy goed doen, wen jy. Dis regtig so eenvoudig soos dit.

Watter soort mens is jy? 'n Verloorder? As jy 'n WENNER wil wees, moet jy positief dink – ook oor jou skoolwerk. Jy sal nooit wen as jy nie positief dink nie. Dis 'n eenvoudige feit van die lewe. Miskien is dit so dat jy nie van 'n vak of twee so

baie hou soos ander nie, maar nogtans moet jy glo dat jy jou **SKOOLWERK SAL BAASRAAK EN SAL WEN**.

Wat jy moet doen om te wen

Goeie prestasie in alle aktiwiteite vereis die volgende drie stappe:

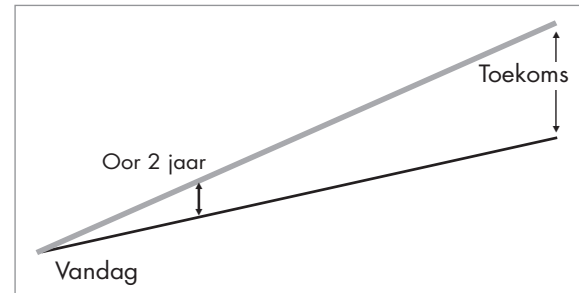
1. Stel 'n duidelike doelwit.
2. Doen die regte dinge.
3. Dink aan jousef, sien jousef, etiketteer jousef en hang 'n bord om jou nek: Wenner!

Om jou te help om hierdie stappe te onthou, gaan ek 'n vergelyking tref met strepe wat ons trek.

Jy trek 'n streep om twee punte te verbind

Soos wat jy 'n streep trek om twee punte met mekaar te verbind, trek jy ook elke dag 'n streep

tussen waar jy op daardie oomblik van jou lewe is en jou toekoms. Dit beteken dat wat jy die res van vandag gaan doen, wat jy môre gaan doen, die dag daarna, ensovoorts, bepaal alles waar jy eendag gaan eindig. Maar nou kom ons by die allerbelangrikste punt: Net jy en jy alleen besluit hoe daardie lyn loop tussen jou lewe op die oomblik en jou toekoms. **Op die ou end besluit niemand anders as jyself oor jou eie lewe nie.**



Kyk na die skets hier bo. Hier word dit baie mooi verduidelik. Jy besluit vandag om iets anders te doen, soos byvoorbeeld om meer positief oor jou skool, die onderwysers en jou skoolwerk te wees. Kyk net watter verskil dit na byvoorbeeld twee jaar kan

maak. Daardie pyltjie is egter maar nog kort. Kyk net hoe groot is die verskil waar "TOEKOMS" gemerk is. So werk dit met alles. Eet van vandag af gesond en kyk hoe lyk jy later in jou lewe. Verskuif jou denke net 'n bietjie van SUKKELAAR tot SUKSESVOL en kyk watter verskil dit vorentoe maak.

Die belangrike ding is dit is jy alleen wat kies. Niemand anders kan vir jou kies nie. **Net jy en jy alleen kan jou toekoms kies.**

Jy onderstreep wat belangrik is

As iets belangrik is en jy wil dit onthou, onderstreep jy dit. In hierdie kursus word die TIEN GEWOONTES vir goeie skoolwerk behandel.

10 GEWOONTES

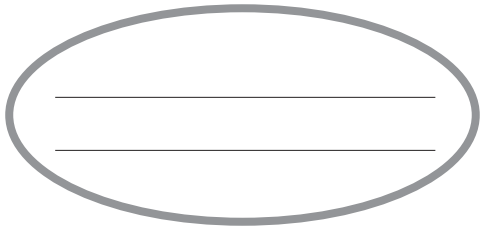
Jy het die eerste tree gegee toe jy besluit het om meer positief te wees oor skool en skoolwerk. Nou moet jy die tweede tree gee en dit is om te onthou dat elkeen van die **TIEN GEWOONTES** baie belangrik is.

Onderstreep die 10 GEWOONTES, onthou dit en pas dit toe. Ons is almal slawe van ons gewoontes, met ander woorde jy doen dinge sonder om daaraan te dink (fietsry, skaatsplank, branderplank, tennis, krieket). Leer hierdie 10 gewoontes so gou as moontlik aan en doen dit sonder om eers daaraan te dink.

Jy omkring die dinge wat van ander onderskei kan word


Dink vir 'n oomblik aan byvoorbeeld vrugtebome, beeste, mense, motors en vragmotors. Almal vorm verskillende groepe en elke groep het eienskappe wat dit nie net dieselfde maak nie, maar ook anders maak as dit wat buite die groep is. Trek dus nou nog een baie belangrike lyn naamlik 'n kring om jouself en skryf in die kring "positiewe studiehouding".

Net soos wat jy dink aan vrugtebome en vrugte, vragmotors en bakke om te laai en beeste met horings, moet jy aan jouself dink as **“ek” = “positiewe studiehouding”**. **Moet op geen ander manier aan jouself dink nie.**



Skryf jou naam in die sirkel hier bo en onderaan "positiewe studiehouding".

Praat nou met jou ouers oor jou studiehouding.



Gewoonte 3
Suksesvolle
leerders
organiseer
hul werkplek,
materiaal
en tyd

Kyk die video/luister die audio voordat jy dié deel lees.

**Organiseer
jou studieplek**

Op die video het jy gehoor hoe belangrik dit is dat jy 'n eie studieplek moet hê waar jy dit vir jouself maklik maak om goed te konsentreer, sonder allerhande dinge wat jou aandag aflei.

Jou selfoon is waarskynlik die grootste versoeking. Sit dit af en bêre dit in die kas, of beter nog, in 'n ander vertrek. So maak jy die lewe vir jouself sommer baie makliker.

Jy kan ook 'n gratis toepassing (app) aflaai wat jou verhoed om toegang te kry tot 'n bepaalde webwerf vir 'n tyd wat jyself kies.

Gaan kyk gerus na selfcontrolapp.com en getcoldturkey.com

**Organiseer jou
studiemateriaal**

Jy het op die video gesien hoe jy jou papierwerk

kan organiseer sodat elke vak se opsommings, notas en ander inligtingsbronne netjies bymekaar is. Dis baie moeilik om sin te maak uit 'n ongeorganiseerde warboel van inligting!

Kom ons herhaal hier die stelsel wat baie kinders vind goed werk. Die eerste stap is om die volgende aan te skaf:

- EEN oopkniplêer.
- 'n Stel plastiekafskortings met verskillende kleure vir die lêer.
- 'n Paar A4-plastieksakkies wat voor in die lêer 'n plek kry.
- EEN skryfblok waarvan die blaaie netjies afgeskeur kan word, met gate reeds aan die linkerkant ingepons.

Merk nou elkeen van die plastiekafskortings vir 'n ander vak, en sit om te begin 'n paar skoon bladsye uit die skryfblok in elke afskorting van die lêer. In die klaskamer en by die huis, doen jy dan enige voorbereiding van jou eie (soos jou eie notas en opsommings) dadelik op die skryfpapier van daardie vak se afskorting.

Merk die eerste afskorting "Vandag se werk"

en sit 'n A4-plastieksakkie in hierdie afskorting. Hierin word al die los papiere saamgevoeg wat in skooltyd in die verskillende periodes uitgedeel word.

Terug by die huis aan die einde van 'n skooldag, is die eerste ding wat jy dan doen, om pongate te maak in al die los papiere in die "Vandag se werk"-vakkie, en dit dan in die verskillende vakke se afskortings te sorteer.

Jou studierooster

Die vereistes van 'n goeie studieprogram

Atlete wat vir 'n kompetisie voorberei, het 'n oefenprogram wat voorskryf wanneer hulle daaglik moet oefen, wat hulle moet oefen en vir hoe lank hulle moet oefen sodat hulle op die dag van die kompetisie op hul beste kan presteer. Net so moet jy volgens 'n studierooster werk as jy werklik suksesvol wil wees.

Op jou rooster moet jy plek en tyd maak vir:

1. Huiswerk wat jy moet doen.

- Opsommings** wat jy uit verskillende bronne moet maak oor die nuwe werk wat die betrokke skooldag gedoen is.
- Deurwerk van opsommings** wat jy tevore reeds gemaak het.

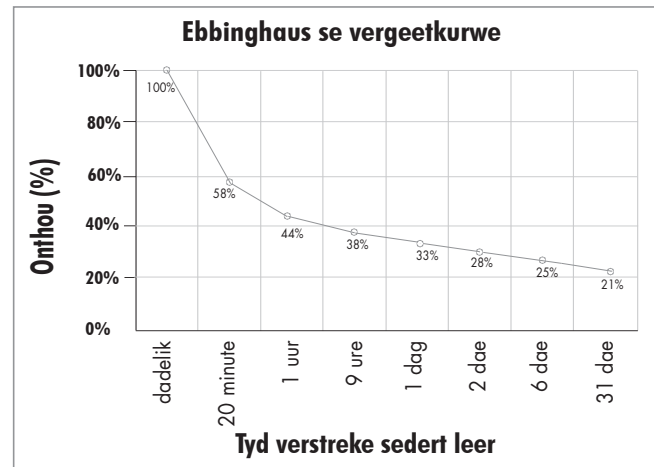
Wanneer die toets- of eksamen datum kom, sal jy die werk reeds goed ken as gevolg van jou vroegtydige voorbereiding en vele herhalings. Dit sal jou meer selfvertroue gee, en ook jou stres verminder.

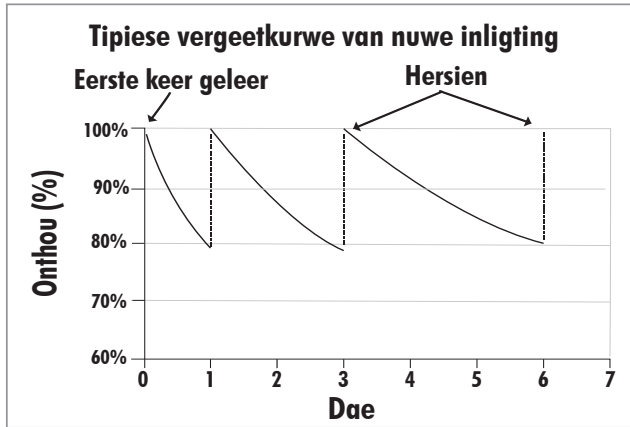
'n Studierooster moet aan drie eienskappe voldoen:

- Laat genoeg tyd toe.** Ons beveel aan:
Graad 8 & 9: 3 uur per dag
Graad 10: 3 tot 3½ uur per dag
Graad 11 & 12: 4 uur per dag
- Werk teen die horlosie.** Skryf op jou studierooster watter werk jy in 'n spesifieke tyd wil doen en probeer hard om die werk binne daardie tyd klaar te maak. Dis nes 'n goeie baanatleet wat altyd teen 'n stophorlosie kompeteer.

- Maak tyd vir herhaling.** Dis verskriklik belangrik om soveel keer as moontlik jou werk te herhaal, want dan onthou jy baie beter.

Hermann Ebbinghaus (1913) se beroemde onthou- en vergeetkurwe wys vir ons die belangrikheid daarvan om leermateriaal te hersien, en die beste intervalle om hersiening te doen.





Die ideaal is om die werk wat die dag in die klas behandel is, nog dieselfde middag of aand vir ongeveer 60 minute deur te werk. As jy dieselfde inhoud 'n verdere 45 minute lank die volgende dag herhaal, en 'n paar dae daarna weer vir 30 minute, asook twee weke later vir 15 minute, sal jy jou werk baie goed verstaan en onthou.

Soms is dit egter doodgewoon nie prakties nie, maar dan moet jy sorg dat jy minstens in elke vak, elke week hersiening doen. Dis baie belangrik om jouself te dissiplineer om 30-45 minute van jou

studietyd elke dag aan die maak, of hersiening van 'n opsomming te bestee. Dit is een van die heel belangrikste wenke wat jy in hierdie kursus sal kry: **HERHAAL, HERHAAL, HERHAAL!**

Hoe stel ek 'n goeie studieprogram op?

Dit kan goed werk as jy jou studierooster op die volgende manier opstel:

STAP 1: Vul eerste die sport en ander **buitemuurse bedrywighede, etes en ontspanningstyd** in. Indien jy vind dat jy te min tyd oorhet vir studie, is dit dalk 'n goeie idee om te besluit of al die ander aktiwiteite regtig nodig is.

STAP 2: Hierna word die **studieblokke** ingevul. Omdat die tyd wat aan verpligte huiswerk bestee moet word per dag, per vak en per week so dikwels verskil, kan dit soms beter wees om nie spesifieke vakke in die studieblokke van die program in te vul nie.

Op die volgende bladsy is 'n voorbeeld van 'n breë raamwerk van 'n graad 10-leerder se

Suksesvolle leerders organiseer hul werkplek, materiaal en tyd

studierooster. Sy het agtergekom dat sy die meeste gedoen kry as sy in die middag opsommings maak en hersiening doen, en huiswerk na aandete doen.

Stel jou eie rooster in meer besonderhede op, en verander dit totdat dit vir jou werk. Die eerste dag

sal dit vir jou 'n uitdaging wees om daarby te hou, die tweede dag sal dit makliker wees, en die week daarna sal dit 'n gewoonte word.

Beplan om in sessies van 25 of 50 minute lank te studeer, en neem dan 'n pouse van 5 of 10 minute. Staan op, strek jouself lekker uit, gaan stap 'n entjie, eet iets, of luister 'n bietjie na jou gunstelingmusiek.

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrydag	Saterdag	
06:30 – 07:30	Buitemuurs					Agterstallige werk	
07:30 – 14:00	Skool						
14:00 – 14:15	Middagete						
14:15 – 15:00	45 min studie	Buitemuurs	45 min studie	45 min studie	45 min studie	Sosiaal	
15:00 – 15:30	Buitemuurs	Buitemuurs	30 min studie	Buitemuurs	Buitemuurs		
15:30 – 16:30	Buitemuurs	1 uur studie	Buitemuurs	Buitemuurs	1 uur studie		
16:30 – 17:30	1 uur studie	1 uur studie	Ekstra wiskunde	1 uur studie	1 uur studie		
17:30 – 18:30	Sosiaal		Ekstra wiskunde	Sosiaal			
18:30 – 19:00	Aandete						
19:00 – 20:00	TV						
20:00 – 22:00	2 uur studie	2 uur studie	2 uur studie	2 uur studie			

Jy ken jouself – moenie iets doen wat dit vir jou moeilik gaan maak om weer aan die werk te kom nie. Stel 'n (kombuis)wekker – verkieslik nie jou selfoon nie! – om jou te herinner wanneer die pouse verby is.

Sommige leerders verkies om huiswerk in die middag te doen, en opsommings en hersiening in die aand. Ander verkies egter om liewer die eerste studieblok van die middag vir 'n opsomming of herhaling te gebruik. Soms is dit beter om die dag se studie te begin met 'n besonder moeilike stuk werk en dit agter die rug te kry, eerder as om 'n opsomming te maak.

Dis belangrik om te onthou dat jou program tog ook plooibaar moet wees om aan te pas by omstandighede buite jou beheer. Dit moet ook aanpas by jou eie voorkeure: Sommige mense staan maklik vroeg in die oggend op en vind dit nie moeilik om 'n uur lank voor skool te werk nie; ander kom eers regtig goed op dreef in die aand.

