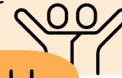


Mense met 'n positiewe selfbeeld:

- Vind dit makliker om maats te maak.
- Lower dikwels positiewe kommentaar aan ander en oor ander.
- Presteer beter op skool omdat hulle glo dat hulle suksesvol kan wees.
- Is gemotiveerd om te presteer, dus stel hulle doelwitte.
- Vind dit makliker om foute, teleurstellings en mislukkings te hanteer, omdat hulle in staat is om dit as leergeleenthede te sien.
- Het beter verhoudings met hulle portuurgroep en volwassenes.



## 1.1 Positiewe selfbeeld



# I. Selfbeeld

## 1.4 Respek vir ander

- Elke persoon op aarde is uniek.
- Ons moet mekaar se verskille en ook privaatheid respekteer.

## 1.3 Respek vir jouself

- Sien om na jouself.
- Wees skoon en netjies.
- Doen gereeld oefening.
- Moenie jou liggaam misbruik deur bv. slegte eetgewoontes en dwelms nie.
- Eet gesond om jou goed te laat voel.



## 1.3 Belangstelling, vermoë & potensiaal

### Persoonlike belangstellings

- Jy bestee waarskynlik jou vrytyd deur jou persoonlike belangstellings te geniet.



### Persoonlike vermoë

- Persoonlike vermoë is dinge waarin jy goed is.
- Ons het elkeen persoonlike vermoë gekry wat ons moet geniet.
- Dit is belangrik om te weet wat jou belangstellings en vermoë is.
- Dit kan jou help om 'n loopbaan na skool te kies wat jy regtig geniet.



### Potensiaal

- Om potensiaal te hê beteken dat jy in staat is om iets te doen.
- As jy goed met iets is, voel jy selfversekerd en dit is 'n positiewe selfbeeld.



## 'n Positiewe verhouding met jouself

- As jy jouself aanvaar en tevrede voel met wie jy is, het jy 'n positiewe selfbeeld.



## 'n Positiewe verhouding met jou gesin

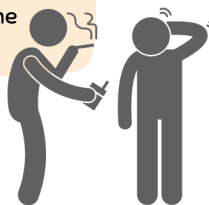
- Mense met 'n positiewe selfbeeld hou van hulself, daarom hou ander van hulle.



## 'n Positiewe verhouding met maats

Maats het dikwels 'n groot invloed op ons.

- As ons maats positiewe selfbeeld het, help dit ons, want hulle laat ons goed voel en ondersteun ons in moeilike tye.
- Maats met 'n negatiewe selfbeeld kan egter vir ons probleme veroorsaak.





Veiligheid kom 1ste wanneer jy oefen

- Vertel mense waarheen jy gaan.
- Oefen in groepe.
- Doen opwarming oefening om beserings te voorkom
- Moet nooit in die donker oefen nie.
- Bly gehidreer (drink water)
- Moet nooit iemand agter laat nie.
- Moenie jou selfoon vergeet nie.
- Wees sigbaar vir voertuie op die pad
- Wees altyd bewus van die verkeer.
- Luister na jou liggaam.



## 2.1 Veiligheidskwessies tydens fiksheidsaktiwiteite



- Om fiks te wees, verbeter jou selfbeeld en maak van jou 'n gelukkiger mens.
- Om fiks te wees is voordelig vir jou liggaam:
  - Jou meer soepel en ratser maak.
  - Jou sterker spiere gee.
  - Jou help om stamina te ontwikkel.
- Onthou dat om gesond te eet, 'n baie belangrike deel van fiks word is.



Wat beteken dit om fiks te wees?

## 2.2 Deelname aan 'n fiksheidsprogram

### Die opwaartse strek

- Strek albei hande reguit bo jou kop uit, met palms teen mekaar.
- Asem stadig in en strek jou hande boontoe, dan agtertoe, hou jou rug reguit.
- Hou die strek vir vyf tellings.
- Ontspan van die strek en herhaal.



## 2. Fiksheid

### Beenstrekke

- Staen en hou aan 'n stoel of muur vas.
- Jy kan ook een hand of arm na die kant op lig vir balans.
- Lig een hak op na jou sitvlak en hou jou voet met een hand vas.
- Hou knieë teen mekaar.
- Hou die strek vir vyf tellings en sit dan jou voet neer.
- Herhaal die aksie met jou ander been.

### Wat is kardiovaskulêre oefening?

Kardiovaskulêre oefening gebruik die groter spiere soos jou bene, bv:

- Vinnig stap.
- Draf.
- Hardloop.

Hou 'n oefen dagboek, en skryf neer...

- Datum.
- Soort oefening gedoen.
- Hoe dit jou maak voel het.



Strek... om beserings te voorkom.

- Dit is belangrik om jou spiere voor en na oefeninge te strek.
- Dit help dat die spiere nie na die tyd te styf raak nie.

