higher education & training

Department:
Higher Education and Training
REPUBLIC OF SOUTH AFRICA

NASIONALE SERTIFIKAAT (BEROEPSGERIG)

LEWENSVAARDIGHEDE EN REKENAARGELETTERDHEID (IKT-KOMPONENT)

NKR-VLAK 2

(Tweede vraestel)

(7601042)

11 Februarie 2025 (X-vraestel)
09:00–11:00

Hierdie vraestel bestaan uit 13 bladsye.

002Q2S2511

Kopiereg voorbehou

DEPARTEMENT VAN HOËR ONDERWYS EN OPLEIDING
REPUBLIEK VAN SUID-AFRIKA

NASIONALE SERTIFIKAAT (BEROEPSGERIG)
LEWENSVAARDIGHEDE EN REKENAARGELETTERDHEID
NKR VLAK 2
(Tweede vraestel)
TYD: 2 UUR
PUNTE: 100

INSTRUKSIES EN INLIGTING

1. Lees en beantwoord AL die vrae noukeurig.

2. Nommer die antwoorde volgens die nommeringstelsel wat in hierdie vraestel gebruik is.

3. Die vraestel bestaan uit VYF vrae. Gebruik toepaslike toepassingsprogramme vir ELKE vraag en sluit alle DRUKSTUKKE in jou EKSAMENVOUER in.

4. Die tyd wat vir hierdie vraestel toegeken word, sluit lees- en druktyd in.

5. Die tyd wat aan die begin van elke afdeling aangedui word, is 'n riglyn om jou te help om die vraestel betyds klaar te maak.

6. Dit is jou verantwoordelikheid om jou werk met gereelde tussenposes te stoor om verlies van ingesleutelde data tydens 'n kragonderbreking te voorkom. GEEN bykomende tyd sal toegelaat word om verlore werk te voltooi nie.

7. In die geval van 'n rekenaar- of drukkerfout, sal die toesighouer die nodige reëlings tref vir jou om met die eksamen voort te gaan en die werklike tyd wat verlore gaan, sal addisioneel toegelaat word.

8. Die speltoetser kan gebruik word. Sakrekenaars mag NIE gebruik word nie.

9. Jou EKSAMENNOMMER en die SENTRUMNOMMER moet op die voorblad van die EKSAMENVOUER aangedui word en die sagtewareweergawe moet bo-aan die gids aangedui word (byvoorbeeld MS Office 2016).

10. Maak seker dat elke DRUKSTUK die VRAAGNOMMER en jou EKSAMENNOMMER vertoon soos aangedui.

11. 'n Skriftelike EKSAMENNOMMER is NIE aanvaarbaar nie.

12. Punte sal NIE toegeken word vir enige DRUKSTUKKE sonder 'n gedrukte EKSAMENNOMMER en 'n WATERMERK nie.

Kopiereg voorbehou

13. DRUKSTUKKE wat nagesien moet word, moet in dieselfde volgorde as die vrae in die vraestel geplaas en gerangskik word. Slegs EEN DRUKSTUK per vraag mag ingehandig word.

14. Elke antwoord moet op 'n aparte vel papier gedruk word. Druk SLEGS aan die een kant van die papier.

Kopiereg voorbehou

AFDELING A: WOORDVERWERKING

VRAAG 1 **TYD: 25 MINUTE**

Almal het aspirasies en doelwitte, en om hierdie begeertes te vervul, moet ons verseker dat ons 'n gesonde leefstyl lei. Ons moet gesonde gewoontes ontwikkel om te verseker dat ons daar is om hierdie doelwitte en drome te bereik.

1.1 Gebruik Microsoft Word om die dokument in te sleutel soos hier onder aangedui. (7)

1.2 As 'n kop, sleutel jou EKSAMENNOMMER en VRAAG 1 in die middel in, om soos volg te verskyn:

EKSAMENNOMMER VRAAG 1 (3)

1.3 Gebruik lettertipe Malgun Gothic, grootte 12. (2)

1.4 Formateer die opskrif in vetdruk, hoofletters en links belyn. (3)

1.5 Laat lynspasies tussen die paragrawe soos aangedui. (1)

1.6 Onderstreep die subopskrif 'WENKE VIR 'N GESONDE LEEFSTYL'. (1)

1.7 Voeg die genommerde lys in soos aangedui. (1)

1.8 Stoor die dokument as VRAAG 1 in ooreenstemming met jou kollege se eksamenregulasies.

1.9 Druk die dokument op EEN A4-portretbladsy en plaas die DRUKSTUK in jou EKSAMENVOUER. (2)

[20]

Kopiereg voorbehou

EKSAMENNOMMER VRAAG 1

Voeg kopskrif in

Lettertipe: Malgun Gothic, grootte 12

'N GEBALANSEERDE LEEFSTYL ← **Vetdruk, hoofletters en links belyn**

'n Gebalanseerde leefstyl verseker dat jy goeie gesondheid geniet en jou daaglikse verantwoordelikhede kan uitvoer. Daarom moet gesond-wees deel van jou algehele leefstyl wees. Om 'n gesonde leefstyl te leef, kan help om chroniese siektes en langtermynsiektes te voorkom.

