



**DIE ANKERSKOOI / SCHOOL**



**GAUTENG PROVINCE**  
EDUCATION  
REPUBLIC OF SOUTH AFRICA



Naam en van : \_\_\_\_\_

Skill Level 3(Meisies): \_\_\_\_\_

Register onderwyser: \_\_\_\_\_



For office use

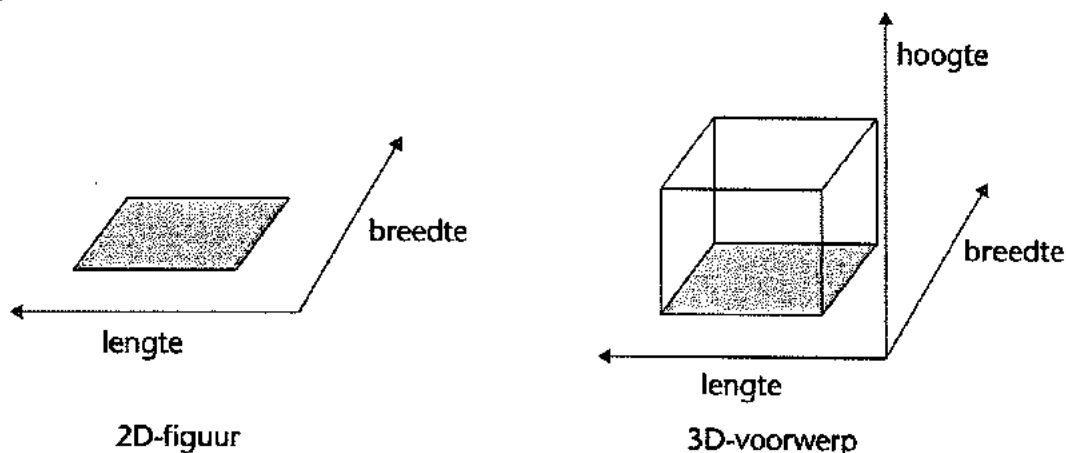
Date received: \_\_\_\_\_

Register teacher: \_\_\_\_\_

# 5 Buite-oppervlakte en volume van 3D-voorwerpe

## 5.1 Van 2D- na 3D-afmetings

2D-figuur het slegs lengte en breedte, terwyl 3D-voorwerpe lengte, breedte en hoogte het.



'n 2D-figuur het slegs een oppervlak. Ons noem die grootte van hierdie plat vlak die **oppervlakte** van die figuur.

'n 3D-voorwerp het meer as een oppervlak. Byvoorbeeld, 'n kubus het ses vlakke. Die groottes van hierdie vlakke aan die buitekant van 'n 3D-voorwerp word die **buite-oppervlakte** genoem.

'n 2D-figuur is plat, dus neem dit slegs ruimte in twee rigtings op. Maar 'n 3D-voorwerp het hoogte ook, dus neem dit ook ruimte op in 'n derde rigting. Die ruimte wat 'n 3D-voorwerp beslaan, word sy **volume** genoem.

### ONDERSOEK DIE BUIE-OPPERVLAKTE EN VOLUME VAN 'N BOEK

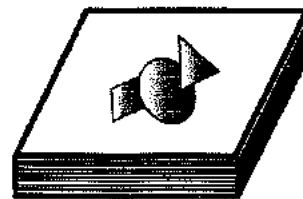
Werk met 'n maat. Kies elkeen 'n boek. Die boeke moet van verskillende groottes wees.

1. Voel oor al die buite-oppervlakke van jou boek.  
Hoeveel vlakke het jou boek?

.....

2. Skat of die buite-oppervlakte van jou boek groter of kleiner as dié van jou maat se boek is.

.....



---

3. Verduidelik hoe jy sou bereken wat die minimum papier is wat jy nodig sou hê om jou boek oor te trek.

.....  
.....  
.....

4. Skat wie se boek die meeste ruimte beslaan. Hoe sou julle kon bereken wie se boek werklik die meeste ruimte beslaan?

.....

---

## 5.2 Buite-oppervlakte van 3D-voorwerpe

### GEBRUIK NETTE OM BUIE-OPPERVLAKTE TE ONDERSOEK

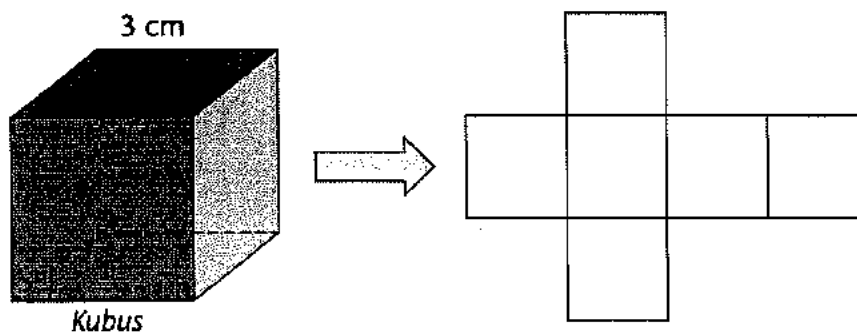
Die **buite-oppervlakte** van 'n voorwerp is gelyk aan die som van die oppervlakte van al sy vlakke. Dus kan ons die net van 'n voorwerp gebruik om sy buite-oppervlakte te ondersoek.

'n Net of ontvouing is 'n plat figuur wat gevou kan word om 'n 3D-voorwerp te maak.

Die diagramme hier onder wys 3D-voorwerpe met hulle nette.

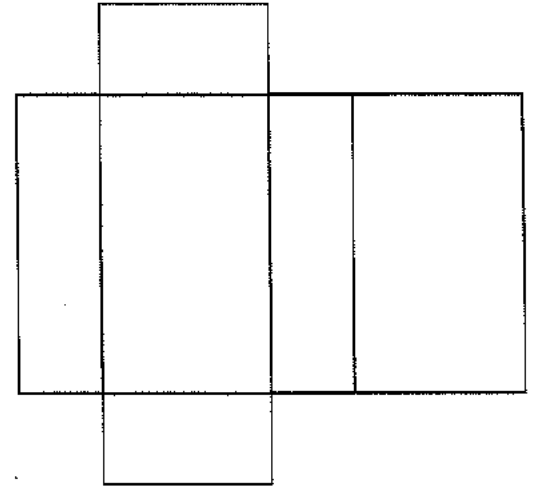
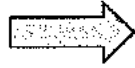
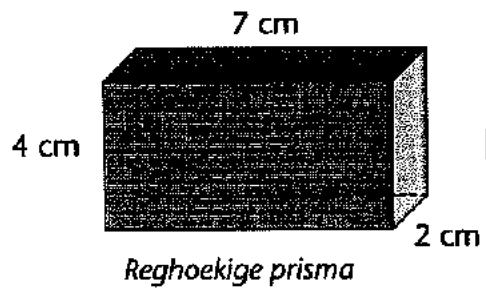
1. Gebruik die gegewe afmetings om die oppervlakte van elke vlak van die net te bereken.
2. Tel al die vlakke se oppervlakte bymekaar om die buite-oppervlakte van die voorwerp te bepaal.

A



.....  
.....

