

LEWENSWAARDIGHEID

BYBEL

Dinsdag: Vra vir Ma / Pa om saam met jou te lees.

Genesis 37: 25 – 35

Skryf asb. die dag en datum bo aan 'n skoon bladsy in jou Bybel werkboek. Trek 'n lyn. Skryf die volgende sin oor: Josef word 'n slaaf.

Nadat jy baie mooi na die storie geluister het, teken die storie van hoe Josef 'n slaaf geword het.

Donderdag: Vra vir Ma / Pa om saam met jou te lees.

Genesis 39: 1 – 6

Skryf asb. die dag en datum bo aan 'n skoon bladsy in jou Bybel werkboek. Trek 'n lyn. Skryf die volgende sin oor: Josef in Potifar se huis. Plak die prentjie van Josef in Potifar se huis in onder hierdie sin en kleur dit op jou mooiste in.

AANVANGSKENNIS & PERSOONLIKE EN SOSIALE WELSYN

MA / PA moet kyk of jy hierdie vrae kan beantwoord:

- Kan jy al die voedselgroepe opnoem?
- Kan jy verskillende soorte kos by die korrekte voedselgroepe pas?
- Weet jy dat ons energie kry van kos?
- Weet jy wat is die coronavirus? (COVID – 19)
- Weet jy wat jy moet doen om jouself te beskerm teen die virus?
- Kan jy aan iemand verduidelik hoe om hulle hande te was?

Skryf asb. Vrydag die dag en datum bo aan 'n skoon bladsy in jou Lewensvaardigheid boek en maak 'n lys van al die gesonde kos waarvan jy hou.

VOORBEELD:

Vrydag

7 Augustus 2020

Gesonde kos waarvan ek hou:

- ertjies
- boontjies
- appels
- ens.

* ONTHOU ASSEBLIEF KANTLYNE!!

* Jy mag 'n prent teken van jou gunsteling gesonde kos.

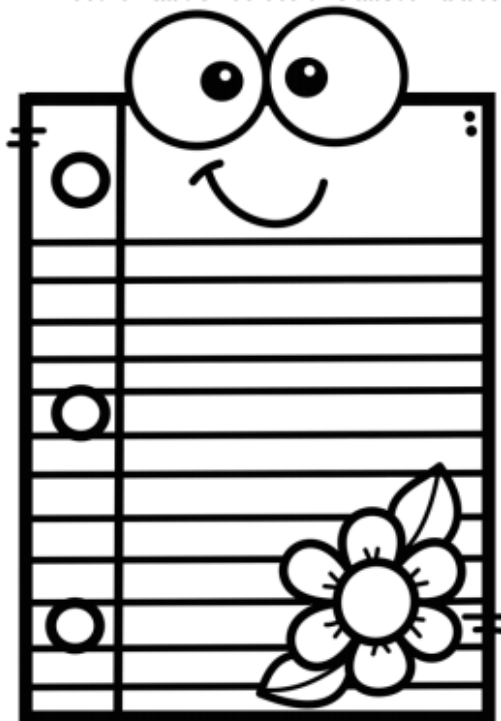
* Jy hoef nie die taak hieronder in te plak nie!

* Lees die inligting deur:

Wenke vir 'n gesonde leefstyl

Wat moet ons vermy?

- Te veel sout, omdat dit vir ons hoë bloeddruk gee wanneer ons ouer word.
- Te veel suiker, omdat jy diabetes kan kry wanneer jy ouer word en suiker maak jou vet.
- Te veel koek, skyfies, lekkers en koeldrank. Dit het alles 'n hoë suiker inhoud.



Maak 'n lysie van al die gesonde kos waarvan jy hou. Onthou om aan al die voedselgroepe te dink.