Jy kan ook op die internet gratis roosterplanne kry wat jy kan aflaai om te gebruik.

Kliek op bit.ly/2Oy1qE7

Maak seker dat jou studieprogram vir jou gaan werk

Plak jou rooster by jou studieplek op en hou dan daarby. Jy sal gou-gou agterkom hoeveel makliker dit is om te begin werk, jy sal meer produktief wees en jou punte sal verbeter. Dan kan jou ouers ook sommer jou daaglikse tydsindeling sien, en nie neul as jy boodskappe op jou selfoon stuur die halfuur na ete wat op jou program daarvoor toegedeel is nie!

Maak 'n gewoonte daarvan om so gou as moontlik met jou skoolwerk te begin nadat jy by die huis gekom het. Dit vereis veel groter inspanning om te begin as jy jouself eers toegelaat het om op die rusbank te lê en TV kyk.

Dis belangrik om genoeg te slaap. As jy vroeg in die oggend beter konsentreer, kan jy een uur voor skool leer, en vroeër gaan slaap.

Volg jou rooster getrou in die week, en jy sal met 'n skoon gewete die naweek kan ontspan. Indien jou werk nie op datum is nie, is die enigste manier ongelukkig om dit oor 'n naweek in te haal. Dié vooruitsig kan 'n baie goeie motivering wees om in die week by jou studiebeplanning te hou.

Jy kan vir jouself ook klein beloninkies gee

Suksesvolle leerders organiseer hul werkplek, materiaal en tyd

wanneer jy miskien toevallig die dag minder huiswerk het. As jy jouself dan onder tydsdruk plaas om vroeër met jou opsommings en hersiening klaar te maak, kan jy met 'n skoon gewete iets doen wat vir jou lekker is.


Moenie jou studieprogram as jou vyand sien nie, maar beskou dit liewer as jou vennoot wat jou help om makliker aan die werk te kom, vinniger werk klaar te maak, minder laat ure voor toetse en eksamens te leer – en uiteindelik baie beter punte te behaal.

Dit sal egter min help as jy die nodige aantal ure per dag leer, maar nie goeie studiemetodes volg nie. In die volgende modules gaan ons jou hiermee help.

Kyk gerus na hierdie YouTube-video om jou te motiveer om sommer vandag nog te begin:

bit.ly/1XtlGR4

**Praat nou met jou ouers oor
jou werkplek, materiaal en tyd.**



Gewoonte 4
Suksesvolle
leerders
luister
aktief

Luister aktief na die gedeelte wat op die video of oudio vir jou voorgelees word, en beantwoord dan die vrae hier onder.

1. Skryf die hoofgedagtes neer.

2. Het jy in jou gedagtes 'n prentjie geteken terwyl jy geluister het? (Teken dit hier as jy dit gedoen het.)


3. Het jy miskien 'n storietjie in jou gedagtes opgemaak terwyl jy geluister het? (Skryf dit hier neer as jy dit gedoen het.)

6. Is daar woorde wat jy nie verstaan het nie?

7. Is jy seker jy weet wat die volgende woorde beteken?

- a.** Plagiat pleeg ('n voorbeeld van 'n woord wat min gebruik word en waarvan 'n mens maar net die betekenis moet leer ken).
- b.** Werklikheidsdrama ('n voorbeeld van 'n woord waarvan 'n mens die betekenis uit die sin kan aflei).
- c.** Positiewe kontantvloei ('n voorbeeld van 'n woord wat in die vak Ekonomie gebruik word en dus vakspesifiek is).

Praat nou met jou ouers oor jou luistervermoëns.



Gewoonte 5 **Suksesvolle** **leerders** **is goeie** **lesers**

Kyk die video/luister die audio voordat jy dié deel lees.

Inleiding

'n Mens lees eintlik met jou brein en nie met jou oë nie. Daarom kan jy nie sommer maklik jou leesspoed en begrip verhoog deur byvoorbeeld oog oefeninge te doen, of om op te hou om die woorde saggies in jou gedagtes te hoor as jy lees nie.

Jou leesvaardigheid word gesaboteer deur swak konsentrasie, en die idee dat elke woord ewe veel tot jou begrip bydra. Die oefeninge wat volg, sal jou wys **hoeveel 'n mens kan verstaan, al lees jy nie noodwendig altyd elke woord nie.**



Oefening 1

Lees in sinsnedes

Die grootste enkele sleutel om vinniger te lees, is om sinsnedes te lees. Dit beteken nie om sommer maar net te probeer om toevallig twee of drie woorde “met een oogopslag” raak te sien nie. Die woorde

moet 'n betekenisvolle eenheid vorm.

Dit sal eers vir jou vreemd voel, maar probeer om te konsentreer op groter begrippe en om nie woord vir woord te lees nie. Om vol te hou met

Gebruik die	punt van
•	•
jou pen	of die
•	•
agterkant	daarvan
•	•
om een keer	onder elke
•	•
woordgroepie	te druk teen
•	•
'n spoed van	een sekonde
•	•
per woordgroep.	
•	

goeie konsentrasie moet jy jou aandag fokus op IDEES, eerder as WOORDE. Betekenisvolle idees word gewoonlik in sinsnedes uitgedruk, eerder as in enkele woorde.

Hier is 'n oefening om jou 'n gevoel van sinsnedeles te gee.

Doen nou	dieselfde oefening
•	•
deur met jou pen	onder elke reël
•	•
van die kolom	in 'n koerantberig
•	•
te druk.	So kan jy van nou af
•	•
elke dag oefen	om meer as een woord
•	•
op 'n keer	raak te sien.
•	•

As jy
•
op 'n rekenaar doen,
•
'n pen of potlood
•
Dan moet
•
om jou oë
•
te beweeg.
•

hierdie oefening
•
kan jy natuurlik nie
•
gebruik nie.
•
jy jouself dissiplineer
•
van links na regs
•

Kom jy ook agter
•
nie meer tyd het
•
sag in jou gedagtes
•
Jy is ook sekerlik
•
om aanhoudend
•
dieselfde sinsnede
•
Mooi so!
•
Welgedaan!
•

dat jy nou
•
om elke woord
•
te hoor nie?
•
minder in die versoeking
•
weer en weer
•
oor en oor te lees.
•
Jy kan dit doen!
•

Oefening 2

Die leesstuk wat volg het twee uiteenlopende onderwerpe: *Die storie van 'n seuntjie wat nie kon swem nie*, en *Die struktuur van die hart*. Kyk of jy dit kan regkry om **net** op *Die storie van die seuntjie* te konsentreer en die woorde wat jou vertel van *Die struktuur van die hart* heeltemal te **ignoreer**. Dalk help dit om die reël wat jy lees, met jou voorvinger te “onderstreep”.

Die seuntjie wat nie kon swem nie¹ / Die struktuur van die hart²

Op 'n warm somersdag in die vroeë sewentigerjare, het ons as gesin saam met vriende van my ouers en Elke kant van die hart is in twee kamers verdeel. Die bokamers word die atria (voorkamers) genoem. Een hul kinders langs 'n pragtige bergstroompie in Bainskloof gaan piekniek hou. kamer word 'n atrium genoem. Die twee laer kamers word die ventrikels (pompkamers) genoem.

Ons jongspan was nog kleuters; ek skat dit was in die jaar voor ek skool toe gegaan het. Ek was die oudste Bloed gaan die hart by die atria binne. Die atria trek dan saam en pomp die bloed in die ventrikels in.

Die onder die kinders en het myself as hul dapper leier beskou. Ek het die klippaadjie na die piekniekplek regterventrikel se wande is dunner as dié van die linkerkant. Die rede is dat dit bloed slegs na die longe eerste betree en vooruit gestap, soos dit 'n onverskrokke aanvoerder betaam. Agter my aan het die ander toe pomp en nie baie druk nodig nie. Die linkerventrikel se wande het dik spiere om bloed na die res kindertjies jillend saamgehuip, gevolg deur die grootmense met koelbokse, sambrele en handdoeke. van die liggaam te pomp. Baie druk is nodig om bloed bo-op die kop en by die voete te kry.

Toe ek oor die kruin van die paadjie stap, verskyn daar voor my 'n glashelder rotspoel, ons swemplek vir Die atria en ventrikels word deur kleppe geskei. Die kleppe verhoed dat bloed uit die ventrikels na die die dag. Jy kon tot op die bodem sien. Die water het vir my sowat heupdiepte gelyk, en ek het teen die atria toe terugvloei. Die linker- en regterkant van die hart word deur 'n spierwand geskei.

kliptrappies af laat spaander en – kaplaks! – pens en pootjies ingespring.

Die mens se hart klop ongeveer 70 keer per minuut. Die hart kan vinniger of stadiger klop, afhange

1. Swart, Valiant. Swart op Wit, Rooi Rose, Julie 2017.

2. Baxter, F., Collett, H., Dille, L., Snyman, E. 2013. *Suksesvolle Natuurwetenskappe. Leerderboek (Graad 9)*. Oxford University Press, 2013, pp 51.

Dit was 'n groot fout. Ek het my gruwelik misgis met die diepte van die poel. Die water het tot bo-oor my van faktore soos 'n persoon se fiksheid en hoe aktief hy of sy is. Elke keer wanneer die hart klop, trek die kop gegaan. Ek kon nog nie swem nie. Toe my kop bo die oppervlak verskyn, het ek begin spartel en hartspier saam en ontspan.

dadelik weer onder die water verdwyn.

Jou pols is wanneer die slagare saamtrek en ontspan elke keer wanneer die hart klop. Jou pols verskil van Net toe 'n ongekende paniek van my besit neem en my gesig weer die water breek, met nog 'n sluk, sien jou hartklop. Wanneer die ventrikels saamtrek, dwing hulle die bloed in die slagare in. Dit laat die slagare ek vlietend hoe my pa die trappe drie-drie afhardloop. Ek het skaars weer na benede begin daal, toe hy effens uitsit namate die bloed daarin gestoot word. Die elastiese wande van die slagare trek dan saam. my met 'n sterk arm (soos wat net 'n mens se pa het) uit die water skep.

Oefening 3

In hierdie leesstuk sal jy sien dat nie al die reëls helder gedruk is nie. Nietemin sal jy verstom wees oor hoeveel jy van Moembaai leer, alhoewel jy net 50% gelees het. Dis regtig nie nodig om elke woord te lees nie!

Moembaai³

Moembaai is die grootste stad in Indië en die tweede grootste stad in die wêreld. Moembaaihawes is een van die beste natuurlike hawens in die wêreld. Dit is waarom die stad op hierdie plek aan die kus geleë is. Vandag is dit die besigste en modernste hawe in Indië en hanteer 70% van Indië se handel.

3. Dille, L., Monteith, M., Proctor, A., Weldon, G. 2017. Sewende druk. *Suksesvolle Sosiale Wetenskappe. Leerderboek (Graad 6)*. Oxford University Press, p. 110.

Moembaai het ontwikkel as die handels- en vermaaklikheidshoofstad van Indië en beskik oor 25% van Indië se nywerhede. Moembaai het talle belangrike bankinstellings, soos die Reserwebank van Indië, die Nasionale Effektebeurs van Indië en talle korporatiewe hoofkantore. Dit is ook die sentrum van die film- en televisiebedryf, algemeen bekend as Bollywood. Moembaai se werksgeleenthede is 'n aantrekkingskrag vir mense oral uit Indië.

Baie mense in Moembaai is egter werkloos en arm. Met so min plek beskikbaar, leef mense dikwels in swak toestande in oorvol woonplekke en is gewoonlik ver van werksplekke af. Dharavi is 'n reusekrotbuurt in die sentrale gedeelte van Moembaai. Dit is een van die grootste krotbuurte van Asië met 'n inwonertal van meer as 800 000. Stadgebiede soos hierdie word gekenmerk deur swak dienslewering wat betref water, sanitasie en elektrisiteit.

Moembaai het die mees oorlaaide vervoerstelsel in die wêreld. Die openbare vervoerstelsel sluit in 'n treindiens, busse, taxi's, outoriksjas en veerbote om oor die water te vaar. Die busse vervoer daaglik 4,5 miljoen passasiers. Moembaai se treine vervoer daaglik 6,3 miljoen passasiers. Treine is oorlaai gedurende spitstye en vervoer drie keer meer as die wettige aantal passasiers.

Oefening 4

Lees die stuk hier onder so VINNIG, VINNIG, VINNIG as wat jy kan!

Alzheimer se siekte⁴

Alzheimer se siekte is 'n siekte van die brein wat stadig ontwikkel. Dis die mees algemene oorsaak geheue die byvoorbeeld, brein die van vermoëns intellektuele die van is afname 'n wat demensie van redenasievermoë en denkvermoë.

Oorsake van Alzheimer se siekte

Daar is talle oorsake van Alzheimer se siekte. Die belangrikste oorsaak is ouderdom. Familiëgeskiedenis, ook mag lewenstyl geïdentifiseer skakel genetiese moontlike 'n het wetenskaplikes en rol 'n ook speel die risiko om Alzheimer se siekte te ontwikkel, verhoog. Daar mag ook 'n verband wees tussen ernstige om belangrik dit is Dus ontwikkel te siekte se Alzheimer om moontlikheid die en kopbeserings veiligheidsmaatreëls soos die dra van 'n veiligheidsgordel wanneer jy reis, toe te pas. Te min oefening verhoog kry te siekte se Alzheimer om risiko die kan dieet ongesonde 'n en Dokters en wetenskaplikes beveel aan dat mense nie moet rook nie en alkohol net matig moet gebruik, verminder te ontwikkel te siekte se Alzheimer om kans die om

Mense moet ook sosiaal aktief bly en om deel te neem aan aktiwiteite wat intellektuele stimulasie help mag ook bevorder

4. Clitheroe, F., Dempster, E., Doidge, M., Marsden, S., Singleton, N., Van Aarde, I. 2012. *Verken Lewenswetenskappe. Leerderboek (Graad 12)*. Maskew Miller Longman, p. 82.

Wat het jy opgemerk?

Verstommend baie lesers wat die stuk regtig vinnig lees, merk niks vreemds op nie. Maar as jy mooi kyk, sal jy sien dat elke tweede reël van die oorspronklike stuk hier weggelaat is. Dis interessant dat jy nietemin tog 'n goeie begrip van die onderwerp kry – nog 'n bewys dat dit nie altyd nodig is om elke woord te lees nie.

Oefening 5

Lees die stuk hier onder so VINNIG, VINNIG, VINNIG as wat jy kan!

Hansie Cronjé⁵

Daar was 'n tyd toe kenners gereken het dat geen ander kaptein in wêreldkrieket by Hansie Cronjé kon kers met obsessie selferkende se krieketkoning ons voordat was Dit .nie eendagkrieket in nie veral, nie vashou geld hom oornag in vernedering en skande van sy hoë troon laat tuimel het. met superheld hul dat word bekend dit toe gereageer skok en ongeloof met het Suid-Afrikaners wedstrydknoeiery gemoeid was. Dit kon mos nie waar wees nie, maar dit wás.