B



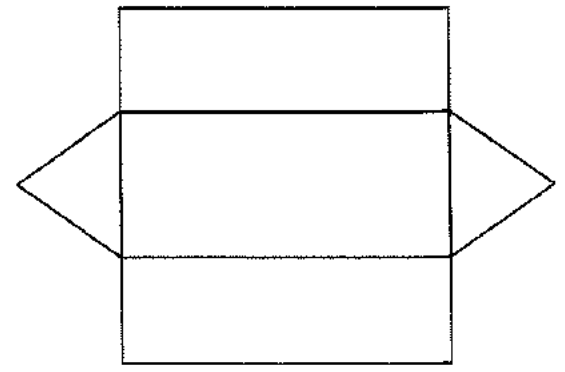
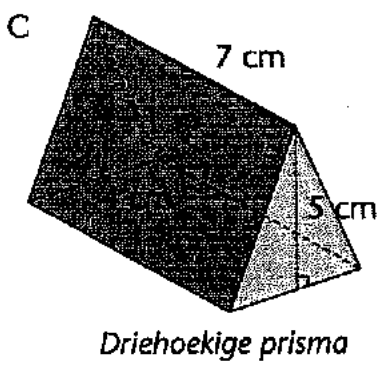
.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

## LEI FORMULES VIR BUIE-OPPERVLAKTE AF

Die buite-oppervlakte van 'n prisma = die som van die oppervlakte van al sy vlakke

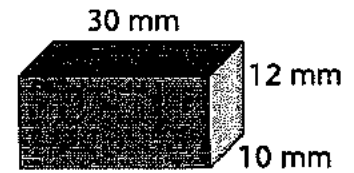
1. (a) Gebruik die algemene formule hier bo en die werk wat jy in vraag 2 op bladsy 74 gedoen het om te bepaal watter van die volgende formules korrek is. Merk die wat jy dink korrek is deur 'n  $\checkmark$  in die blokkie te maak.

- Buite-oppervlakte van 'n kubus =  $4 \times s$   
 Buite-oppervlakte van 'n kubus =  $s \times s \times s \times s$   
 Buite-oppervlakte van 'n kubus =  $6 \times s^2$   
 Buite-oppervlakte van 'n kubus =  $s^6$



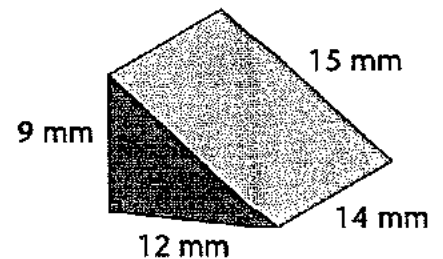
- (b) Verduidelik jou keuse.
- .....

2. (a) Skryf 'n formule vir die buite-oppervlakte van enige reghoekige prisma.



- (b) Verduidelik jou formule.
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

3. (a) Skryf 'n formule vir die buite-oppervlakte van enige driehoekige prisma.



- (b) Verduidelik jou formule.
- .....
- .....
- .....
- .....

4. Gebruik die formules in vrae 1 tot 3 om die buite-oppervlaktes van die kubus, die reghoekige prisma en die driehoekige prisma in vrae 1 tot 3 te bereken.

Buite-oppervlakte van kubus:

.....  
.....  
.....

Buite-oppervlakte van reghoekige prisma:

.....  
.....  
.....  
.....

Buite-oppervlakte van driehoekige prisma:

.....  
.....  
.....  
.....

### BEREKENINGE OOR BUIE-OPPERVLAKTE

Werk die buite-oppervlakte van die volgende vier voorwerpe uit.

Gee al die antwoorde in  $\text{cm}^2$ .

Onthou:

$$1 \text{ cm}^2 = 100 \text{ mm}^2$$

$$1 \text{ mm}^2 = 0,01 \text{ cm}^2$$

$$1 \text{ m}^2 = 10\,000 \text{ cm}^2$$

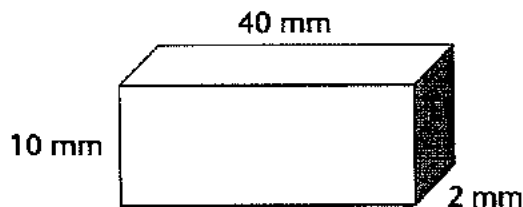
$$1 \text{ cm}^2 = 0,0001 \text{ m}^2$$

$$1 \text{ km}^2 = 1\,000\,000 \text{ m}^2$$

$$1 \text{ m}^2 = 0,000001 \text{ km}^2$$

*Dit mag 'n goeie idee wees om eers 'n skets van die net te maak voordat jy die berekening doen.*

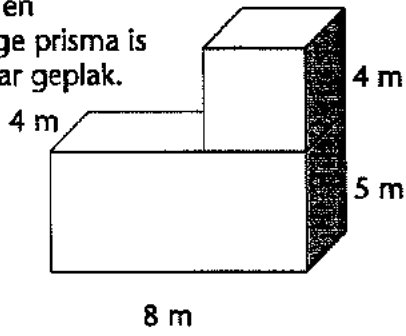
1.



.....  
.....  
.....  
.....  
.....

2.

'n Kubus en reghoekige prisma is aanmekaar geplak.



.....

.....

.....

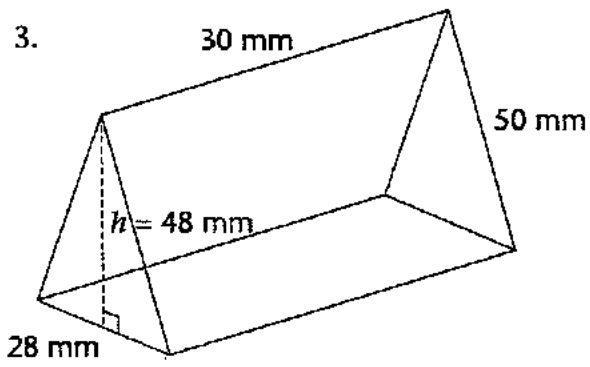
.....

.....

.....

.....

3.



.....

.....

.....

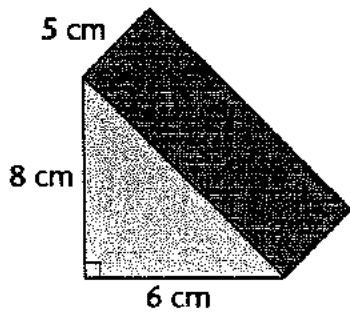
.....

.....

.....

.....

4.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

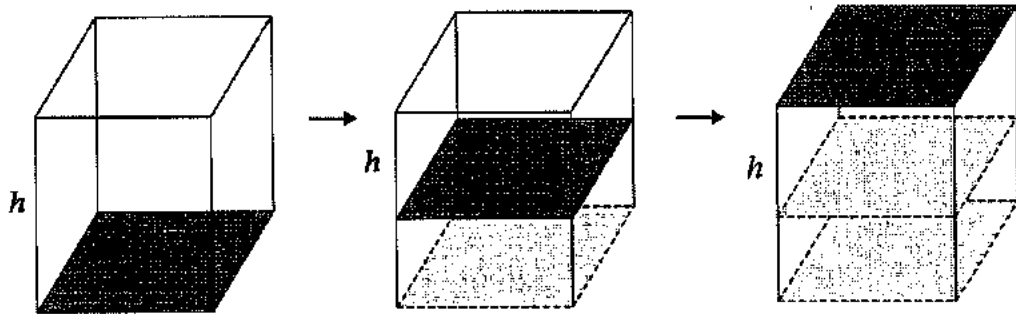
.....

## 5.3 Volume van 3D-voorwerpe

### LEI FORMULES AF OM VOLUME TE BEREKEN

Dink aan 'n prisma en sy basis. As jy die basis tussen die syvlakke van die prisma sou opwaarts beweeg, dan sal die oppervlakte van die basis oral presies dieselfde bly.

Syvlakke is die vlakke wat nie basisse is nie.



Volume van 'n prisma = Oppervlakte van basis  $\times$  hoogte

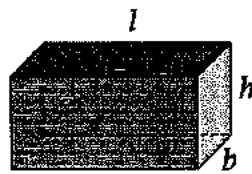
**Volume** is die hoeveelheid ruimte wat 'n voorwerp beslaan.

