 Province of the

EASTERN CAPE

EDUCATION

**DIRECTORATE SENIOR CURRICULUM MANAGEMENT (SEN-FET)**

**HOME SCHOOLING SELF-STUDY WORKSHEET**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **SUBJECT** | Afrikaans EAT | **GRADE** | 12 | **DATE** | 31 Maart |
| **TOPIC** | Hersiening Deel 1 | **TERM 1****REVISION** | (Please tick) √ | **TERM 2 CONTENT** | (Please tick) |
| **TIME ALLOCATION** |  | **TIPS TO KEEP HEALTHY**1. **WASH YOUR HANDS** thoroughly with soap and water for at least 20 seconds. Alternatively, use hand sanitizer with an alcohol content of at least 60%.2. **PRACTICE SOCIAL DISTANCING** – keep a distance of 1m away from other people.3. **PRACTISE GOOD RESPIRATORY HYGIENE**: cough or sneeze into your elbow or tissue and dispose of the tissue immediately after use.4. **TRY NOT TO TOUCH YOUR FACE.** The virus can be transferred from your hands to your nose, mouth and eyes. It can then enter your body and make you sick. 5. **STAY AT HOME.**  |
| **INSTRUCTIONS** | Lees die volgende leesstuk en voer dan die opdrag uit. |

***Wenke om verkoue en griep te vermy***

Griep en die gewone verkoue is asemhalingsiektes wat deur verskillende virusse veroorsaak word. Mense wat elke dag aan verkoue- en griepkieme blootgestel word, soos ons apteker, weet ’n ding of twee oor hoe om gesond te bly wanneer almal rondom jou siek is. Sy voorstelle kan jou ook help.

Die beste ding wat jy kan doen om griep te voorkom, is om jou teen griep te laat inent. As jy dan wel siek word, sal die simptome heelwat minder erg wees.

As jy in aanraking kom met mense wat jou kan aansteek, moet jy jou hande oor en oor was. Was jou hande so veel as wat jy kan, en dan nog meer - veral nadat jy iemand besoek het wat siek is. Dit klink so eenvoudig, maar seep en water is die konstante metgeselle van alle aktiewe gesondheidskundiges.

As jy nie by seep en water kan uitkom nie, is ’n handreiniger met ’n alkoholbasisdie aangewese ding om te gebruik, aangesien die reiniger die verkoue- en griepkieme kan doodmaak.

Moenie te naby aan mense kom wat siek is nie.  Moet hulle byvoorbeeld nie met die hand groet nie. Jy kan ook die partikels inasem wat in die lug versprei as hulle hoes of nies.

Hou jou omgewing skoon deur sleutelborde, die rekenaarmuis, deurknoppe en ligskakelaars te ontsmet met ‘n reiniger wat kieme doodmaak.

Probeer om ’n gesonde leefstyl te handhaaf deur na jou eie gesondheid om te sien. Doen in elk geval al die dinge wat ons almal op 'n daaglikse basis behoort te doen. Kry genoeg rus (wat mense onderskat), kry goeie voeding, moenie rook nie en hou jou allergieë onder beheer, want as dit buite beheer is, is jou boonste lugweë reeds ontsteek, wat dit makliker maak om 'n virus op te doen.

‘n Goeie vitamien- en mineraalaanvulling is altyd ‘n goeie idee. Dit voorsien die allerbelangrike voedingstowwe wat in ons moderne samelewing so dikwels verlore

OPDRAG 1

1. Skryf **sewe wenke** in **jou eie woorde** en in **volsinne** neer oor **hoe ‘n mens verkoue en griep** **kan voorkom.**
2. Skryf die wenke **puntsgewys** neer.
3. **Nommer** die wenke van 1 tot 10.
4. Jou opsomming mag nie langer as 70 woorde lank wees nie.
5. Skryf die getal woorde wat jy gebruik het neer.