5. Verwerk uit <http://www.mieliestronk.com/#vermaak>


uiters 'n só Dat .geword eeu 'n as meer in krieketkaptein Suid-Afrikaanse jongste die Hansie het 1994 In toegewyde en gefokusde leier hom enigsins tot iets soos wedstrydknoeiery kon laat verlei, het vir die groot .bom die bars 2000 April in Maar .nie gemaak sin geen eenvoudig volgelinge sy van menigte Hansie ontken dit eers ten sterkste, maar swig uiteindelik onder die druk van sy gewete en sy Christelike om gevoel genoop hom het Suid-Afrika van Krieketraad Verenigde die ;nie anders nie kon Dit .oortuigings Hansie lewenslank uit krieket te verban.

land eie sy in verworping 'n 1 Junie 2002 op vliegtuigongeluk 'n in dood tragiese sy tot sou Hansie bly, al het dit daarna geblyk dat talle mense – van hooggeplaaste krieketadministrateurs en politici tot die .vergewe te hom om was bereid lankal – straat op man gewone Hansie sal boonop lank onthou word as die enigste krieketspeler nog wat bereid was om oor 'n oortreding .dra te gevolge die om was gewillig en bieg te syne soos

Aanlyn- leesspoedkursus

Gaan kyk na readspeeder.com as jy lus is om jou leesspoed in Engels te verbeter.

Praat nou met jou ouers oor jou leesvermoëns.



Gewoonte 6

Suksesvolle leerders gebruik hul leerstyle

Kyk die video/luister die audio voordat jy dié deel lees.

Hier is 'n vraelys om jou te help om te bepaal hoe JY verkies om te leer. Daar is geen regte of verkeerde antwoorde nie.

Terloops: 'n Mens kan ook meer as een leerstyl hê en verskillende leerstyle vir verskillende vakke gebruik om die beste resultate te kry.

Leerstylvraelys

Kies die antwoord wat jou voorkeur die beste beskryf, en omkring die letter langsaan. Omkring meer as een antwoord as dit op jou van toepassing is. Laat 'n vraag uit wat nie vir jou geld nie.

1. **Jy help iemand wat na jou dorp of stad se sentrum of treinstasie wil gaan. Jy sal:**
 - a. saam met haar gaan.
 - b. haar vertel hoe om daar te kom.
 - c. die aanwysings neerskryf.
 - d. 'n kaart teken of vir haar 'n kaart gee.

2. **Jy is nie seker of 'n woord "akkomodasie" of "akkommodasie" gespel word nie. Jy sal:**
- die woorde in jou gedagtes sien en dan een kies.
 - dink hoe elke woord klink en dan een kies.
 - die woord in 'n woordeboek opsoek.
 - albei woorde neerskryf en dan een kies.
3. **Jy beplan 'n vakansie vir 'n groep. Jy wil graag terugvoer van hulle kry oor jou plan. Jy sal:**
- sommige van die hoogtepunte beskryf.
 - 'n kaart of webtuiste van die plekke vir hulle wys.
 - hulle 'n afskrif gee van die gedrukte reisplan.
 - hulle bel, of 'n selfoonboodskap of e-pos stuur.
4. **Jy wil 'n gereg maak om jou gesin te trakteer. Jy sal:**
- iets voorberei wat jy ken waarvoor jy geen aanwysings nodig het nie.
 - vriende vra vir voorstelle.
 - deur 'n resepteboek blaai sodat die foto's vir jou 'n idee kan gee.
- d. 'n resepteboek gebruik waarin jy weet daar 'n lekker resep is.
5. **'n Groep toeriste wil meer weet omtrent die parke of natuurreservate in jou omgewing. Jy sal:**
- daaroor met hulle praat, of 'n praatjie deur iemand anders vir hulle reël.
 - vir hulle foto's op die internet, in tydskrifte of in boeke wys.
 - hulle na 'n park of natuurreservaat neem, en saam met hulle gaan.
 - vir hulle 'n boek of pamflette gee oor die parke of natuurreservate.
6. **Jy wil 'n digitale kamera of selfoon koop. Buiten die prys, wat sal jou keuse die meeste beïnvloed? Jy sal:**
- dit uittoets.
 - alles omtrent die funksies lees.
 - kyk of dit 'n moderne ontwerp is en goed lyk.
 - verkies dat die verkoops persoon jou oor die funksies inlig.

7. Dink aan 'n keer toe jy iets nuuts leer doen het. (Probeer om nie te dink aan 'n fisiese vaardigheid soos om te leer fietsry nie.) Jy het die beste geleer deur:

- na 'n demonstrasie te kyk.
- na iemand te luister wat dit verduidelik, en deur vrae te vra.
- diagramme en illustrasies, m.a.w. visuele leidrade.
- geskrewe aanwysings, byvoorbeeld 'n handleiding of handboek.

8. Jy het 'n probleem met jou knie. Jy sal verkies dat die dokter:

- jou 'n webtuisteadres of inligting om te lees gee.
- 'n plastiekmodel van 'n knie gebruik om jou te wys wat verkeerd is.
- beskryf wat fout is.
- jou 'n diagram wys van wat verkeerd is.

9. Jy wil 'n nuwe program, vaardigheid of spelletjie op die rekenaar leer. Jy sal:

- die geskrewe aanwysings lees.
- met mense gesels wat dit reeds kan doen.
- rondspeel met die kontroles of sleutelbord.
- die diagramme in die handleiding volg.

10. Jy hou van webtuistes met:

- dinge waarop jy kan kliek, skuif of wat jy kan probeer doen.
- interessante ontwerpe en visuele eienskappe.
- interessante geskrewe beskrywings, lysste en verduidelikings.
- oudiokanale waarop jy na musiek, programme of onderhoude kan luister.

11. Behalwe die prys, wat sal jou besluit om 'n nuweiefiksieboek te koop die meeste beïnvloed?

- dit lyk mooi en aantreklik.
- jy sal vinnig hier en daar 'n bietjie lees.
- 'n vriend beveel dit aan en praat daaroor.
- dit bevat stories, ondervindings en voorbeelde uit die werklike lewe.

12. Jy gebruik 'n boek, DVD of webtuiste om te leer hoe om foto's met jou nuwe digitale kamera te neem. Jy sal daarvan hou om:

- a. 'n kans te kry om vrae te vra, en oor die kamera en sy eienskappe te praat.
- b. duidelike, geskrewe aanwysings met 'n puntsgewyse uiteensetting van hoe die kamera werk, te ontvang.
- c. diagramme van die kamera en elke onderdeel, te bestudeer.
- d. baie voorbeelde te kry van goeie en swak foto's en hoe om dit te verbeter.

13. Verkies jy 'n onderwyser wat gebruik maak van:

- a. demonstrasies, modelle of praktiese sessies?
- b. vrae en antwoorde, lesings, groepbesprekings, of gassprekers?
- c. uitdeelstukke, boeke of notas?
- d. diagramme, grafieke of kaarte?

14. Jy het 'n kompetisie of toets afgehandel en wil graag terugvoer kry. Jy verkies dat die terugvoer bestaan uit:

- a. voorbeelde van wat jy gedoen het.

- b. 'n geskrewe bespreking van jou uitslag.
- c. 'n gesprek met iemand oor jou uitslag.
- d. grafieke wat jou wys wat jy bereik het.

15. Jy gaan kos bestel in 'n restaurant of kafee. Jy sal:

- a. iets kies wat jy tevore al daar geëet het.
- b. luister na die kelner of vriende vra.
- c. kies uit die beskrywing op die spyskaart.
- d. kyk na wat ander eet of kyk na die prentjies van die geregte op die spyskaart.

16. Jy moet 'n belangrike toespraak by 'n spesiale geleentheid lewer. Jy sal:

- a. diagramme maak of kry om die onderwerp te verduidelik.
- b. 'n paar sleutelwoorde neerskryf en oefen deur jou toespraak oor en oor hardop te herhaal.
- c. jou toespraak uitskryf en leer deur dit oor en oor te lees.
- d. baie voorbeelde en stories bymekaarmaak om die toespraak prakties en realisties te maak.

Puntetelling

Gebruik die puntekaart hieronder om te bepaal aan watter kategorie elkeen van jou antwoorde behoort.

Omkring die letter van elk van jou antwoorde wat jy hier bo gemerk het, byvoorbeeld as jy b en d vir vraag 3 gemerk het, omkring V en L in die vraag 3-ry. Tel dan hoeveel van elk van die VOLK-letters jy omkring het om jou totale telling vir elke kategorie te kry.

TOTALE PUNTELLING			
V	O	L	K

Vraag	A	B	C	D
1	K	○	L	V
2	V	○	L	K
3	K	V	L	○
4	K	○	V	L
5	○	V	K	L
6	K	L	V	○
7	K	○	V	L
8	L	K	○	V

Vraag	A	b	c	d
9	L	○	K	V
10	K	V	L	○
11	V	L	○	K
12	○	L	V	K
13	K	○	L	V
14	K	L	○	V
15	K	○	L	V
16	V	P	L	K

Noudat jy weet watter leerstyl natuurlik by jou pas, is dit goed om te kyk na spesifieke wenke wat dit moontlik vir jou makliker en lekkerder sal maak om te leer. Dis nie nodig dat jy alles moet deurlees nie; konsentreer net op jou spesifieke leerstyl(e).

Dit is egter baie belangrik dat jy moet onthou dat die INHOUD van die werk wat jy leer, ook sal bepaal watter leerstyl die beste sal wees om te gebruik. As jy byvoorbeeld 'n **HOOR**-leerder is, sal dit nie help om die wiskunde probleme te probeer oplos deur dit hardop vir jouself voor te lees nie. Jy sal dit met jou pen op papier moet uitwerk.



As jy 'n visuele of SIEN-leerder is, sal jy miskien gemaklik voel as jy só leer:

- Organiseer jou studiemateriaal en werkplek netjies.
- Sit voor in die klas sodat jou aandag nie maklik dwaal nie.
- Sit ver van vensters of deure waar dinge gebeur wat jou aandag kan aflei.
- Kyk net vinnig na die opskrifte, subopskrifte,

diagramme en foto's voordat jy 'n hoofstuk deeglik begin lees.

- Maak opsommings deur "prentjies" te teken, en jou woorde op 'n spesifieke manier te spasieer.
- Laat oop spasies tussenin wanneer jy opsommings maak. Dis dan makliker om die feite in die vorm van 'n "prentjie" te onthou.
- Skryf jou opsommings oor as jy feite herhaal om seker te maak dat jy die werk ken. (Gebruik sommer jou eie afkortings sodat dit nie te veel tyd neem nie.)
- Gebruik notaboeke, Post-It plakkers, sleutel-gedagtes op indekskaarte, en maak lysies – so sal jy belangrike dinge beter onthou.
- Gebruik verskillende kleure glimpenne ("highlighters") om belangrike feite te beklemtoon. Dit "teken" ook 'n "prentjie" op die bladsy wat jy makliker sal onthou.
- Gebruik jou eie simbole, grafieke of diagramme om sekere woorde te vervang wanneer jy notas of opsommings maak.
- Oefen om die visuele leidrade wat jy gebruik wanneer jy leer, om te skakel in woorde wanneer jy voorberei vir 'n toets of eksamen.

- Skryf gou 'n buitelyn of teken 'n "prentjie" van jou antwoord voordat jy 'n opstelvraag begin.

Hier is 'n paar YouTube-video's wat vir jou visueel sal wys wat jy nou net gelees het: [youtube.com/watch?v=qlqkjH3iSQo](https://www.youtube.com/watch?v=qlqkjH3iSQo) en youtu.be/zJHYdnPZYPs

Is die wenke vir jou bekend? Het jyself al agtergekem dat dit goed vir jou werk? Gebruik dit sover as moontlik waar dit pas by die aard van die vak.

Jy is baie gelukkig dat jy van nature verkies om so te leer, want ons skoolstelsel is uitgeknipt vir 'n visuele leerder. Ons gaan jou in dié kursus help om nog makliker te leer deur hierdie vaardighede van jou verder in te oefen.

 **As jy 'n ouditiewe of HOOR-leerder is, sal jy miskien gemaklik voel as jy só leer:**

- Leer waar dit stil is, en vermy areas met musiek, gesprekke en televisie.

- Moenie naby deure of vensters sit waar geluide jou aandag kan aflei nie.
- Lees die inhoud wat jy moet leer, hardop vir jouself voor.
- Gesels met iemand oor jou werk, byvoorbeeld 'n vriend wat 'n ernstige leerder is of jou ouers.
- Verduidelik moeilike gedeeltes van jou skoolwerk aan jou ma of pa. (Hulle sal dalk verstom wees oor hoeveel jy weet!)
- Maak vir jouself 'n klankopname van belangrike gedeeltes, en luister herhaalde kere daarna.
- Lees aanwysings vir 'n opdrag hardop vir jouself totdat jy seker is dat jy presies verstaan wat van jou verwag word.

Is hierdie studiemetode vir jou bekend? Het jyself al agtergekem dat dit goed vir jou werk? Gebruik dit sover as moontlik, maar onthou, dat jy addisioneel hiertoe, ook die gewoontes van 'n **SIEN**-leerder moet aanleer omdat ons skoolstelsel daarop gebaseer is. Ons gaan in dié kursus baie aandag hieraan gee.



As jy 'n LEES-EN-SKRYF-leerder is, sal jy miskien gemaklik voel as jy só leer:

1. Maak baie notas met baie besonderhede.
2. Maak puntsgewyse opsommings (soos hierdie een wat jy nou lees).
3. Skryf diagramme en grafieke kortliks oor in woorde, waar moontlik.
4. Gebruik kleurpotlode en glimpenne ("highlighters") om sleutelbegrippe te beklemtoon.
5. Maak kantaantekeninge.
6. Som jou werk op, maar pasop om nie net die woorde in die handboek oor te skryf nie.

Jy het seker al agtergekom dat baie van hierdie wenke vir jou goed werk. Iemand wat 'n **LEES-EN-SKRYF**-leerstyl het, kan gewoonlik ook taamlik maklik visuele of **SIEN**-studievaardighede aanleer.

Jy is eintlik baie gelukkig, want die wenke en oefeninge in die res van die kursus sal jou goed pas. Jou natuurlike leerstyl van puntsgewys opsommings maak (soos byvoorbeeld in 'n

PowerPoint-voorlegging) en werkstukke uitwerk, is ook belangrik in die beroepswêreld. Daar word groot waarde geheg aan werknemers wat goeie verslae, handleidings of notules kan opstel.



As jy 'n kinestetiese of DOEN-leerder is, sal jy miskien gemaklik voel as jy só leer:


- Kies vakke wat prakties van aard is.
- Gebruik gevallestudies en praktiese voorbeelde om abstrakte begrippe beter te verstaan.
- Beweeg wanneer jy leer deur rond te loop, aan 'n wortel te kou of 'n stresbal te druk.
- Leer terwyl jy in verskillende posisies sit.
- Leer selfs op verskillende plekke, solank jou aandag nie dwaal nie.
- Neem elke 25 minute 'n pouse van 5 minute.
- Wees aktief tydens jou pouse: gooi 'n bal of doen 'n paar strekoefeninge.
- Wees aktief wanneer jy leer: gebruik 'n glimpen en onderstreep die sleutelwoorde, skryf sleutelwoorde met jou vinger in die lug,

op jou lessenaar of op die mat om 'n 'gevoel' van die woord te kry.

