higher education & training

Department:
Higher Education and Training
REPUBLIC OF SOUTH AFRICA

NASIONALE SERTIFIKAAT (BEROEPSGERIG)

LEWENSVAARDIGHEDE EN REKENAARGELETTERDHEID

(Eerste vraestel)

NKR VLAK 2

(7601042)

14 November 2024 (Y-vraestel)
13:00–15:00

Hierdie vraestel bestaan uit 8 bladsye.

170Q1N2414

Kopiereg voorbehou

DEPARTEMENT VAN HOËR ONDERWYS EN OPLEIDING
REPUBLIEK VAN SUID-AFRIKA

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

INSTRUKSIES EN INLIGTING

1. Beantwoord al die vrae.
2. Lees al die vrae aandagtig deur.
3. Nommer die antwoorde volgens die nommeringstelsel wat in hierdie vraestel gebruik is.
4. Begin elke vraag op 'n nuwe bladsy.
5. Gebruik slegs 'n swart of 'n blou pen.
6. Skryf netjies en leesbaar.
7. Eenwoordantwoorde is nie goed genoeg nie as die vraag vereis dat iets beskryf of verduidelik moet word.
8. Enige werk wat jy nie wil laat nasien nie, moet duidelik deurgehaal word.

Kopiereg voorbehou

AFDELING A

VRAAG 1

Verskeie opsies word as moontlike antwoorde op die volgende vrae gegee. Kies die antwoord en skryf slegs die letter (A–D) langs die vraagnommer (1.1–1.5) in die ANTWOORDBOEK.

1.1 Iemand met 'n positiewe selfbeeld ...

A voel bedreig deur ander mense.
B leer uit hul foute.
C kan nie die verlede agterlaat nie.
D beoefen swak gewoontes of gedrag.

1.2 Die komponent wat 'n mens se vermoëns, talente, vaardighede en karaktereienskappe beskryf, word ... genoem.

A Swakheid
B Bedreigings
C Sterkpunte
D Geleenthede

1.3 Sodra 'n persoon selfvertroue het, sal hy/sy ...

A nie sommer iets vir genot en plesier doen nie.
B nie die uitdagings in sy of haar werk geniet nie.
C in hul eie vaardighede en vermoëns begin glo.
D bekommerd wees oor wat ander mense sê en doen.

1.4 Watter EEN van die volgende is 'n gesonde leefstylkeuse wat studente kan navolg?

A Drink ten minste 8 glase water
B Eet verwerkte voedsel uit die kafeteria
C Eet sonder om jou hande te was
D Slaap 'n totaal van 12 uur per nag

1.5 EEN van die fisiese verskille tussen mans en vrouens is dat ...

A vrouens groter liggame as mans het.
B vrouens groter heupe as mans het.
C mans oor 'n groter persentasie vet as vrouens beskik.
D mans minder hare op die lyf as vrouens het.

(5 × 1) **[5]**

VRAAG 2

Dui aan of die volgende stellings WAAR of ONWAAR is deur slegs 'Waar' of 'Onwaar' langs die vraagnommer (2.1–2.5) in die ANTWOORDBOEK te skryf. Gee 'n rede vir jou antwoord.

2.1 Iemand kan slegs oor Suid-Afrikaanse burgerskap beskik indien hy/sy in Suid-Afrika gebore is.

2.2 Die Handves van Regte is die hoogste wet in die land.

2.3 As kollegestudent hoef jy nie die kollege-omgewing om jou op die kampus te beskerm nie.

2.4 Studente wat aansoek doen om, of finansiële hulp ontvang, het etiese en kontraktuele verantwoordelikhede.

2.5 Om 'n gesonde dieet te volg kan soms tot probleme met geheue en stadiger reaksietye lei.

(5 × 2) **[10]**

VRAAG 3

Kies 'n item uit KOLOM B wat by 'n beskrywing in KOLOM A pas. Skryf slegs die letter (A–L) langs die vraagnommer (3.1–3.10) in die ANTWOORDBOEK.