Gebruik die algemene formule hier bo om 'n formule vir die volume van 'n kubus, reghoekige prisma en driehoekige prisma te skryf.

A. Kubus



B. Reghoekige prisma



**Nota oor reghoekige prisma**

Moenie deurmekaar raak nie met:

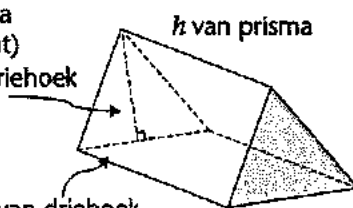
- die basis van die prisma en die basis van die driehoekige vlak van die prisma
- die hoogte van die prisma en die hoogte van die driehoekige vlak van die prisma.

C. Driehoekige prisma

Driehoekige prisma (basis aan voorkant)

$h$  van driehoek

basis van driehoek

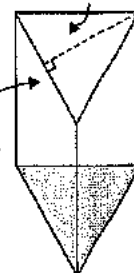


Dieselfde prisma (basis aan onderkant)

basis van driehoek

$h$  van driehoek

$h$  van prisma





Jy behoort die volgende formules vir volume te gevind het:

Volume van 'n kubus =  $s^3$  of  $s \times s \times s$

Volume van 'n reghoekige prisma =  $l \times b \times h$

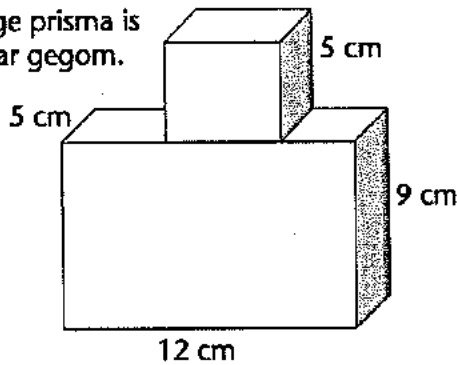
Volume van 'n driehoekige prisma =  $\frac{1}{2} (\text{basis} \times h) \times \text{hoogte van prisma}$

Omdat ons met drie dimensies vermenigvuldig, is die eenhede wat gebruik word kubieke eenhede, bv.  $\text{mm}^3$ ,  $\text{cm}^3$  of  $\text{m}^3$ .

### BEREKEN DIE VOLUME

Bereken die volume van die volgende voorwerpe met behulp van die formules hier bo.

1. 'n Kubus en 'n reghoekige prisma is aanmekaar gegom.



.....

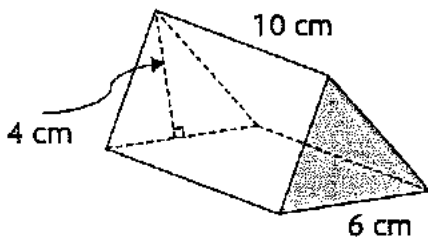
.....

.....

.....

.....

- 2.



.....

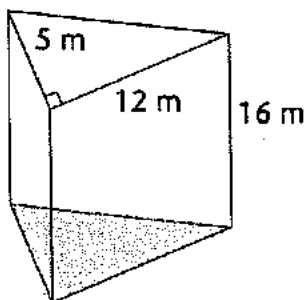
.....

.....

.....

.....

- 3.



.....

.....

.....

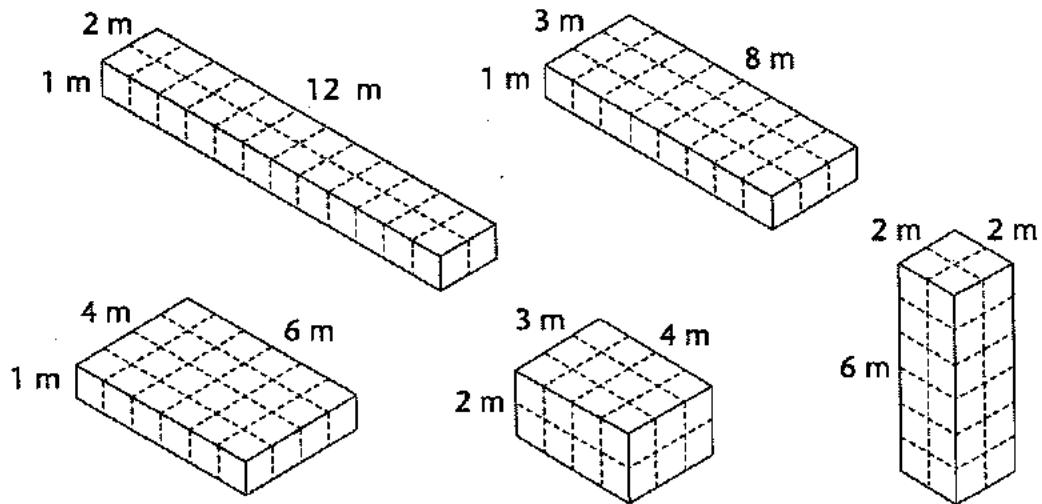
.....

.....

## 5.4 Verband tussen buite-oppervlakte en volume

Het voorwerpe met dieselfde volume altyd dieselfde buite-oppervlakte? Ondersoek dit en vind uit!

1. (a) Bereken die buite-oppervlakte en volume van die reghoekige prisma deur die tabel hier onder te voltooi.



| Lengte (m) | Breedte (m) | Hoogte (m) | Buite-oppervlakte (m <sup>2</sup> ) | Volume (m <sup>3</sup> ) |
|------------|-------------|------------|-------------------------------------|--------------------------|
| 12         | 2           | 1          |                                     |                          |
| 8          | 3           | 1          |                                     |                          |
| 6          | 4           | 1          |                                     |                          |
| 4          | 3           | 2          |                                     |                          |
| 2          | 2           | 6          |                                     |                          |
|            |             |            |                                     |                          |

- (b) Skryf 'n ander stel afmetings ( $l$ ,  $b$  en  $h$ ) in die laaste ry van die tabel wat dieselfde volume, maar 'n ander buite-oppervlakte sal gee as die wat reeds opgeteken is.

2. Bestudeer die voltooide tabel. Wat kan jy van die buite-oppervlakte en die volume van voorwerpe aflei?

.....  
 .....

- 
3. 'n Reghoekige prisma het 'n volume van  $8 \text{ m}^3$ . Skryf twee moontlike stelle afmetings daarvoor neer. Teken die prisma hier onder en skryf die afmetings op jou skets.

4. Die tabel wys berekeninge van die buite-oppervlakte en volume vir kubusse met verskillende sylengtes.

| Sylengte van kubus (m) | Buite-oppervlakte ( $\text{m}^2$ ) | Volume ( $\text{m}^3$ ) |
|------------------------|------------------------------------|-------------------------|
| 1                      | 6                                  | 1                       |
| 2                      | 24                                 | 8                       |
| 3                      | 54                                 | 27                      |
| 5                      | 150                                | 125                     |
| 8                      | 384                                | 512                     |
| 10                     | 600                                | 1 000                   |

- (a) Kyk na die tweede kolom. Vermeerder of verminder die buite-oppervlakte as die sylengte van die kubus vermeerder?
- .....
- (b) Kyk na die derde kolom. Vermeerder of verminder die volume as die sylengte van die kubus vermeerder?
- .....
- (c) Wat vermeerder vinniger as die sylengte van die kubus vermeerder, die volume of die buite-oppervlakte?
- .....
- (d) Skets 'n grafiek wat die geheelbeeld van 'n kubus se volume teenoor sy buite-oppervlakte gee.