- Maak opsommings op indekskaarte en loop rond terwyl jy dit leer.
- Maak opsommings met bordkryt op 'n swartbord in jou kamer.

Is hierdie studiemetode vir jou bekend? Het jyself al agtergekom dat dit goed vir jou werk? Gebruik dit sover as moontlik, maar onthou, dat jy addisioneel hiertoe, ook die gewoontes van 'n **SIEN**-leerder moet aanleer omdat ons skoolstelsel daarop gebaseer is. Ons gaan in dié kursus baie aandag hieraan skenk.

Praat nou met jou ouers oor jou leerstyl.



**Gewoonte 7
(Eerste sessie)**
**Suksesvolle
leerders
verstaan wat
hulle leer**

Kyk die video/luister die audio voordat jy dié deel lees.

Die gevaar van memoriserings

Die dae van die week, maande van die jaar en die alfabet is voorbeelde van feite wat deur memoriserings (leer dit uit jou kop) geleer moet word. So is daar ook skoolwerk wat gememoriseer moet word. Om egter net memoriserings te gebruik is baie gevaarlik, want feite wat deur memoriserings bemeester is, word baie gou vergeet.

Die implikasie hiervan is eenvoudig: jy moet dit weer leer (dis dubbele werk) of jy moet aanvaar dat jy baie swak in toetse en eksamens gaan doen, dat jy die kompetisies teen jou onderwysers gaan verloor en dus as 'n verloorder eindig.

Hoewel wetenskaplikes verskil oor die presiese getalle, kom dit daarop neer dat as jy 100 feite memoriseer, jy na 12 uur net 50 sal onthou en na een dag net 30. Dis verskriklik.



Terugblik

Kom ons kyk net vir 'n oomblik terug na wat al behandel is, voordat ons met hierdie uiters belangrike onderwerp van "leer met begrip; verstaan wat jy leer", begin:

1. Sonder 'n **positiewe studiehouding** is geen verbetering in prestasie moontlik nie.
2. Die regte toerusting soos **studieplek, studiemateriaal en studierooster** is 'n moet.
3. Goeie **lees- en luistervaardighede** is noodsaaklik.
4. Herbedrading van die **brein neem tyd**. Begin vroeg en span die brein gereeld in.

Goeie studievaardighede

Herhaling: Die belangrikheid van herhaling of gereelde hersiening, wat elders in hierdie kursus behandel word, kan nie genoegsaam beklemtoon word nie. As daar nie 'n studierooster êrens in jou studieplek opgeplak is wat voorsiening maak vir herhaling nie, moet jy liewer nie verwag om goeie punte te behaal nie.

Verstaan wat geleer word: Die ses belangrikste studievaardighede word in hierdie kursus behandel. In die audio/video word ook na hierdie ses vaardighede verwys as "kapstokke" omdat kennis daaraan opgehang kan word:

1. Die ses vaardighede

Daar is basies ses vaardighede om feite te onthou. Behalwe vir memorisering, het die ander vyf almal in 'n mindere of meerdere mate met begrip of skeppendheid te doen. Om hierdie rede en ter wille van onderskeid, kan die ses vaardighede soos volg gegroepeer word.

A. Vaardighede om te verstaan:


1. Beelding of visualisering
2. Storie of verhaal
3. Groepering
4. Assosiasie
5. Vraagstellende woorde

B. Memorisering

2. In hierdie module word beelding of visualisering volledig in die video verduidelik. Die ander vyf word in die volgende module behandel.
3. Een van die ses studievaardighede is memorisering. Die ander vyf word onder die opskrif "Verstaan wat jy leer" gegroep. Geldige argumente kan aangevoer word waarom al vyf nie onder die hoof "Verstaan" gegroep kan word nie. Omdat almal in 'n mindere of meerdere mate oorspronklikheid en begrip vereis, word dit om praktiese redes so gegroep.
4. Hierdie hele kursus draai om die vestiging van **houdings** en die aanleer van **vaardighede**. Dit is twee dinge wat nie oornag geskied nie. Dit neem tyd.

- a. Dit is nou maar eenmaal die mens se natuur om terug te gryp na gevestigde houdings. Weet egter dat houdings aangeleer word, daarom afgeleer kan word en dus met nuwe houdings vervang kan word. Byt vas.
- b. Dit vereis oefening en oefening om vaardighede aan te leer. Dink byvoorbeeld aan goeie sportmanne en -vroue. Hulle oefen vir ure om vaardighede tot so 'n mate te bemeester dat hulle nie meer 'n fout kan maak nie. Net so is daar skoliere wat hierdie vaardighede tot so 'n mate bemeester het dat leer vir hulle geen probleem is nie.

Praat nou met jou ouers oor die gevaar van memorisering.



**Gewoonte 7
(Tweede sessie)
Suksevolle
leerders
verstaan wat
hulle leer**

Kyk die video/luister die audio voordat jy dié deel lees.

Die ses vaardighede

Daar is ses vaardighede nodig om feite te onthou. Om dit maklik te maak, kan jy dit sien as hake of kapstokke waaraan jy “jou kennis kan ophang”. Beelding of visualisering is in die vorige sessie behandel. In hierdie sessie word die ander vyf behandel.

- A.** Vaardighede om te verstaan:
1. Beelding of visualisering
 2. Storie of verhaal
 3. Groepering
 4. Assosiasie
 5. Vraagstellende woorde
- B.** Memorisering

Kort beskrywing van elke vaardigheid

A. Vaardighede om te verstaan:

1. Beelding of visualisering

- Hierdie vaardigheid is in die vorige module behandel.
- Beelding of visualisering beteken om 'n **prent of voorstelling te maak** wat jy dan ook in jou opsommings sal aanbring.
- Jy is in **goeie geselskap** as jy beelding gebruik. Einstein het dit ook gebruik, hoewel op 'n ander manier as wat hier bespreek word. Die feit is egter dat as "die bou van prentjies in jou kop" goed genoeg was vir een van die slimste wetenskaplikes ooit, is dit goed genoeg vir jou ook.
- Net 'n paar interessante feite oor Einstein:
 - Einstein het die bekende formule $E = mc^2$ ontwikkel. Dit is so belangrik dat dit op Themde gedruk word. (As jy nie weet wat die formule beteken nie, maar weetgierig is omdat jy hierdie kursus

gedoen het, het jy seker dadelik ge-Google om uit te vind wat dit beteken?)

- Einstein het nooit leer motor bestuur nie en nie graag sokkies gedra nie.
- Dink net hoe wonderlik dit sal wees as daar 'n Afrikaanse Einstein onder julle is wat hierdie kursus gedoen het.

2. Storie of verhaal

- Stories word **maklik en baie lank onthou**. Dit is 'n baie goeie metode om feite te onthou.
- Op die audio en video word 'n storie gegee om die vyf uitdagings van die vyfkamp, naamlik swem, pistoolskiet, skerm, veldloop en perdespring te onthou.
- Hoe lank ken jy al die storie van Sneeuwitjie en die sewe dwergies? Seker vir jare. Hoeveel se name kan jy onthou? Ek gaan die name hier gee en nadat jy na die video gekyk het (na die audio geluister het), moet jy self 'n storie opmaak om hul name maklik te onthou: Sneezzy, Doc, Dopey (voel slaperig en bedwelmd),

Sleepy, Grumpy, Bashful (Skaam) en Happy (Gelukkig).

3. Groepering

- **Groepering werk soos jou klerekas:** Die-selwde soort klerw word in 'n laai of rak by-mekaar gepak sodat dit maklik gevind kan word. Dink net hoe moeilik sou dit wees om die regte klerw te kry wat bymekaar pas as alles deurmekaar in een laai was.
 - Op die video/oudio word hierdie beginsel baie mooi verduidelik. Nadat jy daarna gekyk/geluister het, gebruik hierdie vaardigheid om die volgende gevaarlike items in 'n huis so te groepeer dat jy dit maklik kan onthou: vuurhoutjies, medisyne, gladde vloere, petrol, 'n stoof, pille, die swembad, giftige vloeistowwe.
-
-

- As jy hierdie beginsel goed kan toepas, het jy al ver gevorder op die pad om goeie studiemetodes te bemeester en jou leerwerk makliker te maak.

4. Assosiasie

- Ons hele lewe bestaan uit baie **spesifieke assosiasies**: Mense se name en vanne word met mekaar geassosieer, lekkers is soet, honger en kos, stoel en sit, ensovoorts.
 - Ons vorm hierdie assosiasies **onbewustelik** op grond van die kennis wat ons opdoen. As jy vir grotbewoners 'n stoel sou gee, sou hulle nie daaraan gedink het om daarop te sit nie. Hulle sou dit dalk eerder opgekap het om vuur mee te maak, want hulle het vuur met warmte geassosieer en omdat hulle woonplekke baie eenvoudig was, was hulle baie blootgestel aan die koue.
 - Ons kan ook hierdie assosiasies **bewustelik** vestig om inligting te onthou. As jy dit byvoorbeeld moeilik vind om

Churchill, bekende Engelse premier, se naam te onthou, kan jy vir jou die prentjie voorstel van 'n kerk op 'n koppie. So ook met die akteur Pierce Brosnan. Hy het die rol van James Bond vertolk en James Bond kon baie akkuraat skiet; sy patrone het altyd deur die skurke gevlieg (ge-"pierce"). So kan jy op baie verskillende maniere assosiasies vestig om inligting te onthou. Kan ek vir jou 'n belangrike wenk gee? **Hoe snaakser die assosiasie, hoe makliker word dit onthou.**

- In 'n meer **algemene sin** assosieer of verbind ons nuwe kennis met bestaande kennis. Jou Ekonomie-onderwyser sal 'n boek oor die ekonomie baie vinniger lees en langer onthou as ander onderwysers. Dit is omdat hy goeie kennis oor die onderwerp het en die nuwe inligting baie maklik daarby kan "aanhaak".
- Soos wat jy na hoër grade vorder en jou vakspesifieke kennis vermeerder, sal jy dit al makliker vind om hierdie leerbeginsel toe

te pas. Doen dit gerus, want inligting wat op hierdie manier geleer word, word nie maklik vergeet nie.

5. Vraagstellende woorde

- As jy leer, gebruik woorde soos **Wie?**, **Wat?**, **Waar?**, **Wanneer?** en **Waarom?** Jy vind elke slag die rede en verstaan hoe feite met mekaar verbind is.
- Dit gebeur dikwels dat kinders nie al die feite gee wat hulle ken wanneer hulle 'n vraag beantwoord nie. Dit is asof hulle redeneer die onderwyser behoort te weet hulle ken die feite, maar omdat dit nie neergeskryf word nie, kan die onderwyser nie daarvoor punte toeken nie. As jy egter met vraagstellende woorde leer en ook vraagstellende woorde gebruik om die vraag te beantwoord, sal jy 'n volledige logiese antwoord met al die skakels in die ketting gee waarvoor jy dan baie goeie punte sal kry.
- Kom ons gebruik die industriële revolusie waarvan julle al geleer het. Die

vraagstellende woorde sal dan soos volg gebruik word en kyk hoe maklik is dit:

- o **Wat** is 'n industriële revolusie?
Verduidelik eers revolusie, 'n begrip wat jy sekerlik ken, en verduidelik dan hoekom industrieel.
- o **Waar** het dit begin? Engeland. Het dit op ander plekke ook plaasgevind?
- o **Wanneer** het dit plaasgevind?
- o **Wat** was nodig om dit te laat gebeur?
- o **Wat** was die gevolge? Positief.
Negatief.
- Dit is baie interessanter om werk op hierdie manier te leer as met blote memorisering. En, baie belangrik, dit word baie langer onthou.

B. Memorisering

- Jy kan **sinne of woorde** gebruik om feite te memoriseer:
 - o **Voorbeeld van 'n sin** om die volgorde van die planete te onthou: **M**eneer **V**an

As, **M**y **J**as **S**al **U** **N**ie **P**as vir **M**ercurius, **V**enus, **A**arde, **M**ars, **J**upiter, **S**aturnus, **U**ranus, **N**eptunus en **P**luto (Pluto is aanvanklik as 'n planeet geklassifiseer, maar word tans 'n dwergplaneet genoem).

- o **Voorbeeld van 'n woord** of feite om te onthou:
 - Kleinletters (nie hoofletters nie) word gebruik om 'n woord te vorm.
 - 'n 2- of 3-teken beteken die letter word 2 of 3 keer gebruik.
 - "**MaG Nie VLoeK⁴ (klinkers is uit)**" is 'n voorbeeld om die provinsies van Suid-Afrika te onthou. Elke hoofletter is die eerste letter van die naam van 'n provinsie en K4 staan vir KwaZulu-Natal, Kaap (Oos), Kaap (Wes) en Kaap (Noord).
- Hoe snaakser die eselsbruggie wat jy gebruik, hoe makliker word dit onthou.
- 'n Eselsbruggie is partykeer 'n nuttige hulpmiddel om name te onthou.

Belangrik om te onthou

1. Die hele tyd wat ons oor studiemetode praat, praat ons eintlik oor houdings en vaardighede:
 - a. **Houdings** word aangeleer. Negatiewe houdings kan daarom ook afgeleer word en positiewe houdings kan aangeleer word, maar dit neem tyd. In die begin sal jy dus bewustelik daaraan moet werk om positiewe houdings aan te leer, maar later sal dit sommer vanself kom.
 - b. **Vaardighede** neem ook lank om aangeleer te word, maar dit gebeur ook later vanself. Vergelyk byvoorbeeld om fiets te ry of motor te bestuur. In die begin was dit moeilik en moes jy hard konsentreer, maar namate jy die vaardigheid bemeester, kan jy dit doen sonder om daaraan te dink.
2. **Verskillende leerbeginsels kan gebruik word om feite te onthou.** Ons het byvoorbeeld die tienkamp gebruik om die twee leerbeginsels visualisering en groepering te verduidelik. Elke mens kan gebruik wat hy verkies.
3. Onthou om jou studierooster altyd teen jou muur op te plak, want dit sal help dat jy genoeg kere

herhaal sodat jy jou werk baie goed ken. Skryf ook die ses vaardighede wat jy kan gebruik om te verstaan en onthou neer, en plak dit langs jou studierooster op.

Praktiese oefening

Storie/verhaal

- Sewe dwergies se name:

- As ek in die oggend moet opstaan, voel ek nog baie SLEEPY. Vanoggend is ek egter regtig GRUMPY, want ek moet die DOC gaan sien omdat ek sleg en DOPEY voel en baie SNEEZY is. Ek is BASHFUL omdat ek so baie nies, maar is HAPPY dat dit baie gou beter sal wees.

Groepering:

- Gevaarlike items in die huis.
- WATER kan 'n BRAND blus en ook GEDRINK word.

Wat met WATER te doen het	Dinge wat BRAND	Wat GEDRINK kan word
Gladde vloere	Vuurhoutjies	Pille
Swembaddens	Petrol	Giftige vloeistowwe
	Warm plaat van 'n stoof	

Vraagstellende woorde, beelding, assosiasie, groepering

Hier is 'n voorbeeld van die gebruik van die "kapstokke" om inligting oor die tienkamp van die Olimpiese Spele te onthou. As jy dit onthou soos hier verduidelik, sal jy dit heel waarskynlik baie lank

onthou. As jy dit op so 'n manier vir die eerste keer vir 'n toets geleer het, sal jy dit waarskynlik nie weer vir die eksamen hoef te leer nie.

