**TAAK 1 Totaal: 15**

**Graad 10: Afrikaans Huistaal**

Naam: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Graad: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Datum van inhandiging: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**LUISTER EN PRAAT: LUISTERBEGRIP**

**PRE – LUISTER**

**Aan die onderwyser:**

* Hersien die verskillende luistervaardighede om seker te maak dat leerders nie net vir basiese

inligting gaan luister nie, maar ook vaardig sal wees om die inhoud te verstaan, te interpreteer

en te evalueer en te waardeer.

* Verduidelik moeilike woordeskat soos:
* klitsgrassies
* beaam
* depressie
* antidepressante
* spysvertering

**Aan die leerders:**

Bespreek die volgende met mekaar in groepsverand. Een van die groeplede sal aan die einde terugvoer

aan die klas moet gee.

* Hoe dikwels lag julle?
* In wie se geselsskap lag jy die lekkerste en waarom lag jy in dié betrokke geselsskap?
* Is lag enigsins voordelig? Noem een voordeel indien jy “ja” antwoord.

**TYDENS LUISTER**

**Aan die onderwyser**

* Lees die teks vir die eerste keer sodat leerders ‘n geheelbeeld oor die teks kan kry. (Leerders

mag geen aantekeninge maak nie.)

* Lees die teks vir ’n tweede keer en laat leerders toe om luisteraantekeninge te maak.
* Gee leerders die geleenheid om die vrae te bestudeer.
* Lees die leesstuk vir die derde keer terwyl leerders selektief luister en aantekeninge aanvul en

dan die post – luistervrae beantwoord.

**POST – LUISTER**

**Aan die leerders:**

* Beantwoord die vrae skriftelik
* Skryf asseblief netjies en leesbaar.
* Jy het 20 minute om hierdie assesseringstaak te doen.

1.1 Herskryf die twee voordele van lag volgens die artikel se opskif in jou eie woorde neer. (2)

1.2 Watter konnotatiewe betekenis het die woord “klitsgrassies” in konteks van die artikel? (1)

1.3 Skryf die FRASE neer wat die skrywer gebruik om lag as beskerming teen woede te beskryf. (1)

1.4 Waar het dr. Kataria op die wonderkrag van lag afgekom? (1)

1.5 Wat is die implikasie van die volgende uitlating deur dr. Kataria?

 “*Miljoene rande word jaarliks aan antidepressante bestee terwyl jy nooit depressief sal*

 *raak as jy lag nie.”* (1)

1.6 Wat , volgens dr. Kataria , is die rede waarom mense so min lag? (1)

1.7 Voltooi die volgende sin deur slegs EEN woord uit die teks aan te haal.

*Asemhalingstegnieke en liggaamsbewegings wat jou help om te lag staan as ... bekend*. (1)

1.8 Watter gesondheidsvoordeel hou lag vir ’n mens se hartklop in? (1)

1.9 Lewer kommentaar oor die geloofwaardigheid van dr. Kataria se mening dat lag ‘n mens

 gesond hou. (1)