Die belangrikste faktor is om die stresvolle eise en druk van die lewe te bestuur wat skadelik vir jou gesondheid kan wees. Onthou, die handhawing van 'n gesonde leefstyl is nie moeilik nie, en dit verg ook nie baie werk nie.

WENKE VIR 'N GESONDE LEEFSTYL: ← **Onderstreep subopskrif**

1. Eet gesonde kos wat ryk is aan voedingstowwe
2. Doen gereeld oefeninge en wees fisies aktief
3. Vermy stimulante
4. Kry genoeg goeie slaap
5. Beoefen goeie higiëne
6. Bestuur stres

Voeg genommerde lys in

Kopiereg voorbehou

VRAAG 2 **TYD: 20 MINUTE**

Maak die dokument oop wat as VRAAG 1 gestoor is en redigeer dit volgens die volgende instruksies.

2.1 Verander VRAAG 1 in die kopskrif na VRAAG 2. (1)

2.2 Laat TWEE reëlspasies onder die hoofopskrif soos aangedui. (1)

2.3 Formateer die frase 'gesonde leefstyl' in paragraaf 1 en paragraaf 2 om in hoofletters te verskyn. (2)

2.4 Sentreer en vetdruk die subopskrif: 'WENKE VIR 'N GESONDE LEEFSTYL'. (2)

2.5 Redigeer die dokument deur al die nuwe teks in te voeg soos aangedui. (6)

2.6 Redigeer die lettertipe van die nuut ingevoegde onderopskrif, 'Wat kan gebeur as jy nie 'n gesonde leefstyl lei nie', om in Bodoni MT Black, grootte 16, te verskyn. (2)

2.7 Onderstreep die nuut ingevoegde subopskrif met die 'Dot-dash'-onderstreepstyl en regs belyn die subopskrif. (2)

2.8 Skrap koeël 5 met alle ooreenstemmende inligting ('Jou vel en hare sal nie gesond lyk nie') uit die nuut ingevoegde kollys. (1)

2.9 Formateer die nuut ingevoegde teks, BEHALWE die subopskrif, om kursief te verskyn. (1)

2.10 Stoor die dokument as VRAAG 2 in ooreenstemming met jou kollege se eksamenregulasies.

2.11 Druk die dokument op EEN A4-portretbladsy en plaas die DRUKSTUK in jou EKSAMENVOUER. (2)

[20]

Kopiereg voorbehou

EKSAMENNOMMER VRAAG 2

Verander VRAAG 1 na VRAAG 2

'N GEBALANSEERDE LEEFSTYL

Laat TWEE oop lynspasies

'n Gebalanseerde leefstyl verseker dat jy goeie gesondheid geniet en jou daaglikse verantwoordelikhede kan uitvoer. Daarom moet gesond-wees deel van jou algehele leefstyl wees. Om 'n gesonde leefstyl te leef, kan help om chroniese siektes en langtermynsiektes te voorkom.

Paragraaf 1 & 2: Formateer frase 'gesonde leefstyl': HOOFLETTERS

Die belangrikste faktor is om die stresvolle eise en druk van die lewe te bestuur wat skadelik vir jou gesondheid kan wees. Onthou, die handhawing van 'n gesonde leefstyl is nie moeilik nie, en dit verg ook nie baie werk nie.

WENKE VIR 'N GESONDE LEEFSTYL: ← Middel belyn, vetgedruk

1. Eet gesonde kos wat ryk is aan voedingstowwe
2. Doen gereeld oefeninge en wees fisies aktief
3. Vermy stimulante
4. Kry genoeg goeie slaap
5. Beoefen goeie higiëne
6. Bestuur stres

Voeg ALLE nuwe teks hier onder in

Bodoni MT Black, grootte 16, onderstreep ('dot-dash'), R/B

Wat kan gebeur as jy nie 'n gesonde leefstyl leef nie

- Jou gesondheid sal swak wees omdat kieme en bakterieë op vuil plekke groei.
- Jy sal siektes versprei na al die mense wat jy ontmoet.
- Jy sal geen energie hê nie, wat daartoe lei dat jy ellendig voel en lyk.
- Jy sal waarskynlik oorgewig wees.
- Jou vel en hare sal nie gesond lyk nie. ← Skrap koeël 5
- Jy sal ook 'n lae selfbeeld hê.