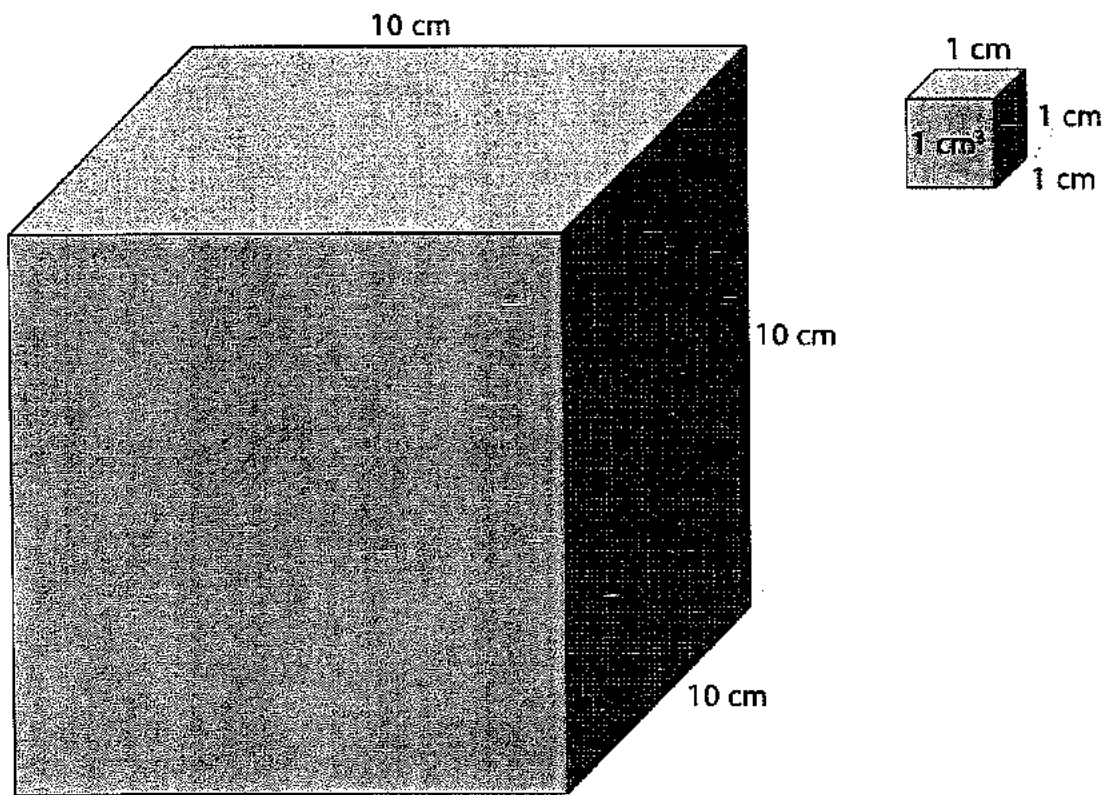


---

## 5.5 Herleiding tussen kubieke eenhede

### HOVEEL KUBUSSE?

1. Die kleiner kubus hier onder se afmetings is  $1\text{ cm} \times 1\text{ cm} \times 1\text{ cm}$  en sy volume is  $1\text{ cm}^3$ . Hoeveel  $1\text{ cm}^3$ -kubusse is nodig om 'n kubus met afmetings van  $10\text{ cm} \times 10\text{ cm} \times 10\text{ cm}$  (soos hier onder gewys) te vorm?
- .....



2. Hoeveel  $10\text{ cm} \times 10\text{ cm} \times 10\text{ cm}$  kubusse is nodig om 'n  $100\text{ cm} \times 100\text{ cm} \times 100\text{ cm}$  kubus te vorm?
- .....

3. (a) Om 'n  $1\,000\text{ cm}^3$ -kubus te vorm, het jy dus  $1\,000$  kubusse met 'n volume van  $1\text{ cm}^3$  nodig. Hoeveel kubusse van  $1\,000\text{ cm}^3$  ( $10\text{ cm} \times 10\text{ cm} \times 10\text{ cm}$ ) is nodig om 'n kubus van  $100\text{ cm} \times 100\text{ cm} \times 100\text{ cm}$  te vorm?
- .....

(b) Wat is die nuwe kubus se volume? .....

(c) Hoeveel  $1\text{ cm}^3$ -kubusse sal 'n kubus met 'n volume van  $1\,000\,000\text{ cm}^3$  vorm?

.....

---

4. Watter van die kubusse hier onder het die grootste volume? Verduidelik.

- A. 'n Kubus met 'n volume van  $1 \text{ m}^3$
- B. 'n Kubus met 'n volume van  $1\,000\,000 \text{ cm}^3$

.....  
.....  
.....

5. (a) Hoeveel  $1 \text{ mm} \times 1 \text{ mm} \times 1 \text{ mm}$  kubusse ( $1 \text{ mm}^3$ ) is nodig om 'n  $1 \text{ cm} \times 1 \text{ cm} \times 1 \text{ cm}$  kubus te bou?

.....

(b) Wat is die totale volume van die  $1 \text{ mm}^3$ -kubusse binne in die  $1 \text{ cm}^3$ -kubus?

.....

### OEFEN OM TUSSEN EENHEDE TE HERLEI

Wanneer jy met volume werk, moet jy dikwels tussen verskillende kubieke eenhede herlei. Hier is twee voorbeelde hoe jy ekwivalente eenhede kan uitwerk.

#### Herlei $\text{cm}^3$ na $\text{mm}^3$ :

$$\begin{aligned} 1 \text{ cm}^3 &= 1 \text{ cm} \times 1 \text{ cm} \times 1 \text{ cm} \\ &= 10 \text{ mm} \times 10 \text{ mm} \times 10 \text{ mm} \\ &= 1\,000 \text{ mm}^3 \end{aligned}$$

$\therefore$  vermenigvuldig met 1 000

#### Herlei $\text{cm}^3$ na $\text{m}^3$ :

$$\begin{aligned} 1 \text{ cm}^3 &= 1 \text{ cm} \times 1 \text{ cm} \times 1 \text{ cm} \\ &= 0,01 \text{ m} \times 0,01 \text{ m} \times 0,01 \text{ m} \\ &= 0,000001 \text{ m}^3 \end{aligned}$$

$\therefore$  vermenigvuldig met 0,000001 of deel met 1 000 000

1. Skryf die volgende volumes in  $\text{cm}^3$ .

(a)  $3 \text{ mm}^3$

(b)  $45 \text{ mm}^3$

.....

(c)  $0,6 \text{ m}^3$

(d)  $1,22 \text{ m}^3$

.....

2. Skryf die volgende volumes in  $\text{mm}^3$ .

(a)  $20 \text{ cm}^3$

(b)  $151 \text{ cm}^3$

.....

(c)  $4,7 \text{ cm}^3$

(d)  $89,5 \text{ cm}^3$

.....

## Lewensoriëntering Vaardigheid Vlak 3

Naam: \_\_\_\_\_ Klas: \_\_\_\_\_

### Kwartaal 3 Les 1

#### Konflik resolusie

Daar is baie maniere om konflik te hanteer. Ons kan kies om konflik situasies te vermy. Ons kan kies om aggressief te word, wat kan of mag nie afskrik ons 'teenstander'. Of ons kan kies om die konflik op 'n respekvolle wyse te hanteer. Onthou dat hoe jy optree weerspieël wie jy is. So, as jy kies om te skree en te skree en te gebruik vuil taal tydens 'n konflik situasie, dan is dit hoe jy gesien sal word. Mense sal jou as onbeskof bestempel, wanneer jy dalk net regtig kwaad was en jouself op 'n harde manier uitgespreek het. So, wees versigtig vir wat uit jou mond kom!