KOLOM A		KOLOM B	
3.1	Om 'n mens se fiksheidsvlak te verbeter en te handhaaf	A	kardiovaskulêr
3.2	Oefening wat die hartklop verhoog en koördinasie help ontwikkel	B	rolmodel
3.3	Die liggaamstoestand wanneer die uitwerking van dwelms afneem	C	voorskrifmedikasie
3.4	Nagevolge van onveilige seksuele gedrag	D	buigsaamheid
3.5	Iemand wat vertrou kan word en mense inspireer en motiveer	E	prioritiseer
3.6	Verbeter gewrigte se vermoë om tydens oefening te beweeg	F	spierkrag
3.7	Medisyne wat 'n mens by 'n apteek kan kry sonder om 'n dokter te spreek	G	fiksheidsprogram
3.8	Die rangskikking van goed in orde van belangrikheid	H	vaardighede
3.9	Die vermoë om iets goed te doen	I	onttrekking
3.10	Dinge wat 'n mens as belangrik beskou	J	waardes
		K	MIV
		L	oor-die-toonbank-medikasie

(10 × 1) **[10]**

Kopiereg voorbehou

VRAAG 4

Kies EEN term uit die lys hier onder vir elk van die volgende beskrywings en skryf die antwoord langs die vraagnommer (4.1–4.5) in die ANTWOORDBOEK.

doelwitte; gemeet; intrapersoonlik; breinstam; voltooi; serebrale korteks; ingesteldheid; memoriseer; interpersoonlike; gestoorde; bespreek; teenstaan

4.1 Die grootste deel van die brein word die ... genoem en bestaan uit vier lobbe.

4.2 Die manier waarop 'n mens oor iets of iemand voel, word ... genoem.

4.3 Dit is makliker om alleen vir die eksamen voor te berei as jy oor 'n ... intelligensie beskik.

4.4 'n Mens se vordering kan aan hoe goed 'n mens in 'n jaar in al jou vakke vaar, ... word..

4.5 Indien ’n student sy/haar studies ..., vorder hy/sy op sy/haar gekose loopbaanpad.

(5 × 1) **[5]**

VRAAG 5

Ten spyte van pogings deur die regering en nieregeringsorganisasies om die kwessie te hanteer, is belanghebbers baie bekommerd oor die styging in die misbruik van dwelms en alkohol onder studente.

5.1 Wat beteken die term, *verslawing*? (1 × 2) (2)

5.2 Noem DRIE simptome van alkoholmisbruik wat kollegestudente kan vertoon. (3)

5.3 Noem DRIE uitwerkings wat 'n kollegestudent se middelmisbruik op sy/haar familie kan hê. (3)

5.4 Identifiseer TWEE sentrums/organisasies waar kollegestudente om hulp kan aanklop om verslawing aan middels te oorkom. (2)

[10]

TOTAAL AFDELING A: 40

AFDELING B

VRAAG 6

Lees die uittreksel hier onder en beantwoord dan die vrae:

> Navorsing word deurgaans gedoen om te bepaal waarom dit vir studente so moeilik is om vir akademiese eksamens voor te berei. Uit navorsing blyk dit dat die studente baie uitdagings by die kollege en by die huis in die gesig staar, byvoorbeeld 'n gebrek aan tydbestuur en slegte vriende. 'n Ander bevinding was dat studente nie duidelike doelstellings het wat hulle wil bereik nie. Om hierdie probleem te probeer oplos, word aanbeveel dat studente geleer moet word hoe om SMART-doelwitte te stel en dit te prioritiseer.

6.1 Waarvoor staan die akroniem *SMART*? ☆ (1 × 2) (2)

6.2 Bespreek DRIE faktore wat studente in die bereiking van hul doelwitte negatief kan beïnvloed. (3 × 2) (6)

6.3 Navorsing het ook bewys dat baie studente nie vir hul eksamens voorberei is nie omdat hulle nie hul tyd kan bestuur nie.

