

**TAAL:**

**AFDELING B: OPSOMMING**

**VRAAG 4**

- Soek VYF voordele en TWEE nadele verbonde aan oefening.
  - Skryf die voordele en nadele in volsinne neer.
  - Skryf die sinne in kolomme soos aangedui.
  - Jy mag nie meer as 70 woorde gebruik nie.
  - Dui die korrekte getal woorde aan.                      Nadele verbonde aan oefening:  
Voordele verbonde aan oefening:
- |    |    |
|----|----|
| 1. | 1. |
| 2. | 2. |
| 3. |    |
| 4. |    |
| 5. |    |

**DIE VOOR- EN NADELE VAN OEFENING**

Aërobiese oefening soos draf, vinnig stap, sokker speel of fietsry sal jou hart vinniger laat klop. Jy sal begin sweet en vinniger asemhaal. Dit beteken dus dat jou hart harder werk. Omdat jou hart 'n spier is, sal dit sterker word as dit hard werk. Aan die ander kant moet jy nie druk op jou hart plaas as jy siek is nie. Dan is oefening skadelik.

As jy opstote doen en met gewigte werk, plaas jy druk op jou spiere. Alhoewel jy dan pragtige spierdefinisie kan kry, moet jy onthou dat jy daarmee moet aanhou anders gaan die spiere in vet omsit.

Strekoefeninge sal jou liggaam soepel hou. As jy soepel is, kan jy maklik beweeg. Dan sal jy maklik kan hurk en kruisbeen sit. Sorg net dat jy goed opwarm voordat jy begin oefen, anders verrek jy dalk jou spiere.

Die endorfiene wat jou liggaam afskei terwyl jy oefen, is goed vir jou. As jy endorfiene in jou bloed het, sal jy goed voel. Met oefening sal jy ook bloed na jou brein laat vloei en dit help jou om beter te konsentreer omdat jou brein dan suurstof kry.

Jy gebruik meer energie as jy oefen en jy sal nie vet word nie. Gewig word gewoonlik aangesit as jy nie al jou energie opgebruik nie. Om te oefen is soos om 'n uitdaging te aanvaar. As jy dit doen, voel jy goed oor jouself en jy't 'n regte Barack Obama-oomblik: Ja, jy kan!!

## **LETTERKUNDE VRAE**

### **Liefde laat jou Rice Krispies anders proe: Tania Brink (VRAE)**

#### **Hoofstuk 8 (VRAE)**

1. Met wie praat Marzanne aan die begin van hoofstuk 8?
2. Hoe sal jy hierdie persoon se uitdagende glimlag beskryf?
3. Wat beteken “macho-reputasie”?
4. Hoekom voel Marzanne dat haar hande in vuiste klem?
5. Volgens Marzanne, wat laat alle meisies se hormoontelling die hoogte laat inskiet?
6. Wat beteken die woord “dare” paragraaf 1 bl.35.
7. Hoekom word Nadia se gesig baie rooi?
8. Wat beteken die woord “deal”?
9. Watter ooreenkoms vind plaas tussen Marzanne en Armand?
10. Hoekom is Nadia kwaad vir Armand?
11. Wat beteken die volgende:  
“Nadia staar my aan asof ek nie al my varkies op hok het nie”.
12. Wat is die doel van die akuut op die volgende woor:  
dááran?