#### Selfevaluering vrae

Die volgende vrae vra vir jou mening en self-uitdrukking. Daarom is daar geen punte toegeken aan hierdie oefening. Wees eerlik met jouself met jou antwoorde.

1. Dink jy dat dit die beste is om konfrontasie te vermy? Ja/NEE
2. Is jy bereid om jouself te verdedig in 'n konflik situasie, of sal jy eerder wegloop?  
\_\_\_\_\_
3. Was jy onlangs in 'n konflik situasie waarmee jy op 'n positiewe wyse gehandel het?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. Wanneer jy in 'n konflik situasie, dink jy dit is soms okay om slegte taal en naamroeping te gebruik?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. Wanneer jy in 'n konflik situasie, dink jy dit is soms okay om te stoot of getref die ander persoon?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

6. Het jy al ooit 'n situasie by die skool of huis of in die spel gesien waar die konflik aggressief geword het? As ja, hoe het dit jou laat voel?

---

---

7. As iemand iets nare oor jou agter jou rug sê, sal jy hulle konfronteer? Sal jy hulle die geleentheid gee om te verduidelik?

---

---

---

8. Was jy al ooit in 'n verhitte argument en het dinge gesê wat jy later kan terugneem?

---

---

---

9. Hoe voel dit om te weet dat iemand iets nare oor jou gesê het?

---

---

---

10. Is dit ooit goed om 'n ander persoon te tref? Ja/NEE

11. Dink jy jy is in beheer van jou emosies? Ja/NEE

12. Word jy al ooit kwaad en voel asof jy dit 'verloor'? Ja/NEE

13. Is jy respek vir jou ouers of versorgers? Ja/NEE

14. Help jy by die huis en haal jy na jouself? Ja/NEE

15. Skree jy op jou broers en susters en noem hulle name wanneer jy veg? Ja/NEE

16. Het jy jou broers en susters getref wanneer jy veg? Ja/NEE

**The Whistlers: Chapter two****Date:** \_\_\_\_\_**Name:** \_\_\_\_\_**S.L. 3.** \_\_\_\_\_

**Read chapter two (page 3 to 6) of The Whistlers and answer the following questions.**

1. Explain why Thulisa blew gently on Anita's face.

\_\_\_\_\_ (1)

2. Thulisa noticed two things about the songololo woman's appearance. In the table below, provide a description of what the songololo woman's hair and nails looked like.

| <i>Appearance</i> | <i>Description</i> |
|-------------------|--------------------|
| hair              |                    |
| nails             |                    |

(2)

3. Fill in the missing words in the paragraph below to describe the swing in the front yard. (page 4)

"She took Anita over to the big tree in the corner of the yard. Hanging from \_\_\_\_\_ ropes tied to one of the \_\_\_\_\_ branches was a swing.

Thulisa's father had made it for her when she was small. The seat was made from an old, \_\_\_\_\_ car tyre." (3)



4. Why does Thulisa fetch the Songololo Woman a glass of water? Complete the sentence below.

“Thulisa did not really want to leave Anita, but she had been \_\_\_\_\_  
to be polite to \_\_\_\_\_ people, even if she did not know them.” (2)

5. Who do you think attacks Thulisa? Who came to her rescue?

Attacker: \_\_\_\_\_

Rescuer: \_\_\_\_\_ (2)

**TOTAL: 10**

**The Whistlers: Chapter three****Date:** \_\_\_\_\_**Name:** \_\_\_\_\_**S.L. 3.** \_\_\_\_\_

**Read chapter three (page 6 to 9) of The Whistlers and answer the following questions.**

1. What did Menzi do when his mother left? Write down the letter of the correct answer.
- a) He continued throwing the tennis ball against the wall.
- b) Stuck his hand in the secret hole to retrieve his treasures.

Answer: \_\_\_\_\_ (1)

2. Choose the correct three treasures that Menzi kept in his box. Tick the correct answer next to the corresponding number.

*Tick ✓ the box next to the correct answer*

|    |                          |    |                              |
|----|--------------------------|----|------------------------------|
| 1. | A Nelson Mandela R5 coin | 4. | A pocketknife                |
| 2. | A cigarette              | 5. | A picture of his father.     |
| 3. | A signed cricket ball    | 6. | The diary he writes in daily |

(3)

3. Does Menzi know who his father is?

Yes or no? \_\_\_\_\_ (1)

4. What would Menzi's mother have to give him if he becomes a famous cricket player? Quote one word from the story (*page 7*)

“ \_\_\_\_\_ ” (1)

5. Complete the paragraph below by filling in the missing words to explain why Menzi thinks it is Thulisa's fault that his treasures got stolen.

Thulisa was so stupid. If she'd only \_\_\_\_\_ after the stupid \_\_\_\_\_ properly this would not have happened. (2)

6. What is Thulisa worried about at the end of the chapter?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ (1)

7. What is Menzi worried about at the end of the chapter?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ (1)

**TOTAL: 10**



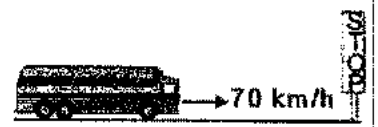
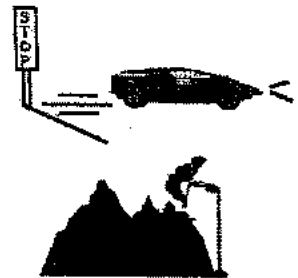
## Kwartaal 2 : Les 5

### 8. KRAG EN VERSNELLING

Wat is versnelling? Sodra 'n voorwerp vinniger en vinniger beweeg versnel dit. Dit wil sê, sodra 'n voorwerp se snelheid gedurig verander (elke sekonde), dan versnel die voorwerp.

Voorbeeld:

1. 'n Motor trek weg by 'n stopstraat, dit versnel dus totdat dit 'n spoed van 60km/h bereik (stedelike spoed)
2. 'n Klip val vanaf 'n krans. Die klip sal vinniger en vinniger trek en dus versnel totdat dit die grond tref.
3. 'n Bus ry teen 70km/h en reom om 10 sekondes later tot stilstand te kom. Die bus het dus vir 10 sekondes negatiewe versnelling of vertraging gehad.



Dus versnelling =  $\frac{\text{verandering in snelheid}}{\text{Verandering in tyd}}$

$a = \frac{\Delta s}{\Delta t}$  eenheid is in  $m/s^2$

**LW: As ons versnelling wil bereken moet die snelheid in m/s wees aangesien versnelling in  $m/s^2$  gegee word. As 'n snelheid dus in km/h gegee word moet dit eers herlei word na m/s.**

km/h to m/s:  $1\text{km} = 1000\text{m}$

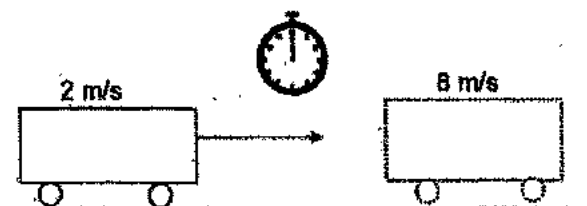
$1\text{h} = 60\text{min} \times 60\text{sek}$   
 $= 3600\text{ sek}$

$$72 \text{ km/h} = \frac{72 \times 1\,000 \text{ m}}{3\,600 \text{ sek}}$$

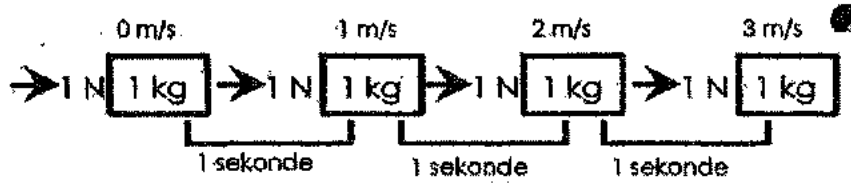
$$= \frac{72}{3,6} \text{ m/s} = 20 \text{ m/s}$$

**Wat veroorsaak versnelling?**

Wat veroorsaak dat 'n voorwerp se snelheid vermeerder en dit versnel word?