Onthou egter dat nie almal die "kapstokke" op dieselfde manier gebruik nie. Jy sal moontlik die feite oor die tienkamp op 'n ander manier onthou as wat hier gegee word.

Tienkamp: Wat is dit?	
• Wat is dit?	Dit is baan- en velditems van atletiek.
• Wat is baan- en velditems?	Baan = hardloop; Veld = "binnekring"
• Hoeveel is daar van elk?	Baan = 4 en veld = 6
• Hoe lank tyd?	Twee dae

- Die eerste vraag is baie maklik: "Wat is tienkamp?" Sien in jou verbeelding 'n atletiekbyeenkoms met atlete wat hardloop en atlete wat verspring. Die antwoord? Dit is baan- en velditems van atletiek.

- Stel jou voor die onderwyser is “dom” en jy moet alles mooi verduidelik. Jy moet dus sê: “Wat is baan- en velditems?”
- Nou weet jy daar is twee groepe en kan jy jouself maklik die volgende vra: “Hoeveel is daar van elk?”
- Jy weet daar is 10 items wat baie uitputtend kan wees: Jou vraag sal dus wees: “Hoeveel dae het hulle vir die items?”
- Die persoon wat al die items net in twee dae kan doen, moet baie goed wees. Die kampioen in tienkamp word gewoonlik gesien as “die wêreld se beste atleet”.
- Sy van word uitgespreek “**Maaier**”. Julle ken tog die storie van die saaiër (die man wat plant) en die maaier (die man wat oes). Julle kan sy van onthou as ‘n man wat die beste gedoen het, wat met ander woorde onder die items “gemaai” het; hy het die meeste “ge-oes”.
- Die kampioen moet goed wees. Sekerlik moet jy vra: “**Hoe goed is hy?**” en dan voorbeelde gee. Onthou die getalle van klein na groot en meet af hoe ver is 2, 6 en 8 meter. Dan sal jy dit maklik onthou. Heel waarskynlik sal hy oor jou pa se kop kan spring.

Tienkamp: Wie is die kampioen?

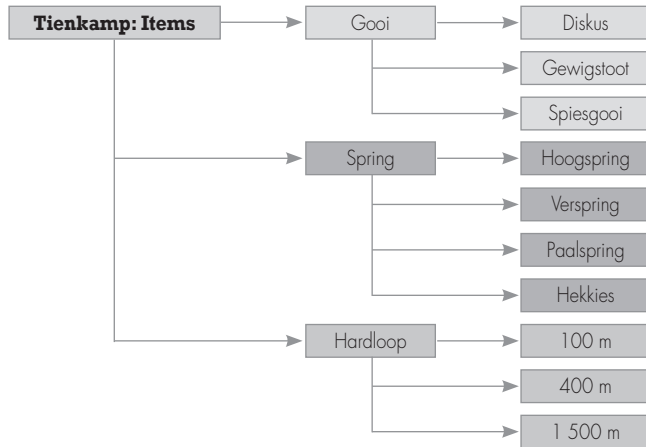
• Wie is dit?	Mayer van Frankryk (Watter “kapstok” word hier gebruik?)
• Hoe goed is hy?	Hoogspring meer as 2 meter; paalspring meer as 6 meter; verspring meer as 8 meter


Tienkamp: Gee die items

Gebruik, soos vroeër verduidelik, groepering of sketse om te onthou. (Jy kan die vloeiagram op die volgende bladsy as ‘n voorbeeld gebruik.)

Praat nou met jou ouers oor die verskillende leervaardighede

Suksesvolle leerders som op soos hulle verstaan





Gewoonte 8
(Eerste sessie)
Suksesvolle
leerders som
op soos hulle
verstaan

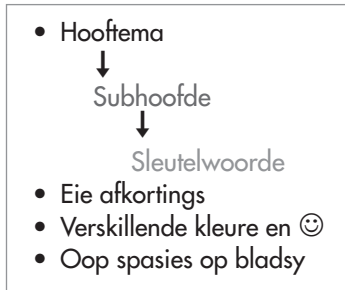
Kyk die video/luister die oudio voordat jy dié deel lees.

Eienskappe van 'n goeie opsomming

Kom ons herhaal eers 'n paar van die belangrikste wenke omtrent die maak van goeie opsommings. Gebruik 'n glimpen en merk die sleutelwoorde in die gedeelte hier onder as oefening.

- Moenie net die inhoud **oorskryf** nie. Party leerders doen dit en dink dis opsommings.
- Lees die **inleiding** en **gevolgtrekkings** of slotparagrafe deeglik.
- Kyk goed na **grafieke** of **diagramme** en maak seker dat jy dit goed verstaan. Dikwels is dit 'n opsomming van daardie afdeling van die werk.
- Begin by die **hoofema**, daarna die **subhoofde**, en daarna sleutelwoorde om die raamwerk van enige opsomming te vorm, ongeag die tipe opsomming wat jy gaan maak.
- Som die kern van 'n afdeling in jou eie woorde op. Dit help om jou **eie woorde** te gebruik as jy jou verbeel dat jy die werk aan 'n maat

verduidelik sonder om na die handboek te kyk.



- **Vra jouself vrae:** Wanneer? Waarom? Hoe? Waarom? Dit sal jou help om die belangrikste feite te herken.
- Gebruik jou **eie afkortings** vir woorde (gewoonlik gaan niemand anders jou opsomming lees nie).
- Gebruik **verskillende kleure** en maak **tekeninge** waar jy kan.
- Laat **spasies** op die bladsy, sodat jy later besonderhede kan byvoeg indien nodig.

Jy moet **konsentreer** wanneer jy opsommings maak, want dit verduidelik die manier waarop jy die

werk verstaan, met ander woorde watter van die studietegnieke jy gebruik om die werk te onthou. Die denkproses wat jy gebruik om 'n opsomming te maak is van die uiterste belang.

As jy regtig vashaak wanneer dit 'n moeilike stuk werk is, kan dit help om te dink hoe jy die inligting aan **iemand anders sal verduidelik**.

Kyk gerus na hierdie uitstekende YouTube video oor die Feynman-tegniek: [youtube.com/watch?v=f-qkGJBpts](https://www.youtube.com/watch?v=f-qkGJBpts).

Jy moet **elke dag, elke dag, elke dag** aan jou opsommings werk. Jy moet die nuwe werk van elke dag by jou bestaande opsomming voeg of 'n nuwe opsomming maak as dit 'n nuwe afdeling van die werk is wat behandel is.

Maak voorsiening vir die maak van opsommings op jou **studierooster**.

'n Groot voordeel is dat wanneer die toets of eksamen aanbreek, jy alreeds jou werk goed opgesom het, en dus seker gemaak het dat jy alles verstaan. Maar meer nog, omdat jy dit al 'n paar keer herhaal het, onthou jy beslis die meeste van die feite sodat jy dan nie so baie het om te leer nie.

In die video het jy gehoor van die twee

bekendste maniere om 'n opsomming te maak:

- 'n Vloeidiagram
- 'n Spinnekopdiagram.

Die vloeidiagram

'n Vloeidiagram sal lyk soos die skematiese voorbeeld hier langsaan. Let op die volgende:

- Om die feite te onthou, sal jy moontlik van groepering, storievertelling, prentjies, ensovoorts gebruik maak. Jy kan dit ook in verskillende kleure skryf as dit jou gaan help om makliker te onthou.
- 'n Tema kan een, twee of meer subtemas hê.
- Die sleutelwoorde is die woorde wat jy omkring of onderstreep het toe jy die werk deurgelees het.
- Dit mag dalk moeilik lyk, maar dit is soos om te leer skryf. Aanvanklik is dit moeilik om die letters te vorm, maar later kry jy dit sommer vanself reg.

Die eenvoudigste manier om 'n vloeidiagram te maak, is om die belangrikste feite **puntsgewys** onder mekaar te lys.

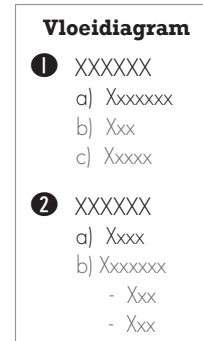
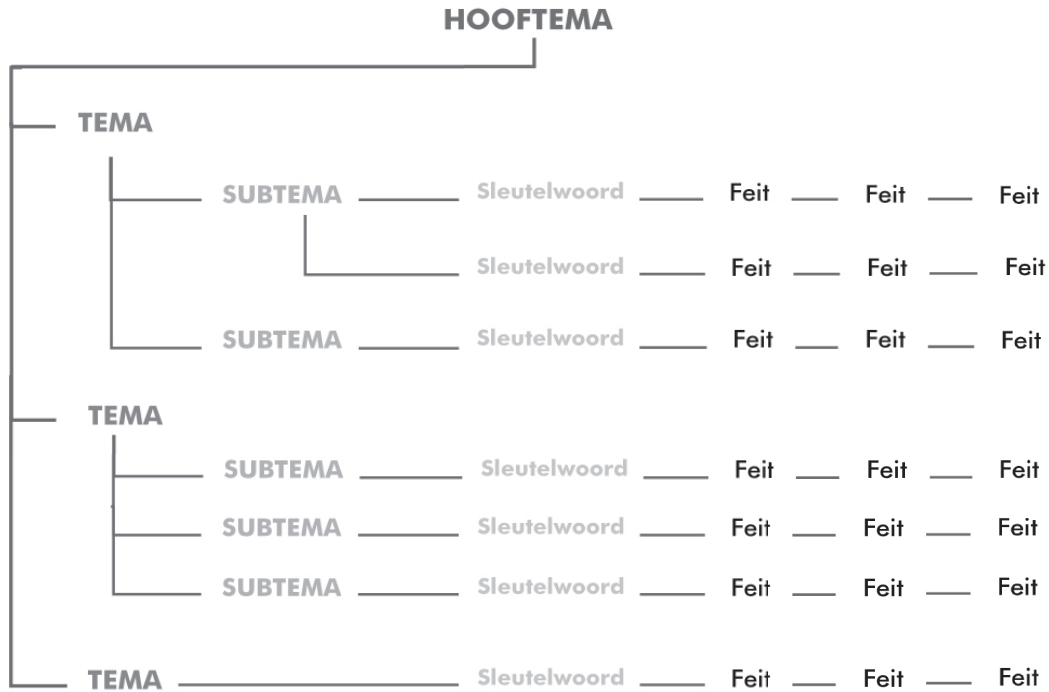


Tabelle kan ook baie nuttig wees om byvoorbeeld feite met mekaar te vergelyk, soos in die voorbeeld hieronder.

TV kyk	Voordele 1. Verbreed woordeskat van jong kinders 2. Bevorder sosialisering 3. Onderskrifte bevorder leesvermoë	Nadele 1. Baie aksie; min tyd vir deeglike karakterontleding 2. Vereis min konsentrasie 3. Vra min verbeeldingskrag
Boek lees	Voordele 1. Tyd om karakterontleding te doen 2. Vereis konsentrasie 3. Bevorder verbeeldingskrag	Nadele 1. Bevorder nie sosialisering nie 2. Is tydrawend



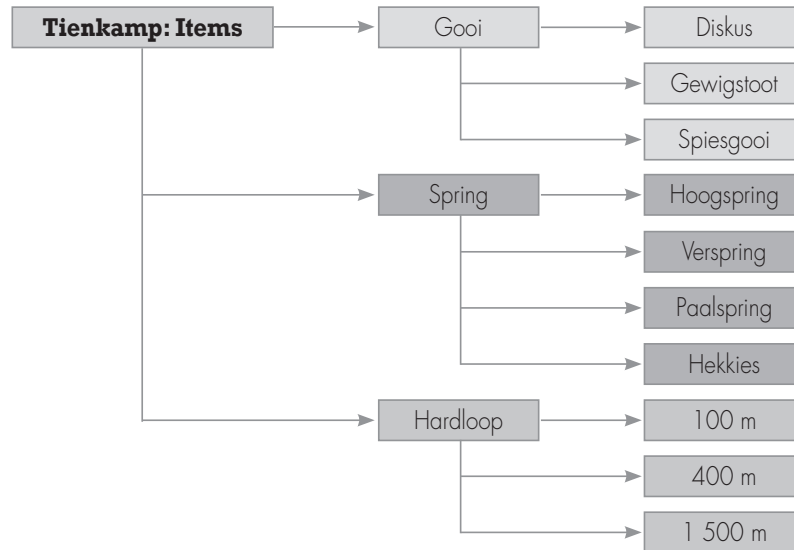
Vloiediagramme is veral handig wanneer baie feite onthou moet word.

Voorbeeld

Onder is die atletieknommers vir die tienkamp van die moderne Olimpiese Spele wat jy in Gewoonte 7 moes probeer onthou het:

- | | |
|--------------------|----------------------|
| Hardloop 100 meter | 110 meter hekkies |
| Verspring | Diskusgooi |
| Gewigstoot | Paalspring |
| Hoogspring | Spiesgooi |
| Hardloop 400 meter | Hardloop 1 500 meter |

Onthou jy die voorbeeld van 'n vloiediagram van die 10 nommers wat jou kan help om te onthou?



Oefening

Doen nou die oefening hier onder. Begin daarna sommer dadelik om 'n afdeling van jou skoolwerk as 'n vloiediagram op te som. Ons kan jou waarborg dat jy in jou volgende toets of eksamen reeds die vrugte daarvan sal pluk.

Kom ons gebruik dieselfde inhoud oor Facebook waarna jy geluister het toe jy die aktiewe luistergewoonte geoefen het.

1. Gebruik jou nuwe leesvaardighede deur onderstaande stuk vinnig te lees. Omdat jy hierdie inhoud tevore gehoor het en vrae daaroor moes beantwoord, het jy reeds 'n goeie agtergrond.
2. Onderstreep die hoofgedagtes en slutelwoorde.
3. Gebruik dan jou **potlood** (sodat jy maklik kan uitvee en verander), en begin met 'n basiese raamwerk vir jou opsomming.
4. Sodra jy daarmee tevrede is, gebruik dan verskillende **kleure** om die hoofgedagtes en subhoofde te beklemtoon.
5. As jy klaar is, kan jy na die einde van hierdie

gewoonte blaai om [voorbeeld](#) te sien van leerders se opsomming van die werk. Joune gaan anders lyk en dit is goed so, want nie twee mense leer en onthou op presies dieselfde manier nie.

Facebook-mylpale

Geskiedenis

Mark Zuckerberg het in 2004 met Facebook begin terwyl hy 'n student in sielkunde aan Harvard Universiteit was. As 'n goeie rekenaarprogrammeerder, het hy toe alreeds 'n aantal sosiale netwerkwebtuistes vir medestudente ontwikkel. Binne 24 uur het twaalfhonderd studente van Harvard op Facebook ingeteken, en na 'n maand het meer as die helfte van die voorgraadse studente al 'n profiel gehad.

In 2007 het die Winklevoss-tweeling beweer dat Zuckerberg plagiaat gepleeg het nadat hulle hom betaal het om die programmering vir hulle eie webtuiste te doen. Die

saak is uiteindelik vir \$65 miljoen geskik.