Kursief

[20]

TOTAAL AFDELING A: 40

AFDELING B: SIGBLAAIE

VRAAG 3 **TYD: 20 MINUTE**

Die doel van fiksheidsklubs is om 'n gesonde leefstyl en fisieke aktiwiteit aan te moedig. Hulle bied 'n wye reeks fasiliteite en dienste wat daarop gemik is om lede te help om 'n gesonde leefstyl te lei.

3.1 Gebruik Microsoft Excel om 'n sigblad te skep met die inligting hier onder gegee. Moenie die ry- en kolomopskrifte (grense) insleutel nie. Dit is slegs ingevoeg om aan te dui watter selle gebruik moet word. (5)

3.2 As 'n kopskrif, sleutel jou EKSAMENNOMMER en VRAAG 3 in die middel in. (2)

3.3 Gebruik lettertipe Maiandra GD, grootte 11. (2)

3.4 Laat oop rye soos aangedui. (1)

3.5 Voeg horisontale en vertikale lyne in soos aangedui op die sigblad. (1)

3.6 Pas die kolomwydtes aan waar nodig om te verseker dat al die inligting op EEN A4-portretbladsy pas en duidelik sigbaar is. (2)

3.7 Stoor die sigblad as VRAAG 3 of volgens jou kollege se eksamenregulasies.

3.8 Druk die sigblad SONDER ry- en kolomopskrifte op EEN A4-portretbladsy en plaas die DRUKSTUK in jou EKSAMENVOUER. (2)

[15]

Opskrif: Eksamennommer & VRAAG 3, in die middel

EKSAMENNOMMER
VRAAG 3

Lettertipe: Maiandra GD, grootte 11

	A	B	C	D
1	FIKSHEIDSKLUB			
2			***Laat oop ry***	
3	INKOMSTE- EN UITGAWESTAAT			
4			***Laat oop ry***	
5	**INKOMSTE**			
6	LIDMAATSKAPOPSIES	AANTAL LEDE	LEDEGELD	
7	Aktiewe Gesondheidsklub-lidmaatskap	20	270	
8	Gesondheidsklub Premier Kies	25	780	
9	Aktiewe Premier-lidmaatskap	25	1095	
10	Versamelingslidmaatskap	30	2350	
11	TOTAAL			
12			***Laat oop ry***	
13	**UITGAWES**			
14	Salarisse			25000
15	Telefoon			1200
16	Huur			5000
17	Water en elektrisiteit			3500
18	Masjieninstandhouding			3500

VRAAG 4 **TYD: 30 MINUTE**

Maak die sigblad oop wat as VRAAG 3 gestoor is en maak die veranderinge wat hier onder aangedui word.

4.1 Verander VRAAG 3 na VRAAG 4. (1)

4.2 Verander die lettertipe van die hoofopskrif na Californian FB, grootte 20. (2)

4.3 Voeg saam en sentreer die hoofopskrif oor selle A1 tot D1. (1)

4.4 Formateer die subopskrif ('INKOMSTE- EN UITGAWESTAAT') om in kursief te verskyn, regs belyn. (2)

4.5 Voeg die nuwe kolomopskrif 'INKOMSTE' in sel D6 in, en die twee nuwe rye 'TOTALE UITGAWES' en 'WINS/VERLIES' soos aangedui op die sigblad. (5)

4.6 Formateer die kolomopskrifte om vetgedruk te verskyn. (2)

4.7 Skrap ry 16 (Huur) met al sy ooreenstemmende inligting. (1)

Kopiereg voorbehou

4.8 Voeg die formules in waar die letter van die alfabet verskyn om die volgende te bereken:

A INKOMSTE = LIDMAATSKAPFOOI vermenigvuldig met die AANTAL LEDE. (1)

B TOTAAL = Die som van die kolom AANTAL LEDE. (1)

C TOTAAL = Die som van die INKOMSTE-kolom. (1)

D TOTALE UITGAWES = Die som van al die gelyste UITGAWES. (1)

E WINS/VERLIES = Die verskil tussen die TOTALE INKOMSTE en die TOTALE UITGAWES. (1)

4.9 Vertoon AL die waardes in Kolom D as geldeenheid (‘currency’) met GEEN desimale plekke nie. (1)

4.10 Voeg horisontale en vertikale lyne in soos aangedui op die sigblad. (1)

4.11 Pas die kolomwydtes aan waar nodig om te verseker dat al die inligting op EEN A4-landskapbladsy pas en duidelik sigbaar is. (2)