1 Newton krag gee aan 'n 1kg massa 'n versnelling van  $1\text{m/s}^2$  (in die afwesigheid van wrywing)



Ook vanuit Newton se bewegingswette:

Krag = massa x versnelling

F (Newton) = kg x  $\text{m/s}^2$

**F = m x a**



# DIE ANKERSKOOL / SCHOOL



GAUTENG PROVINCE  
EDUCATION  
REPUBLIC OF SOUTH AFRICA



## Term / Kwartaal 2 : Lesson / Les 5

### WORKSHEET / WERKKAART 8.1:

DATE / DATUM: \_\_\_\_\_

1. Convert to km/h. *Herlei na km/h.*

- a. 45m/s
- b. 16m/s
- c. 5km in 10min

(6)

2. Convert to m/s. *Herlei na m/s.*

- a. 120km/h
- b. 75km/h
- c. 300m in 15 sec
- d. 2km in 3 min

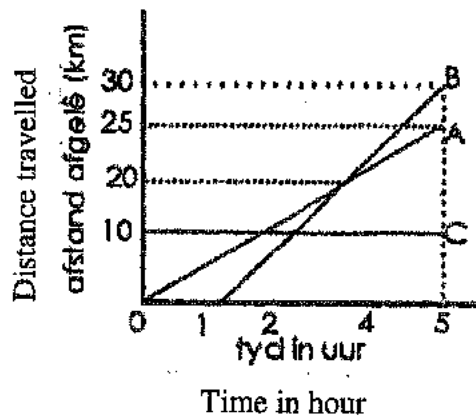
(8)

3. Complete the table. *Voltooi die tabel.*

| Velocity / snelheid<br>(m/s) | Km/h | Displacement /<br>Verplasing | Time / Tyd   |
|------------------------------|------|------------------------------|--------------|
| 25                           | a    | b                            | 2min         |
| c                            | 80   | d                            | 50 sec / sek |
| e                            | 140  | 300km                        | f            |
| 16                           | g    | 2km                          | h            |

(8)

4. The graph below represents 3 persons A,B and C who have been on a hiking trip. Study the graph and then answer the questions. *Die onderstaande grafiek verteenwoordig 3 persone A, B en C wat op 'n staproete was. Bestudeer die grafiek en beantwoord dan die vrae:*



- a. Which person's speed was the highest? *Watter persoon se spoed was die hoogste?* (1)
- b. What can you derive from person C? *Wat kan jy aflei van persoon C?* (1)
- c. Did all of them start to walk at the same time? *Het almal gelyktydig begin stap?* (1)

Total / Totaal : 25

# My Koeke boek

Jaarprojek 2020

Skill Level 3

- Jy moet jou eie boek ontwerp met die verskillende onderwerpe van koeke
- Die tabel hieronder verwys na die inhoud wat jy in jou koeke boek moet hê.
- Op die voorblad van die boek moet daar die volgende wees:

**Naam en Van**

**Skill Level 3** \_\_\_\_

**Voedselproduksie**

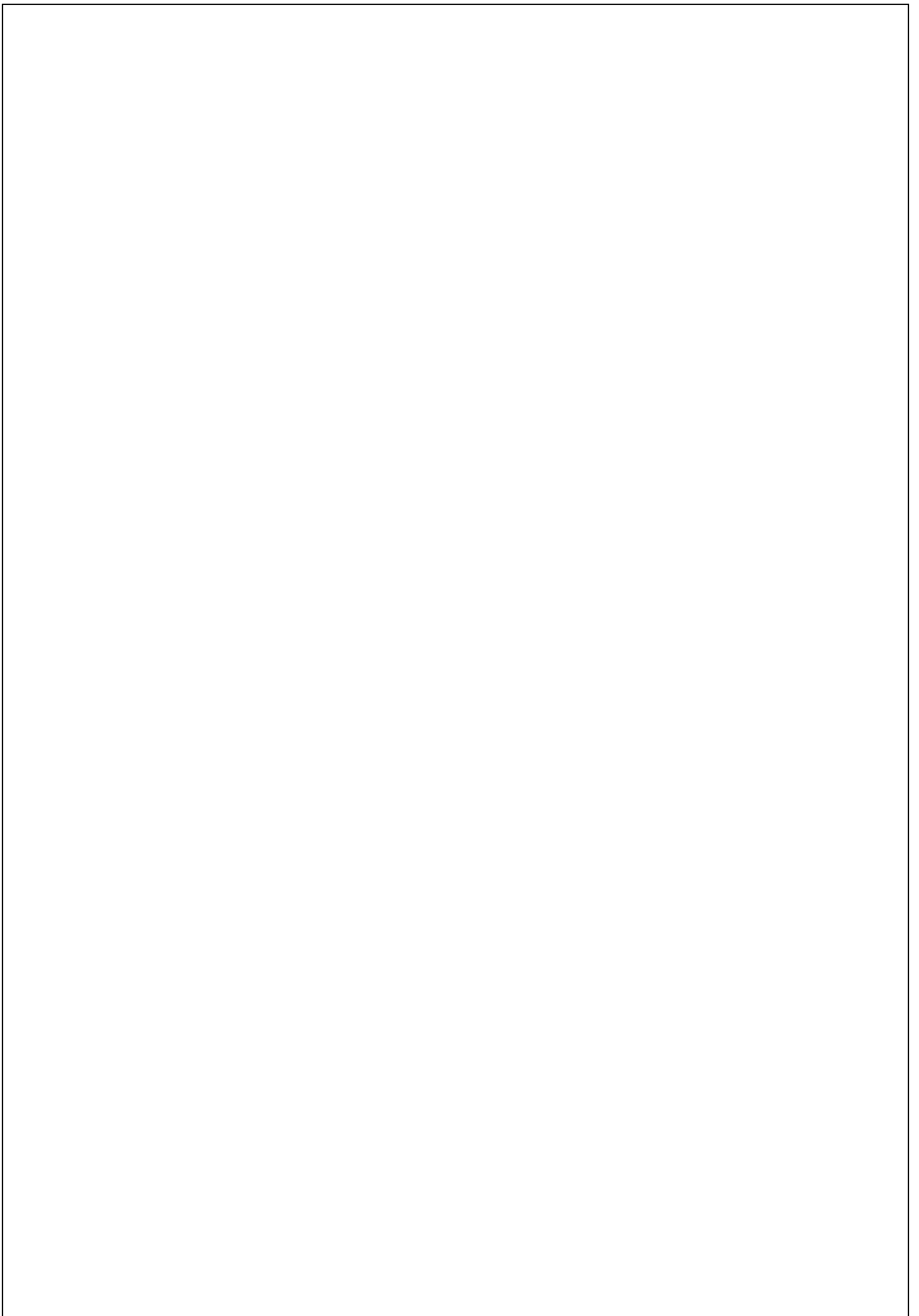
**Jaarprojek 2020**

- Jou koeke boek moet in jou eie handskrif wees.
- Die prentjies mag nie geprint wees nie, jy moet dit teken en inkleur.
- Jy kry aan die einde van elke kwartaal 'n punt vir hierdie projek wat dan jou finale punt aan die einde van die jaar sal gee.