Hierdie werklikheidsdrama is in 2010 verfilm in die flik *The Social Network*, wat drie Oscars gewen het.

Verkrygings

In 2012 het Facebook 'n groot opskudding in die mark veroorsaak deur Instagram vir ongeveer \$1 biljoen te verkry. Facebook het in 2014 aangekondig dat WhatsApp vir \$19 biljoen gekoop is.

In 2017 was Facebook (FB) se markwaarde vir die eerste keer meer as \$500 biljoen. Dit beteken dat net vier maatskappye in die wêreld nou meer werd is as Facebook: Apple, Google, Microsoft en Amazon – almal in die veld van tegnologie.

Aantal gebruikers

Zuckerberg het in 2009 aangekondig dat die Facebook-maatskappy vir die eerste keer 'n positiewe kontantvloei het. In 2017 is die mylpaal van twee biljoen mense bereik wat

Facebook ten minste een maal 'n maand gebruik – meer as 'n kwart van die wêreld se bevolking.

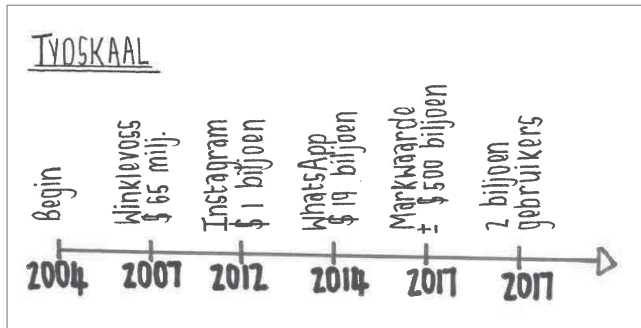
Toekomstige uitdaging

Zuckerberg erken egter Facebook se huidige uitdaging: hoe om steeds te groei wanneer soveel mense reeds Facebook gebruik.

Die volgende biljoen gebruikers gaan baie moeiliker wees om te bereik as die eerste twee biljoen omdat omtrent twee derdes van die wêreld se bevolking nie internettoegang het nie. Ongeveer 15% woon in afgeleë gebiede. In ander gebiede het mense wel internettoegang, maar hul kan dit nie bekostig nie of hulle het eenvoudige selfone, soms met swak verbindings. Daarbenewens word Facebook in sommige lande (onder meer China, die land met die grootste bevolking ter wêreld) verbied.

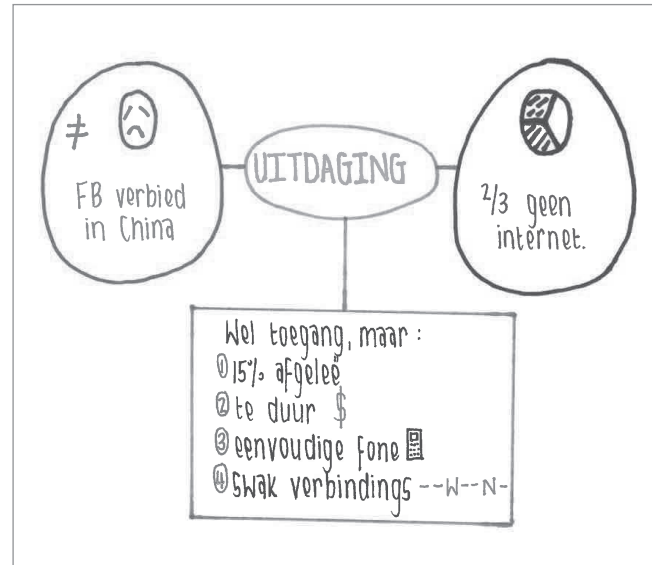
Die verhaal van Facebook en sy stigter, die jongste multibiljoenêr ter wêreld, bly steeds merkwaardig.

Voorbeelde van opsommings



UITDAGING = 3 biljoen gebruikers

- ↳ 15% afgeleë
- ↳ Wel toegang, maar:
 - ↳ te duur
 - ↳ eenvoudige fone
 - ↳ swak verbindings.
- ↳ FB verbied in China ≠



FACEBOOK-MYLPALE

Geskiedenis

Mark Zuckerberg het in 2004 met Facebook begin terwyl hy 'n student in sielkunde aan Harvard Universiteit was. As 'n goeie rekenaar-programmeerder, het hy toe alreeds 'n aantal sosiale netwerk-webtuistes vir mede-studente ontwikkel. Binne 24 uur het twaalf-honderd studente van Harvard op Facebook ingeteken, en na 'n maand het meer as die helfte van die voorgraadse studente al 'n profiel gehad.

In 2007 het die Winklevoss-tweeling beweer dat Zuckerberg plagiaat gepleeg het nadat hulle hom betaal het om die programmering vir hulle eie webtuiste te doen. Die saak is uiteindelik vir \$65 miljoen geskik.

Hierdie werklikheidsdrama is in 2010 verfilm in die fliek *The Social Network*, wat drie Oscars gewen het.

Verkrygings

In 2012 het Facebook 'n groot opskudding in die mark veroorsaak deur Instagram vir ongeveer \$1 biljoen te verkry. Facebook het in 2014 aangekondig dat WhatsApp vir \$19 biljoen gekoop is.

In 2017 was Facebook (FB) se markwaarde vir die eerste keer meer as \$500 biljoen. Dit beteken dat net vier maatskappye in die wêreld nou meer werd is as Facebook: Apple, Google, Microsoft en Amazon – almal in die veld van tegnologie.

Aantal gebruikers

Zuckerberg het in 2009 aangekondig dat die Facebook-maatskappy vir die eerste keer 'n positiewe kontantvloei het. In 2017 is die mylpaal van twee biljoen mense bereik wat Facebook ten minste een maal 'n maand gebruik – meer as 'n kwart van die wêreld se bevolking.


Toekomstige uitdaging

Zuckerberg erken egter Facebook se huidige uitdaging: hoe om steeds te groei wanneer soveel mense reeds Facebook gebruik.

Die volgende biljoen gebruikers gaan baie moeiliker wees om te bereik as die eerste twee biljoen omdat omtrent twee derdes van die wêreld se bevolking nie internettoegang het nie. Ongeveer 15% woon in afgeleë gebiede. In ander gebiede het mense wel internettoegang, maar hul kan dit nie bekostig nie of hulle het eenvoudige selfone, soms met swak verbindings. Daarbenewens word Facebook in sommige lande (onder meer China, die land met die grootste bevolking ter wêreld) verbied.

Die verhaal van Facebook en sy stigter, die jongste multibiljoenêr ter wêreld, bly steeds merkwaardig.

Praat nou met jou ouers oor jou opsommings.



Gewoonte 8
(Tweede sessie)
Suksesvolle
leerders som
op soos hulle
verstaan

Kyk die video/luister die audio voordat jy dié deel lees.

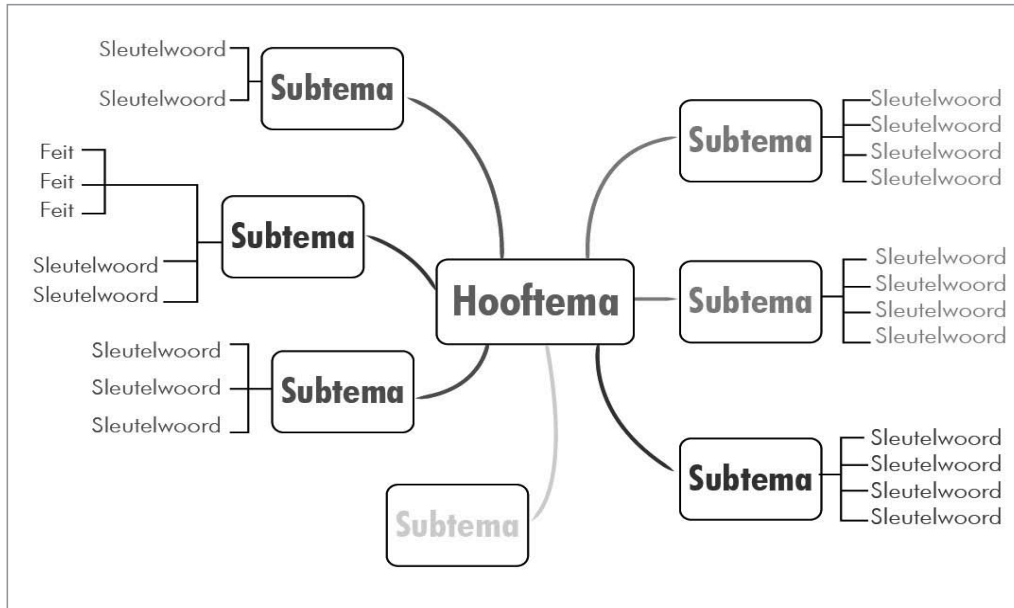
Inleiding

Onthou dat ons gesê het dat 'n spinnekopdiagram veral gebruik word wanneer jy jou eie gedagtes logies agter mekaar wil neerskryf, byvoorbeeld in geval van:

- 'n Mondeling
- 'n Opstel
- Jou eie mening wat jy oor 'n saak moet gee.
- 'n Groot stuk werk wat jy op een bladsy wil opsom.

Dit kan jou ook baie help as jy 'n moeilike stuk werk probeer verstaan. In so 'n geval sal dit goed wees as jy begin met 'n potlood sodat jy maklik kan uitvee en verander soos jy meer en meer van die onderwerp begryp.

Kom ons kyk nou in fyner besonderhede na die spinnekopdiagram. Dit sal byvoorbeeld soos volg lyk:



Wat let jy op?

- Begin met die hooftema in die middel, en teken dan die "bene" om die subtemas aan te dui.
- Jy kan verskillende kleure gebruik, wat baie leerders doen. Maak byvoorbeeld al die temas een kleur, ens. Miskien kan jy selfs ook 'n kleur gebruik wat by die tema pas soos **groen** vir **landbou** en **oranje** vir die **son**.
- Net kernwoorde moet gebruik word (nie eers sinsnedes nie). Onthou, die idee is dat jou hele diagram op een A4-bladsy moet kan inpas.

- Pasop dat jou spinnekopdiagram nie 'n deur-mekaarspul met te veel besonderhede word nie.
- As klein sketsies bygevoeg word, onthou jy beter.

Daar is heelwat **rekenaarsagteware** en toepassings (apps) beskikbaar wat gebruik kan word om verskillende tipes diagramme op die rekenaar te maak. Daar is baie voordele om dit te gebruik, maar ook nadele. Pas op dat jy nie so weggevoer raak (of dalk verstrik raak) dat jy onnodige tyd verspil nie. Onthou, die waarde van self die opsomming op papier maak (net soos ook in die toets- of eksamenlokaal die geval sal wees) kan kwalik oorskat word.

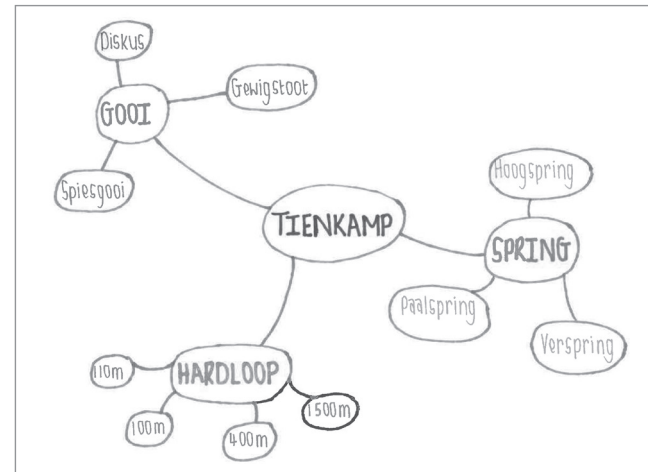
Voorbeeld

Kom ons kyk nou weer na dieselfde voorbeeld as wat ons in Gewoonte 7 gebruik het om 10 feite wat eintlik min of geen verband met mekaar het nie, te onthou.

Hier is weer die atletiekitems vir die tienkamp van die moderne Olimpiese Spele:

Hardloop 100 meter	110 meter hekkies
Verspring	Diskusgooi
Gewigstoot	Paalspring
Hoogspring	Spiesgooi
Hardloop 400 meter	Hardloop 1 500 meter

Hier is 'n voorbeeld van 'n spinnekopdiagram van dieselfde 10 feite.



Oefening

Vloediagramme en spinnekopdiagramme werk op presies dieselfde manier. Elkeen het 'n hooftema, temas en subtemas met sleutelwoorde en feite. Jy moet besluit watter een vir jou die beste sal werk vir die spesifieke stel feite wat jy moet onthou.

As voorbeeld: In die vorige sessie het jy 'n **vloediagram** van die inhoud van die stuk oor Facebook gemaak. As jy nou probeer om 'n **spinnekopdiagram** van dieselfde inhoud te maak, sal jy agterkom dat dit glad nie so goed werk nie.

As jy 'n lees-en-skryfleerder is, klik hier: youtube.com/watch?v=Mbd4QTxWa2E

As jy 'n ouditiwe leerder is, klik hier: youtube.com/watch?v=wLWV0XN7K1g

Kom ons kyk na 'n eenvoudige voorbeeld uit 'n studiegids. Eers word die inhoud gegee, en dan moet jy vyf verskillende opsommings maak. Blaai na die einde van die module vir [voorbeelde](#) van opsommings wat leerders gemaak het.

Lugvervoer⁶

Oor die jare heen het mense baie verskillende maniere uitgedink om in die lug te reis – van warmlugballonne tot ruimtetuie wat tot by die maan kan gaan.

Ballonne en lugskepe: Warmlugballonne was die eerste vliegmasjiene wat daarin geslaag het om mense te dra. Die heel eerste warmlugballon het in 1783 in Frankryk opgestyg. Dit het so gewerk dat warm lug van gastenks in die mandjie tot bo in die ballon geblaas word. Die warm lug het opgestyg en die ballon van die grond af opgelig. Lugskepe

6. Verwerk uit: Heese, S. & Smith, L. 2012. *Ken & Verstaan: Sosiale Wetenskappe. Leerderboek. (Graad 4)*. Kaapstad: Cambridge University Press.

was die eerste aangedrewe lugvaartuie wat in enige rigting gestuur kon word. Die lugskip was ook 'n groot ballon. Dit het 'n enjin en 'n kajuit daaronder gehad vir passasiers.

Die eerste lugskip, die Zeppelin, is deur 'n Duitser ontwerp en was die grootste voorwerp wat tot vandag toe nog ooit gevlieg het. Die eerste suksesvolle vlug was in 1900, met 5 mense aan boord. Die lugskip het 5,6 kilometer ver gevlieg.

Die eerste vliegtuig: Twee Amerikaanse broers, Wilbur en Orville Wright, het die eerste aangedrewe, bemande vliegtuig ontwerp, gemaak en gevlieg. Hulle het dit die Flyer genoem. Dit was 'n tweedekker wat met materiaal bedek was en 'n houtraam gehad het. Dit het 320 kilogram geweeg en twee skroewe gehad.

Op 17 Desember 1903 het Orville die Flyer 12 sekondes lank oor 'n afstand van 37 meter gevlieg. Dit was die eerste suksesvolle vlug in die mens se geskiedenis. In 1904 het

Wilbur met 'n ander vliegtuig, Flyer II, meer as vyf minute lank in die lug gebly.