1.10 Som die toon van hierdie artikel met een woord op. (1)

1.11 Noem EEN van die drie dinge wat volgens Max Human aanleiding tot spontane lag gee. (1)

1.12 Hoekom is Janine Grobler se e-posadres effektief? (2)

1.13 Gee ’n rede waarom jy ’n joga-lagbyeenkoms sal bywoon of nie sal bywoon nie. (1)

 **TOTAAL: 15**

Memorandum

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Vraag** | **Antwoord** | **Punt** | **Vlak** |
| 1.1 | Lag kan jou gesond  en gelukkig  maak.  | (2) | 1 |
| 1.2 | klein probleempies  | (1) | 2 |
| 1.3 | “...natuurlike wapen...”  | (1) | 1 |
| 1.4  | In ’n artikel van ’n plaaslike koerant wat hy gelees het.  | (1) | 1 |
| 1.5 | Om te lag kos jou niks.  | (1) | 2 |
| 1.6 | Mense neem die lewe te ernstig op.  | (1) | 1 |
| 1.7 | joga-lag  | (1) | 1 |
| 1.8 | Dit verlaag jou bloeddruk.  | (1) | 2 |
| 1.9 | ’n Mens kan dr. Kataria se mening glo, want studies wat die genesende waarde van lag ondersteun, hoop op.  | (1) | 3 |
| 1.10 | objektief/ssaklik/feitelik  | (1) | 2 |
| 1.11  | - wanneer iemand dommer optree as wat jy self sou optree- wanneer iets vreemds gebeur wat jy nie in die minste verwag het nie - wanneer jy verlig voel na ’n spannende oomblik  | (1) | 1 |
| 1.12 | laugh@laughsa.com  is effektief, want dit sluit aan by die tema van die artikel/dit is ’n e-posadres vir ’n joga-laggroep.  | (2) | 2 |
| 1.13 | Leerders verskaf ’n relevante rede waarom hulle ’n joga-lagbyeenkoms sal bywoon al dan nie.  | (1) | 3 |

 **Totaal : 15**

|  |
| --- |
| **LAGDOKTER BEAAM DAT LAG JOU KAN GENEES EN OPVROLIK**Al ooit met iemand baklei terwyl jy lag? Miskien kon jy al ’n wrok teen iemand hou wat vir jou ‘n grappie vertel? Wel, dit is nie baie waarskynlik nie.Lag ontlont konflik én help ons om elke dag se klitsgrassies te hanteer. Ongelukkig is dié natuurlike wapen teen woede en depressie al hoe minder in gebruik. Soos ons stresvlakke toeneem, wil dit voorkom of ons algehele geluk ( en gelag ) daaronder ly.Dr. Matan Kataria, ‘n mediese dokter van Indië , het sowat 12 jaar gelede, in ‘n artikel in ‘n plaaslike koerant, op lag se wonderkrag afgekom. “Miljoene rande word jaarliks aan antidepressante bestee terwyl jy nooit depressief sal raak as jy lag nie,” sê hy.Maar hoekom lag mense dan so min? Volgens Kateria neem mense die lewe net te ernstig op. Joga-lag gaan oor asemhalingstegnieke en liggaamsbewegings (om spelerig te wees) wat jou help om te lag. “Mense word geleer om willekeurig te lag. Dit is ook maklik om in ‘n groep te lag. Die idee is om die voordele van lag na almal te bring.” Nie alleen is lag ‘n uitstekende anti-stresmiddel nie (dit laat die liggaam en are ontspan sodat die bloed vrylik kan vloei), maar dit help ook om spysvertering , depressie en hoë bloeddruk te verbeter.“En dit het ‘n sterk impak op die immuniteitsstelsels wat jou algehele gesondheidstoestand bevoordeel.” En deur te lag kan jy ook gewilder onder jou kollegas en vriende wees. “ Lag is fantasties vir sosiale skakeling. Dit help jou met kommunikasie en verbeter jou gemoedstoestand. En as jou bui beter is, lyk die hele wêreld beter.”Volgens Max Human, ’n sielkundige, is daar drie dinge wat ’n mens spontaan laat lag: wanneer iemand dommer optree as wat jy self sou optree, wanneer iets vreemds gebeur wat jy nie in die minste verwag het nie en wanneer jy verlig voel na ’n spannende oomblik.Studies wat die genesende waarde van lag ondersteun, hoop op. Soveel dat Gale Maleskey en Mary Kittel in *The hormone connection* (Rodale-uitgewers, 2001) skryf: “As ons alles in ’n pil sit wat ons tans oor lag se effek op die immuun- en endokriene stelsel weet, sou ons toestemming van die Amerikaanse Federale Medisynebeheerraad moes kry om dit te kan bemark.”Belangstellendes kan vir Janine Grobler by 082 516 7047 kontak of ‘n e-pos aan haar stuur by laugh@laughsa.com vir meer inligting oor joga-lagbyeenkomste in jou omgewing. [Aangepas uit *Gesondheid* – Liezel Joubert, *Die Burger,* 14 Maart 2007]  |