| Inhoud van koeke boek                       |             |      |
|---|-------------|------|
| Beskrywing                                  | Hoeveelheid | Punt |
| Koek resepte                                | 10          |      |
| Koek temas (Prentjies, A5)                  | 15          |      |
| Kolwyntjie resepte                          | 5           |      |
| Kolwyntjie temas (Prentjies, Helfte van A5) | 15          |      |
| Koek vulsels                                | 7           |      |
| Versiersuiker resepte                       | 8           |      |
| Kolwyntjie koeke (Prentjies, A5)            | 10          |      |
| Unieke koeke (Prentjies, A5)                | 10          |      |
| Totaal                                      | 80 resepte  |      |

| Ander aspekte van koeke boek |            |      |
|------------------------------|------------|------|
| Beskrywing                   |            | Punt |
| Indeks                       | 5          |      |
| Prente by resepte            | 10         |      |
| Kleurvol                     | 20         |      |
| Algemene indruk              | 5          |      |
| Totaal                       | 40         |      |
| <b>Groot totaal</b>          | <b>120</b> |      |





Follow the instructions below and create the **WordArt**/ Volg die volgende instruksies en ontwerp die **WordArt**

1. Insert (Ribbon)
2. Shape
3. Flow Charts
4. Select the 16<sup>th</sup> shape
5. Shape styles
6. Select the 4<sup>th</sup> blue one
7. Right click on shape
8. Add text
9. Write your name and surname
10. Select your name and surname
11. Click on Home (Ribbon)
12. Select **Broadway** Font
13. Select 28 Font Size
14. Format (Ribbon)
15. WordArt Styles
16. Highlight your name and surname
17. Click on the "A"
18. Select the second one
19. Click on Text Fill
20. Select the fourth orange one from the top
21. Click Text Outline
22. Select the "first blue" of the 3 blue colors
23. Then select the last blue
24. Click Text Effects
25. Select 3D Rotation
26. Select Parallel
27. Select the second one



## Pedikuur



### Inleiding

'n Pedikuur is die kosmetiese versorging van die voete en toonnaels.

Soos met enige professionele diens, is dit belangrik om u werkarea, die produkte, werktuie en toerusting wat u gebruik, in die regte volgorde te hê voordat u kliënt se aankoms kom.

### Produkte vir 'n Pedikuur

| PRODUKTE                        | FUNKSIE  |
|---------------------------------|--|
| <b>Antiseptikum</b>             | Verminder bakterieë, virusse en swamme op die vel                                  |
| <b>Naellak-verwyderaar</b>      | Help om naellak te verwyder  |
| <b>Watte</b>                    | Word gebruik vir die verwydering van naellak en verwyder                           |
| <b>Kutikula-verwyderaarroom</b> | Maak dooie vel los   |
| <b>Weekoplossing</b>            | Reinig, maak die vel sag   |
| <b>Voetskrop</b>                | Verwyder dooie velselle  |
| <b>Masseerroom</b>              | Word gebruik vir ontspanning deur massering en bevogtig                            |
| <b>Voetpoeier</b>               | Maak voete droog en deodoriseer  |
| <b>Onderlaag naellak</b>        | Dit hou die naelkleur op die nael en voorkom dat pigmente die naelplaat binnedring |
| <b>Vloeibare Naellak</b>        | Skep 'n gekleurde effek  |
| <b>Bolaag / seëllaar</b>        | Beskerm gekleurde naellak teen kap, vervaag en afskilfering                        |
| <b>Naaldroër / Spoeddroër</b>   | Help om die naellak vinnig droog te laat word                                      |

**Implemente**

| <b>IMPLEMENTE</b>        | <b>FUNKSIE</b>   |
|--------------------------|--|
| <b>Naelvyl</b>           | Verkort en vorm toonnaels  |
| <b>Naelknipper</b>       | Verkort toonnaels  |
| <b>Toon skeiers</b>      | Skei tone tydens naellak verf tegniek  |
| <b>Voetvyl</b>           | Versag en verwyder calluses / ou velle   |
| <b>Kutikula-drukker</b>  | Druk kutikula terug  |
| <b>Lemoenhoutstokkie</b> | Word gebruik om onder vrye rand skoon te maak  |
| <b>Kutikula knipper</b>  | Sny kutikula af  |
| <b>Voetborsel</b>        | Maak naels skoon en verwyder die vuil en stof  |
| <b>Kosmetiese spatel</b> | Verwyder room uit potte in die poging om aan die riglyne vir infeksiebeheer te voldoen |
| <b>Kosmetiese spatel</b> | Word gebruik om tone te skei om voete te ondersoek vir enige abnormaliteite            |
| <b>Voetbad</b>           | Laat gemaklike voete deurweek  |

**Toerusting**

| <b>Toerusting</b>    | <b>FUNKSIE</b>   |
|----------------------|--|
| <b>Pedikuurtafel</b> | Voorsien plek vir alle toerusting, produkte en toerusting om uit te lê |
| <b>Terapeutstoel</b> | Laat maklike toegang tot die kliënt toe, sitplek is verstelbaar        |
| <b>Kliëntstoel</b>   | Bied rugsteun en gemak aan die kliënt tydens pedikuurdiens             |

| <b>VOORBEREIDING VAN PEDIKUUR</b>  |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Was jou hande met vloeibare seep.</li> <li>• Implemente moet skoon en ontsmet wees.</li> <li>• Pak al die toerusting uit wat jy gaan gebruik tydens die pedikuur .</li> <li>• Pak gereedskap uit in die orde wat dit gebruik gaan word.</li> <li>• Was die klient se voete deeglik om te voorkom dat daar geen bakterieë agter gelos word nie.</li> </ul> |

**Pedikuurprosedure:**

1. Was en ontsmet jou eie hande.



2. Reinig die voete van jou kliënt deur elke voet te spuit met antiseptikum.



3. Plaas die voete van die kliënt in die voetbad en laat dit vir 5 tot 10 minute week.



4. Verwyder klante se voete van die voetbad, maak hulle droog. Verwyder enige naellak met naellakverwyderaar en katoen.



5. Ondersoek die voete vir enige abnormaliteite. Gebruik weggooi-bare spatels om tone te skei. As daar geen probleme is nie, gaan voort met diens.



6. Knip toonnaels. As naels te lank is, gebruik 'n naelvyl.



7. Wend kutikula-verwyderaarroom op elke toon aan. Druk kutikula terug met 'n katoengedraaide lemoenhoutstokkie.



8. Wend voetskrop op die hele voet aan en masseer om dooie velselle te verwyder.



9. Gebruik, indien nodig, 'n voetvyl om die hakke te versag en ou dooie velle te verwyder.



10. Masseer voet en kuit met room.

Massering is soortgelyk aan handmassering, maar sterker.



11. Masseer die top van elke voet en tone



12. Verwyder die oortollige room van die naeloppervlak met 'n katoengedraaide lemoenhoutstokkie wat in naellaksverwyderaar geweeek is.



13. Wend poeier met katoen aan op die voete en plaas dan die toonskeiers tussen die tone in. Wend basislaag aan op die naels van albei voete. Begin by die klein tone en werk tot die groottoon.

14. Verf tenminste twee lae van die gekleurde naellak. Wag tussen elke lag dat hulle mooi droog word.



15. Wend die bolaag aan, gevolg deur 'n vinnige droogproduk. Laat droogtyd tot een uur toe. Verwyder die toonskeiers wanneer die naellak droog is.