Moderne lugvervoer: Vandag se vliegtuie word van liggewig materiaal gemaak. Die vliegtuie kan honderde passasiers dra en swaar vrag vervoer, en dwarsoor die wêreld vlieg. Vliegtuie het lang aanloopbane nodig om op te styg en te land. Vlieg is die vinnigste manier om by jou bestemming te kom, maar dis ook duur.

Helikopters kan omtrent op enige plek opstyg en land. Hulle kan vertikaal vlieg en op een plek in die lug bly hang. Maar hulle is stadiger as vliegtuie en kan nie so ver vlieg nie. In Suid-Afrika word helikopters gebruik deur die bosboudienste, brandbestryders, die polisie en noodreddingsgroepe.

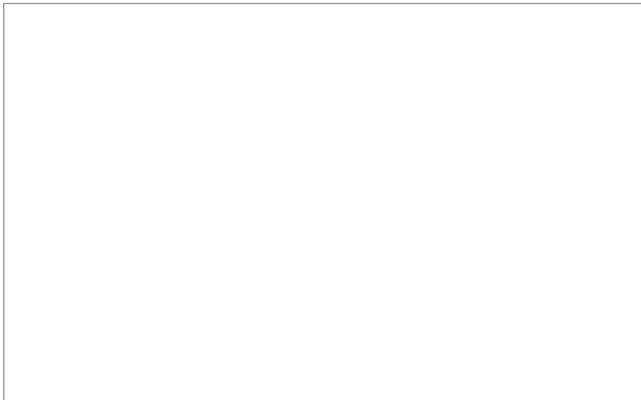
In 1969 was Apollo 2 die eerste ruimtetuig wat ruimtevaarders tot op die maan geneem het. Dit was die wêreld se eerste herbruikbare ruimtetuig, wat soos 'n vuurpyl opgestyg het, en soos 'n vliegtuig aan die einde van 'n vlug geland het. In Julie 2011 het die ruimtetuig Atlantis op sy laaste ruimtesending vertrek. Die

program is gestaak omdat dit te duur was.

Beantwoord nou die volgende vrae en kyk of jy die verskillende studiemetodes wat behandel is, kan herken.

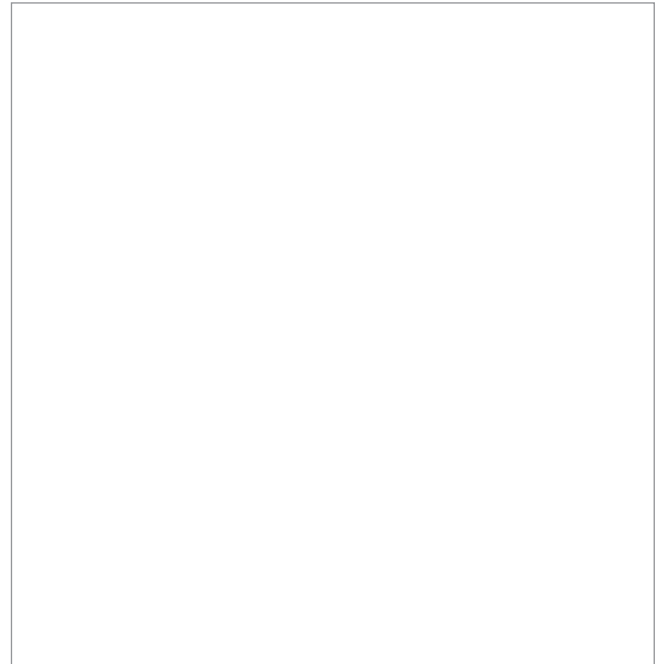
Vraag 1: Omkring die sleutelwoorde in die paragrawe hierbo.

Vraag 2: Wat was die vernaamste datums in die geskiedenis van lugvervoer? Teken 'n tydlyn in die blok hier onder. ([Kliek hier vir 'n voorbeeld.](#))

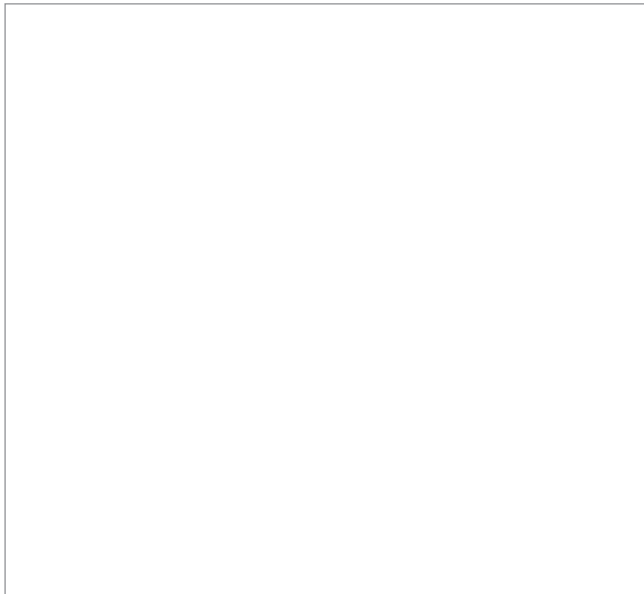


Vraag 3: Teken hier onder, so volledig as moontlik, 'n spinnekopdiagram van die ontwikkeling van lugvervoer deur die eeue. Dit sal jou help om enige kort vraag hieroor maklik te beantwoord.

([Kliek hier vir 'n voorbeeld.](#))



Vraag 4: Maak nou 'n opsomming hier onder deur 'n vloediagram te gebruik. Let op dat die leerder vrae gevra het om haar te help om die belangrikste feite te herken in die voorbeeld aan die einde van die module. ([Kliek hier vir 'n voorbeeld.](#))



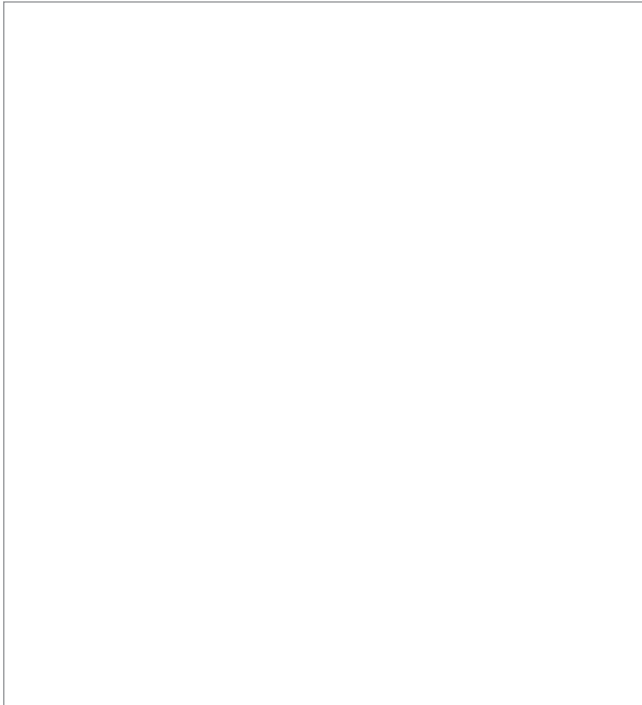
Wat let jy op?

- Hier word net 'n hooftema en temas gebruik.
- Jy kan verskillende maniere gebruik om die feite te onthou, naamlik deur middel van 'n prent wat jy teken of deur die vraagstellende woorde te gebruik (Hoe? Wat? ens.).
- As jy so 'n opsomming maak die middag nadat jy dit in die skool behandel het, hoef jy dit eintlik nooit weer te leer nie, so goed behoort jy dit te onthou.
- Watter metode het vir jou die beste gewerk: die vloediagram of die spinnekopdiagram?

Vraag 5a: Teken 'n skets of diagram om jou te help om die voordele en nadele van

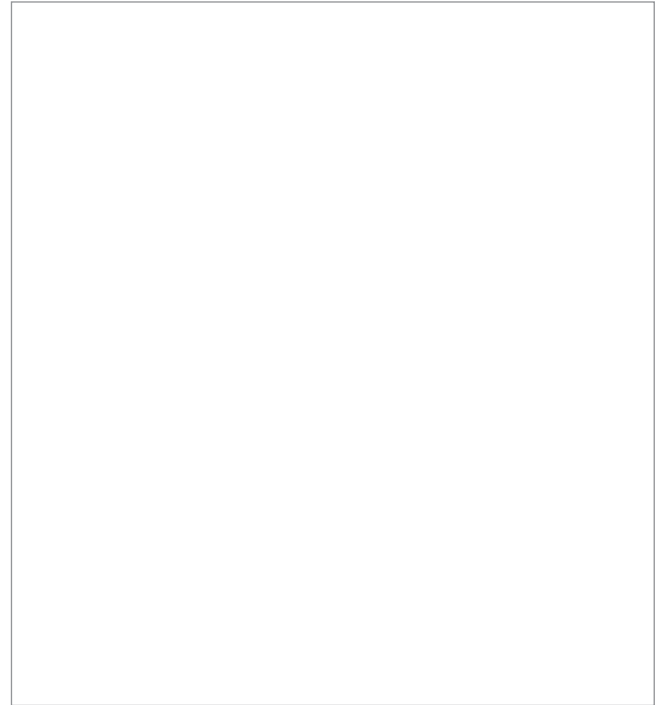
(a) vliegtuie (b) helikopters te onthou.

[\(Kliek hier vir 'n voorbeeld.\)](#)



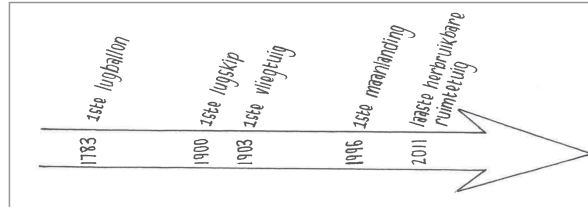
Vraag 5b: Dink 'n bietjie verder: Is 'n voordeel van die een nie dalk 'n nadeel van die ander nie? Hoe sal jy dit op 'n skets kan voorstel?

[\(Kliek hier vir 'n voorbeeld.\)](#)

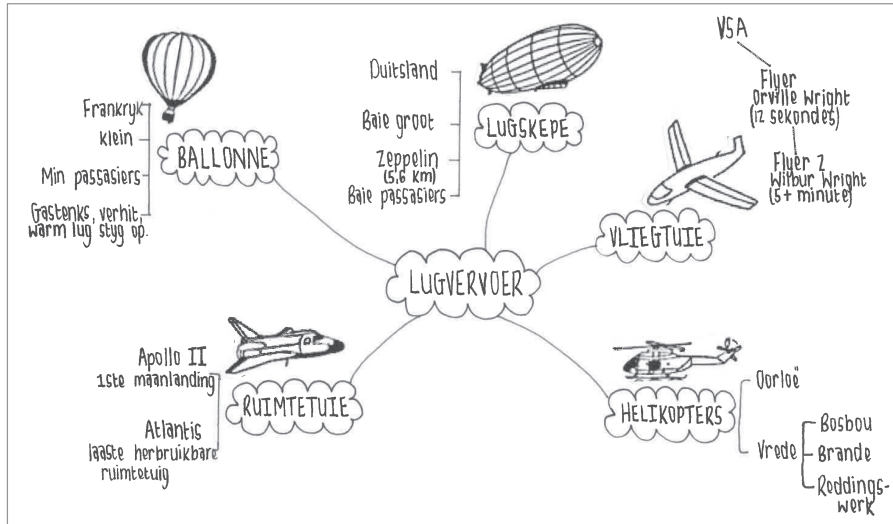


Voorbeelde van opsommings

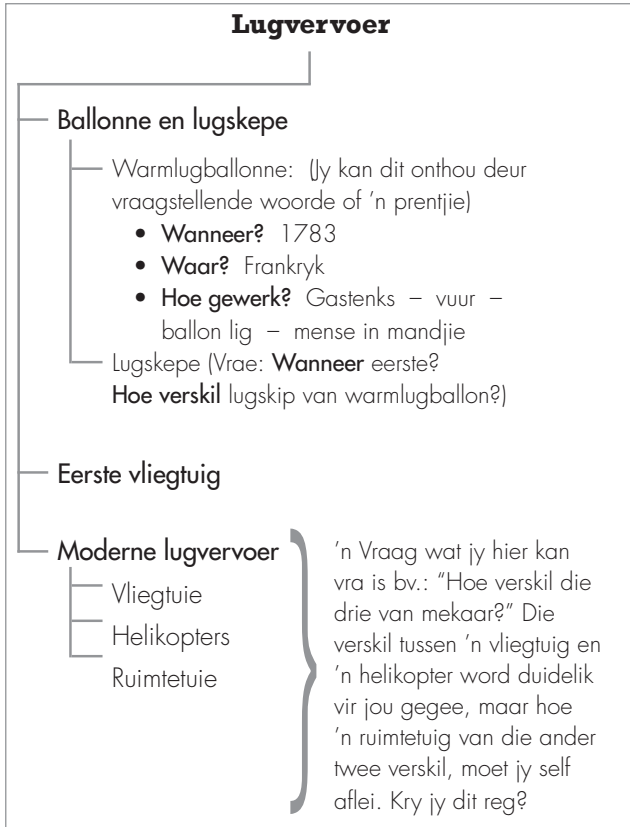
Antwoord 2:



Antwoord 3:



Antwoord 4:



Antwoord 5a:

Vliegtuig

Voordele

1. Vinnig
2. Kan baie mense tegelyk vervoer
3. Kan swaar vrag dra
4. Kan oor lang afstande vlieg

Nadele

1. Lang aanloopbane nodig
2. Duur

Helikopter

Voordele

1. Geen aanloopbaan nodig
2. Kan stil in die lug bly hang

Nadele

1. Stadiger as vliegtuig
2. Kan min mense dra
3. Kan nie baie swaar vrag vervoer nie
4. Kan nie ver vlieg nie

Antwoord 5b:

Vliegtuig

Nadele

1. Lang aanloopbane
2. Duur
3. Lang afstande
4. Kort afstande

Voordele

1. Vinnig
2. Baie mense
3. Swaar vrag

Helikopter


Nadele

1. Stadig
2. Min mense
3. Nie swaar vrag

Voordele

1. Geen aanloopbaan
2. Kan stil in lug hang
3. Kan vertikaal opstyg

Praat nou met jou ouers oor die verskillende maniere om opsommings te maak.



Gewoonte 9

Suksesvolle leerders ken die kuns van eksamenskryf

Kyk die video/luister die oudio voordat jy dié deel lees.

In die video en oudio het jy gehoor wat jy moet doen om jou op die beste moontlike manier voor te berei vir 'n toets of eksamen.

In die laerskool, is vraestelle eintlik maar net 'n toets van hoeveel jy onthou van wat jy geleer het. In die hoërskool wil onderwysers egter sien of jy die kennis wat jy het, kan toepas. Hou dit altyd in gedagte wanneer jy jou vir die toets of eksamen voorberei.

Daar sal nooit van jou verwag word om elke feit in jou handboek te onthou nie, maar dis belangrik om wel al die belangrikste feite te verstaan en te onthou. Jy het reeds geleer hoe om dit te doen wanneer jy opsommings maak.