4.12 Stoor die sigblad as VRAAG 4 in ooreenstemming met jou kollege se eksamenregulasies.

4.13 Druk die sigblad SONDER ry- en kolomopskrifte op EEN A4-LANDSKAP-bladsy en plaas die DRUKSTUK in jou EKSAMENVOUER. (2)

[25]

Kopiereg voorbehou

EKSAMENNOMMER

VRAAG 4

Verander VRAAG 3 na VRAAG 4

FIKSHEIDSKLUB

Hoofopskrif: Californian FB, grootte 20

Voeg saam en sentreer oor selle

INKOMSTE- EN UITGAWESTAAT

Subopskrif: kursief, R/B

INKOMSTE

LIDMAATSKAP OPSIES	AANTAL LEDE	LEDEGELD	INKOMSTE
Aktiewe Gesondheidsklub-lidmaatskap	20	270	A
Gesondheidsklub Premier Kies	25	780	
Aktiewe Premier-lidmaatskap	25	1095	
Versamelingslidmaatskap	30	2350	
TOTAAL	B		C

Voeg nuwe kolom in

Kolomopskrifte: Vetgedruk, middel

Heg formules aan: A, B, C, D & E

UITGAWES

Salarisse	25000
Telefoon	1200
Huur	5000
Water en elektrisiteit	3500
Masjieninstandhouding	3500
TOTALE UITGAWES	D
WINS/VERLIES	E

Skrap Ry 16 (Huur)

Voeg nuwe rye in

TOTAAL AFDELING B: 40

Kopiereg voorbehou

AFDELING C: POWERPOINT

VRAAG 5 **TYD: 25 MINUTE**

Onder jongmense is vetsug en swak leefstylkeuses groot kwessies. Jy is gevra om 'n PowerPoint-aanbieding te skep, as 'n nuwe lid van die Kollege Verteenwoordigende Studenteraad, om die ander studente op te voed oor die vyf pilare van gebalanseerde, gesonde leefstyl.

5.1 Gebruik MS PowerPoint om die inligting hier onder in te sleutel (3)

5.2 **SKYFIE 1: 'TITLE'-SKYFIE** (1)

5.2.1 Tik die titel van die skyfie met die lettertipe Britannic Bold. (1)

5.2.2 Onderstreep en sentreer die titel. (2)

5.2.3 As 'n subtitel, voeg jou EKSAMENNOMMER en VRAAG 5 in. (1)

5.3 **SKYFIE 2: 'TWO CONTENT'-SKYFIE** (1)

5.3.1 Tik die titel van die skyfie met lettergrootte 28. (1)

5.3.2 Regsbelyn die titel en verander dit na kursief. (2)

5.3.3 Onderstreep die akroniem 'clean' in die titel en verander dit na hoofletters. (2)

5.3.4 Voeg die genommerde lys in die linkerkolom in en vetdruk die teks soos aangedui. (2)

5.3.5 Voeg die kollys in die regterkolom in. Gebruik koeëls van jou keuse. (1)

5.3.6 Verander die teks in die regterkolom na kursief. (1)

5.4 Stoor die aanbieding as VRAAG 5 in ooreenstemming met jou kollege se eksamenregulasies.

5.5 Druk die aanbieding as 'n UITDEELSTUK met TWEE skyfies op EEN bladsy. (2)

[20]

SKYFIE 1: 'TITLE'-SKYFIE

Titel: Lettertipe: Britannic Bold, onderstreep en middel belyn

GESONDE EETGEWOONTES

Subtitel: Tik jou EKSAMENNOMMER en VRAAG 5

EKSAMENNOMMER VRAAG 5

SKYFIE 2: 'TWO CONTENT'-SKYFIE

Titel: Lettergrootte 28, R/B, kursief

Die vyf grondbeginsels van 'n gesonde, gebalanseerde leefstyl is gebaseer op die Engelse akroniem clean.

1.	**Cleaning**	❖ *Hou jou liggaam skoon deur vars vrugte en groente te eet en drink baie water.*
2.	**Leisure**	❖ *Slaap en ontspan genoeg, ten minste agt uur per nag.*
3.	**Exercise**	❖ *Ligte oefening soos stap, swem en dans moet minstens 20-30 minute per dag gedoen word.*
4.	**Attitude**	❖ *Aanvaar en wees lief vir jouself.*
5.	**Nutrition**	❖ *Maak seker dat jy goed eet uit al die voedselgroepe en neem elke dag die regte aanvullings.*

Linkerkolom: Voeg genommerde lys in

Regterkolom: Voeg kollys in

Linkerkolom: Teks in vetdruk

Regterkolom: Teks in kursief

TOTAAL AFDELING C: 20
GROOTTOTAAL: 100

Kopiereg voorbehou