DATUM \_\_\_\_\_ AKTIWITEIT 5: - Naam en van : \_\_\_\_\_

VRAAG 1

Voltooi die volgende tabel deur dit in kolom A in te dien, of dit 'n produk, implement of toerusting is, en skryf elkeen se funksie in kolom B.

|                       | <u>Kolom A</u> | <u>Kolom B</u> |
|-----------------------|----------------|----------------|
| 1.1 Weekoplossing     |                |                |
| 1.2 Voetvyl           |                |                |
| 1.3 Toonskeiers       |                |                |
| 1.4 Pedikuurtafel     |                |                |
| 1.5 Kosmetiese spatel |                |                |

[10]

VRAAG 2

Noem die vyf (5) stappe vir voorbereiding vir 'n pedikuur.

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

[5]

... /15

DATUM: \_\_\_\_\_

'n Gespesialiseerde manikuur en pedikuur paraffienbehandeling

### Wat is 'n paraffien behandeling?

Paraffienbehandeling gebruik warm olie-



### Voordele:

- ♥ Verskaf verligting van gewrigspyn en ontspan stywe spiere.
- ♥ Glad en versag droë, dun, ruwe en skubberige vel.
- ♥ Dit kan nuttig wees vir chroniese velafwykings soos ekseem.

### Hoe werk dit:

Paraffienbehandeling is 'n vorm van diep hitte terapie.

Paraffienwas is baie doeltreffend om hitte te absorbeer en te behou.

Wanneer jy jou hand of voet ,byvoorbeeld, in dieparaffienbad steek, word hitte oorgedra van die was na die geaffekteerde area soos die was stol.

Die hitte verhoog sirkulasie en verlig pyn en styfheid.

Om te help met die versagting van die vel, paraffien verhoog die bloedtoevoer na die vel, terwyl die porieë ook oopgemaak word en vog van die onderliggende lae vel gevang word.

**Hoe moet die werkstasie lyk:****Paraffienbehandeling stappe:**

Produkte en toerusting benodig vir die behandeling:

✓Paraffienbad

✓Paraffienwas

✓Handdoek

✓Plastiek

Paraffien behandeling word toegepas na die handmassering, wat jy in die volgende afdeling sal leer. Die voordele van 'n paraffienbehandeling is: onspanning; verbeterde bloedtoevoer na die behandelde gebied; verbeterde veltekstuur en kleur; verhoogde absorpsie van room of olies; en streling van artritiese pyn.

**Prosedure vir paraffienbehandeling**

1. Verhit paraffienwas.
2. Toets temperatuur.
3. Dek area wat behandel moet word met 'n laag room en masseer in die vel.
4. Dompel kliënt se hand in die was, verwyder dit dan vinnig.
5. Herhaal hierdie aksie vyf keer, wat dun lae paraffien tot gevolg het bedek die hand.
6. Plaas die kliënt se hand op 'n vel foelie of plastiek en draai die hand toe.
7. Plaas hande in die handskoene om warm te hou. Ver laat vir ongeveer 10 minute.
8. Verwyder velle en wikkel. Om die wrap te verwyder, druk die hand stewig vas en trek die 'wrap' van die hand af. Die was moet in die een hand in die 'wrap' uit die hand kom.
9. Verwyder enige oortollige wasmiddels met 'n handdoek.



**Produkte en toerusting wat benodig word vir die behandeling:**

|                          |                 |                          |                |                          |                    |
|--------------------------|-----------------|--------------------------|----------------|--------------------------|--------------------|
| <input type="checkbox"/> | Parafienbad     | <input type="checkbox"/> | Parafienwas    | <input type="checkbox"/> | Plastiekvoerings   |
| <input type="checkbox"/> | Plastiek Sakkie | <input type="checkbox"/> | Saniteermiddel | <input type="checkbox"/> | Handskoene en kous |

**Algemene riglyne vir alle paraffienbehandeling:**

Was en en maak die area goed droog wat behandeling gaan ontvang. Onthou om juwele te verwyder.

Die interne termostaat van die eenheid verseker dat die bad op 'n veilige, medies-aanvaarde temperatuur gehou word en dat die paraffien nie te warm sal wees nie.

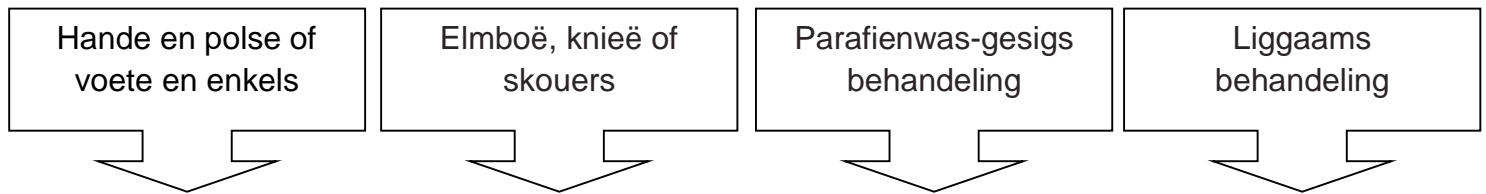
Om die temperatuur van die was te toets tik 'n klein hoeveelheid aan die binnekant van jou pols. Die paraffien sal warm voel, maar dit sal nie brand nie. Dan is dit reg.

Gooi die was weg wat gebruik is moet dit nie weer gebruik of verhit nie.

**Belangrike higiëne-aantekeninge vir openbare gebruik van 'n paraffienbad:**

|   |   |
|---|---|
| ✓ | Was en droog die vel voordat u paraffien aanwend                                  |
| ✓ | Spuit die vel met ontsmettingsproei   |
| ✓ | Volg alle aanwysings van paraffien.   |
| ✓ | Gooi gebruikte paraffien weg. Moet nie gebruikte paraffien herverhit nie          |
| ✓ | Gebruik afsonderlike eenhede vir hande en voete, behalwe vir persoonlike eenhede. |
| ✓ | Plaas die deksel van die eenhede op die bad wanneer dit nie gebruik word nie      |
| ✓ | Maak die bad skoon na elke 25 behandelings, indien paraffien bewolk is.           |

## Verskillende paraffienbehandelings:



Hand en polse, of prosedure vir voete en enkels:

1. Maak hande (of voete) skoon met warm water en seep en mis dit dan met saniterings sproei.



2. Wend 'n ligte laag 'Intensive Hydrating Cream' aan, werk in kutikula en droë gebiede.

3. Dompel die hand (of voet) stadig in die paraffienwas. Vou die vingers effens uitmekaar sodat die parafien elke vinger omring



4. Verwyder die hand (of voet) stadig en wag ongeveer vyf sekondes voordat u dit herlaai.

5. Herhaal drie tot vyf keer. Dompel tot 15 keer vir verligting van pyn en styfheid

6. Om die hittevoordeel te bevorder, bedek die hand (of voet) met 'n plastiekvoering en gly dan op 'n geïsoleerde handskoen.



7. Rus 10 tot 15 minute.

8. Trek eers die handskoen of die bagasiebak af om dit te verwyder. Wikkel dan die vingers of tone effens om die parafien los te maak, en skuif die paraffien af met die plastiekvoering. Gooi die gebruikte paraffien en plastiekvoering weg.



9. Dien room toe indien nodig, op droë gebiede.

DATUM \_\_\_\_\_ AKTIWITEIT 6: Naam en van: \_\_\_\_\_

VRAAG 1

Noem enige twee (2) produkte van toerusting wat nodig is vir paraffienbehandeling:

1. ....
2. ....

[2]

VRAAG 2

Noem die vier (4) verskillende paraffienbehandelings:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

[4]

VRAAG 3

Noem enige twee (2) voordele van 'n paraffiendiens:

1. ....
2. ....

[2]

VRAAG 4

Noem die sewe (7) belangrike higiëne-reëls vir publieke gebruik wanneer jy 'n paraffienbad gebruik:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....
7. ....

[7]

... / 15