Baie leerders kyk mis dat jou onderwysers waarskynlik die meeste tyd bestee aan dié afdelings van die werk wat hulle die belangrikste ag. En onthou, dis hulle wat jou vraestelle opstel. Gee dus in jou voorbereiding juis ekstra aandag aan daardie dele van die vak wat in die klas beklemtoon is.

Selftoetsing

Jy het nou reeds gehoor dat een van die heel belangrikste maniere om seker te maak dat jy jou reg en goed voorberei, is om jouself te toets.

Die probleem met herhaalde deurlees van werk (wat die meeste leerders doen as hul studeer), is dat dit jou 'n valse gevoel van bekendheid gee. Jy dink jy ken die materiaal, maar jy het nog nooit probeer om dit te onthou nie. Moet dus nie maar net jou handboek of notas lees nie. Leer slim deur jouself die hele tyd te toets of jy die belangrikste feite ken.

Onthou: Selftoetsing fokus altyd op die inhoud van die handboek en nie die opsomming nie. Dis belangrik dat jy nadat jy jouself getoets het, jou opsomming moet vergelyk met die oorspronklike inhoud in die handboek. Gee dan spesiale aandag aan die feite wat nie in jou opsomming voorkom nie.

Verskillende maniere om jouself te toets is in die video en oudio genoem:

1. Maak 'n opsomming van die werk.

Werk vorige vraestelle uit. Daar is meer as een Suid-Afrikaanse webtuiste met vraestelle en memorandumdums waarna jy en jou ouers gerus kan kyk: litnet.co.za/indeks-notas-toetse-en-vraestelle/#graad10 en worksheetcloud.com

2. Organiseer 'n groepsessie waar die werk bespreek word.

Sekere basiese reëls vir groepsessies moet egter gehoorsaam word:

- Die ideale groepgrootte is 3 tot 5 leerders.
- Almal wat deelneem, moet deeglik voorberei wees.
- Julle moet mekaar help om die werk beter te begryp.
- Moenie selfsugtig wees met jou kennis nie. Onthou, daar is niks wat jou eie insig en begrip so verbeter soos om dit aan ander te verduidelik nie. Jy is eintlik die een wat die meeste baat.
- Probeer om aan 'n wye reeks moontlike vrae te dink. Dit maak die gevaar minder dat jy in die eksamen onkant gevang kan word deur 'n vraag wat jy nie verwag het nie.
- Dit is belangrik dat hierdie groepsessies meer

as een keer gehou word. Die laaste een moet verkieslik twee dae voor die toets of eksamen wees. Dit gee jou genoeg tyd om te kan voorberei vir enige vrae waaraan jyself nie tevore gedink het nie.

- 'n Groot voordeel van 'n groepbespreking kan wees dat dit jou help om nie uit te stel nie. Navorsing het bewys dat leerders meer getrou by sperdatums hou wat saam met ander leerders opgestel is. Dis nie lekker om deur jou maats uitgevang te word dat jy nie die werk betyds doen of om hulle in die steek te laat nie!
 - En onthou, moenie in die versoeking verval om dit as 'n verskoning te gebruik vir 'n lekker sosiale byeenkoms nie. Probeer om doelbewus nie net jou beste maats in te sluit nie, maar veral ook een (of twee) wat dalk beter punte as jy behaal en by wie jy 'n goeie kans staan om iets te leer.
- 3.** Gaan noukeurig deur jou **eie antwoorde op die toetse** wat jy reeds oor die werk in elke vak geskryf het. Gewoonlik stel 'n mens net belang in hoeveel punte jy gekry het, en kyk jy met 'n

lekker gevoel na jou regmerkies.

Die goeie presteerders konsentreer egter baie meer op die gedeeltes waar hulle punte verloor het, met ander woorde juis die gedeeltes wat hulle nie goed ken nie, en waaraan hulle ekstra tyd en aandag moet bestee.

As jy nie seker is wat jou foute is, en waarom jy nie goeie punte gekry het nie, gaan vra jou onderwyser. Dis sinneloos om nie te weet hoe en wat om te verbeter nie. As dit regtig 'n belangrike eksamen is wat voorlê, kan jy selfs vir die onderwyser vra of sy sal omgee om die vraag wat jy nou volgens haar wenke opnuut uitgewerk het, na te sien. Dan sal jy mos presies weet of jy hierdie keer op die regte spoor is.

Jy sal oplet dat al hierdie voorstelle vir selftoetsing van jou verwag om **aktief** iets te doen. Selftoetsing beteken nie om maar net deur jou notas of handboek of selfs opsommings te blaai en vir jouself te sê: "Ja, ek weet wat hier staan nie." Jy kan jouself maklik bluf as jy nie jou bronne eenkant toe skuif en met pen op papier die antwoord op (jou) vrae neerskryf nie.

In die eksamen- of toetslokaal

Wat kan jy doen om te sorg dat jy die kennis wat jy het, werklik wys in jou antwoorde op die toets- en eksamenvrae? Hier is 'n paar wenke:

- 'n Mens se brein is so saamgestel dat jy die laaste inligting wat jy nou net ingeneem het, die beste onthou. As jy net op een onderafdeling van die vak konsentreer die laaste uur of twee voordat jy begin skryf, verdring dit die res van die feite wat jy oor die vak geleer het. Dit is dus 'n baie beter idee om net die opsomming op een A4-papier wat jy oor die hele vak gemaak het, weer vas te lê net voordat jy in die toets- of eksamenlokaal instap.
- Moenie dadelik begin skryf nadat jy die vraestel gekry het nie. Lees eers die hele vraestel deur. Besluit dan hoeveel tyd jy aan elke vraag gaan bestee op grond van die aantal punte wat elke vraag tel.
- Dit is nie nodig om die vrae in dieselfde volgorde te beantwoord as wat dit in die vraestel voorkom nie. Beantwoord eerste die vrae waarvan jy die antwoorde die beste ken. Onthou om uiteindelik ál die vrae te beantwoord en jou antwoorde korrek te nommer.
- Haal jou horlosie af en sit dit op die tafel voor jou neer sodat jy die tyd kan dophou.
- Wanneer jy die vraestel kry, lees dit deur en deel jou tyd in ooreenkomstig die aantal punte per vraag. (Skryf in potlood langs elke vraag neer hoeveel tyd jy per afdeling het.) Hou 'n ekstra 10 minute vir die einde sodat jy tyd het om deur jou antwoorde te lees om seker te maak alles is beantwoord en reg.
- Dan, lees 'n tweede keer deur die vraestel, vraag vir vraag, merk die maklikste vrae en begin om hulle te antwoord.
 - Merk met 'n glimpen die sleutelwoorde in die vraag.
 - Beplan die struktuur vir die antwoord. So maak jy seker dat jy die hoofgedagtes en feite in 'n logiese volgorde uiteensit.
 - Teken 'n vinnige spinnekopdiagram van jou antwoord (of som die hoofpunte vlugtig op) op elke vraag voordat jy begin skryf – dit sal die

beantwoording baie makliker maak.

- Besluit op een hoofidee vir elke paragraaf.
- Probeer om die regte woordeskat te gebruik.
- Moenie onnodige woorde gebruik nie.

Hou by die feite of die punt wat jy probeer maak.

- Die antwoorde moet in netjiese, leesbare handskrif wees met behoorlike hofies en subhofies wat onderstreep is. Onthou dat die nasiener ook 'n mens is. Moet hom daarom nie 'n onnet antwoord gee nie, of een waar tussen die reëls gekrap, dele doodgetrek of onleesbaar geskryf is nie.
- Dit is altyd beter om logiese, duidelike antwoorde te gee selfs al weet jy min, in vergelyking met langdradige, onsamehangende antwoorde, selfs al ken jy die werk.
- Bly by jou tydsindeling. As die tyd wat jy aan 'n vraag toegeken het, verby is, begin liever met die volgende vraag of afdeling sodat jy kan klaarkry. Gewoonlik kry jy meer punte as jy ten minste iets geskryf het oor al die vrae, as wanneer jy sommige vrae breedvoerig beantwoord het, maar nie die tyd gehad het om ander te doen nie.

Hieronder is 'n tabel met die betekenis van die **sleutelwoorde** wat in vrae gebruik word:

Bespreek	Verduidelik die onderwerp van bespreking in besonderhede. Maak positiewe (vir) en negatiewe (teen) stellings.
Verduidelik	Gebruik woorde soos "hoe" en "waarom" om die vraag te antwoord.
Beskryf	Dink aan 'n prentjie om die antwoord te beskryf en verduidelik dit dan.
Vergelyk	Maak twee stellings langs mekaar. Bespreek die ooreenkomste en verskille tussen hulle.
Gee bewyse	Ondersteun jou antwoord of stelling met feite en statistiek.
Definieer	Gee 'n noukeurige beskrywing van wat iets is, eerder as 'n stelling of voorbeelde.
Evalueer	Gee jou eie idees en menings vir of teen 'n stelling.
Som op	Gee 'n verkorte samevatting van al die hoofpunte.
Maak 'n lys	Maak 'n lys van die toepaslike inligting sonder verdere redes of besonderhede.

Eksamenspanning

Wat kan jy doen om jou eksamenspanning minder te maak?

Herinner jouself daaraan dat jy vooraf 'n goeie studiemetode gevolg het. Jy het jouself gereeld getoets en jy kan dus die selfvertroue hê dat jy jou werk ken.

Begin met die vraag wat jy die beste ken, en skryf eers rofweg 'n logiese raamwerk neer waarvolgens jy die vraag gaan beantwoord. Dis gewoonlik die keerpunt: Sodra jy weet dat jy die vraag kan beantwoord, en hoe jy dit gaan beantwoord, sal jou spanning verminder. Dan dink jy helder, kan jy feite maklik herroep en kan jy dit selfs geniet om eksamen te skryf.

'n Laaste wenk wat jy sommer nou dadelik kan begin oefen, is om jouself te leer ontspan:

1. Haal diep asem.
2. Hou dit vir 'n paar sekondes in.
3. Blaas dan stadig uit ...
4. ... terwyl jy aan iets lekkers dink.

Herhaal dit 'n paar keer, en konsentreer terselfdertyd daarop om jou spiere soveel moontlik te laat ontspan.

Slotgedagte

Kyk gerus na hierdie uitstekende YouTube-video vir 'n oorsig oor die inhoud van die kursus tot dusver: youtube.com/watch?v=AL08YZCYShc. Dis 12 minute lank.

As jy 'n opsomming van 6 minute soek, klik op: youtube.com/watch?v=23Xqu0jXlfs.

Praat nou met jou ouers oor hoe om eksamen te skryf.



Gewoonte 10

Suksesvolle leerders weet wat hulle wil

Kyk die video/luister die audio voordat jy dié deel lees.

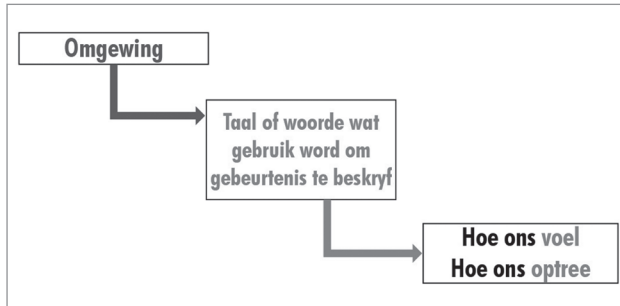
Die vier kriteria waaraan studiedoelwitte moet voldoen

Stel vir jouself **studiedoelwitte** wat aan die volgende **vereistes** voldoen:

1. Dit moet duidelik, spesifiek en konkreet wees.
2. Dit moet realisties wees.
3. Jy moet die studiedoelwitte besit.
4. Dit moet studiedoelwitte wees wat jy positief benader.

Wat bepaal ons gedrag

Dinge in ons **omgewing**, met ander woorde dinge wat gebeur het of gaan gebeur, bepaal nie direk ons gedrag nie, met ander woorde hoe ons **voel** of wat ons **doen** nie. Dit is die **woorde** wat ons gebruik om die **gebeurtenis te beskryf wat ons gedrag bepaal**.



Baie kinders indoktrineer hulself negatief met **sinne** wat begin met “**Wat as ...?**” en “**Sê nou maar ...**”. Kom ons neem ’n voorbeeld: Voor ’n eksamen is ’n kind so gespanne dat hy die nag nie kan slaap nie. In die eksamenlokaal is hy so angstig dat hy niks van sy werk kan onthou nie. Is dit die eksamen as sodanig wat hom so beïnvloed? Die antwoord is ’n besliste “nee”. Dit is die woorde (selfspraak) waarmee die kind **homself indoktrineer**. Hy gebruik heel moontlik woorde soos “**Sê nou maar ek doen sleg ...**” en “**Wat as ek nie die antwoord kan onthou nie?**”

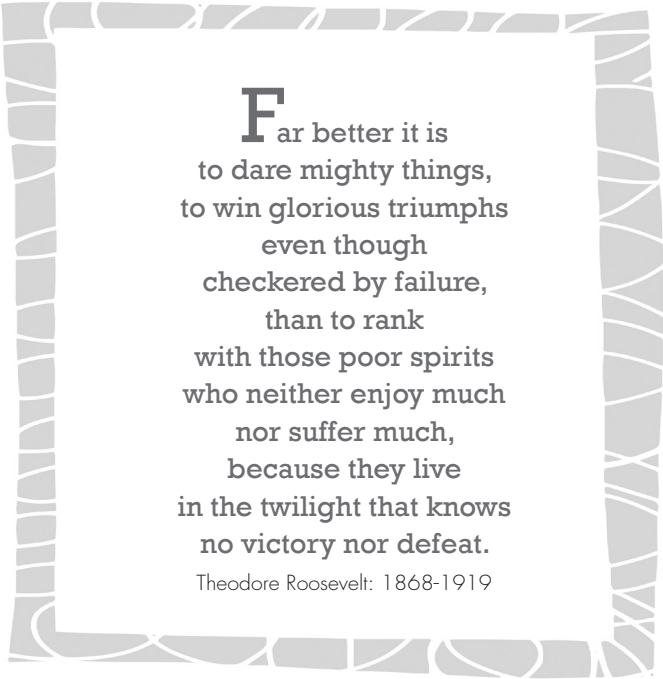
As jou gemoed vergiftig word met oorweldigende negatiewe gevoelens en jy gevolglik selfvernietigende gedrag openbaar, moet jy nie agter verskonnings wegkruip nie. Dit is maar net wat jy aan jouself doen met jou eie negatiewe selfspraak, sinne wat begin met “Sê nou maar ...” en “Wat as ...?”.

’n Credo vir die toekoms

Op die volgende bladsy word ’n aanhaling van Theodore Roosevelt, voormalige Amerikaanse president, gegee. Hierdie woorde was vir baie mense ’n inspirasie om buite hul gemaksones te tree.

Druk die aanhaling op goeie papier en laat dit raam. Hang dit op ’n plek waar jy dit elke dag sien. Mag dit jou tot groot prestasies inspireer.

Praat nou met jou ouers oor jou studiedoelwitte en ingesteldheid.



Far better it is
to dare mighty things,
to win glorious triumphs
even though
checkered by failure,
than to rank
with those poor spirits
who neither enjoy much
nor suffer much,
because they live
in the twilight that knows
no victory nor defeat.

Theodore Roosevelt: 1868-1919