Noem DRIE beginsels van tydbestuur wat studente kan gebruik om hulle te help om vir die eksamen voor te berei. (3)

6.4 ☆ Dit is goed om onsself met mense met morele waardes te omring om ons te motiveer om in die lewe beter te vaar om werklik die uitblinkers te word wat ons is. Op kollege is dit veral belangrik om onsself met goeie mense te omring.

Behalwe om mekaar te motiveer, watter ander eienskappe is in 'n goeie verhouding belangrik? Noem DRIE eienskappe. (3)

6.5 Stel DRIE strategieë voor wat studente sal help om negatiewe groepsdruk te weerstaan. (3)

6.6 Studente tree dikwels roekeloos op omdat hulle nie weet hoe om al die uitdagings te hanteer nie.

Noem DRIE voorbeelde van riskante gedrag van studente wat tot MIV-infeksie mag lei. (3)

☆ **[20]**

VRAAG 7

Bestudeer die strokiesprent hier onder en beantwoord die vrae wat volg: ☆



[Bron: *https://www.google.com/search?q=fire+safety+measures+cartoons*]

7.1 Noem DRIE voorbeelde van brandgevare. ☆ (3)

7.2 Wanneer iemand die huis of kollege verlaat, word hulle aangemoedig om dit verantwoordelik te doen.

Verduidelik DRIE maniere waarop 'n mens kan voorkom dat brande by die kollege uitbreek. (3)

7.3 Ons is geleer om te STOP, VAL en ROL as ons klere aan die brand sou raak.

Beskryf hoedat jy VAL en ROL as deel van hierdie metode sal aanwend. (2 × 2) (4)

7.4 Dit is belangrik om elke studente oor brandveiligheid by die kollege bewus te maak.

☆ Skep 'n slagspreuk oor brandveiligheid wat by die kollege gebruik kan word. Nie meer as 6 woorde nie. (1 × 3) (3)

7.5 Almal het die reg tot onderwys, ongeag hul finansiële status.

7.5.1 Stem jy met hierdie stelling saam? (1)

☆ 7.5.2 Staaf die antwoord wat jy op VRAAG 7.5.1 gegee het. (1 × 2) (2)

7.5.3 Gee TWEE voorbeelde van morele gedrag wat 'n mens by die kollege vertoon wat jou in staat stel om die reg tot onderwys te eis. (2)

7.6 Oor watter eienskappe beskik jou vriend wat van hom/haar 'n goeie landsburger maak? Noem TWEE eienskappe. (2)
[20]

TOTAAL AFDELING B: 40

AFDELING C

VRAAG 8

Bestudeer die stelling hier onder en beantwoord die vraag: ☆

'Vrywilligers word nie betaal omdat hulle waardeloos is nie, maar omdat hul onskatbaar is.' – Sherry Anderson

8.1 Brei oor TWEE redes uit waarom vrywillige diens in ons gemeenskappe nodig is. (2 × 2) (4)

8.2 Onderskei tussen 'n *span* en 'n *studiegroep*. (2 × 2) (4)

8.3 Studente moet vrywillige werk doen terwyl hulle steeds op kollege is, maar hulle moet altyd tyd maak om te studeer.

☆ In 'n paragraaf, verduidelik TWEE VOORDELE en TWEE NADELE daarvan om by 'n studiegroep aan te sluit. (5)

8.4 Mense met selfbeheersing en selfvertroue kan hul woede en teleurstellings hanteer. 'n Mens moet daarom selfgedissiplineerd wees en in staat wees om jou emosies te beheer.

Hoe hanteer jy jou woede? Noem DRIE maniere. (3)

8.5 Teleurstellings is deel van die lewe, maar 'n mens moet aanhou.

Verduidelik TWEE strategieë wat jy gebruik om jouself te motiveer. (2 × 2) (4)
[20]

☆ **TOTAAL AFDELING C: 20**
GROOTTOTAAL: 100

Kopiereg voorbehou