higher education & training

Department:
Higher Education and Training
REPUBLIC OF SOUTH AFRICA

NASIENRIGLYN

NASIONALE SERTIFIKAAT

INLIGTINGVERWERKING N4

1 NOVEMBER 2022

Hierdie nasienriglyn bestaan uit 31 bladsye.

Kopiereg voorbehou

ALGEMENE OPMERKINGS

Akkuraatheidsfoute moet met 'n rooi / aangedui word. Herhaalde akkuraatheidsfoute moet met 'n rooi sirkel aangedui word.

Uiteensettingsfoute moet met 'n blou X aangedui word. Herhaalde uiteensettingsfoute moet met 'n blou sirkel aangedui word.

Die kandidaat kan nie druip omdat hy/sy nie die TYDNOUKEURIGHEIDSTOETS kon voltooi of slaag nie.

Aan die einde van die TYDNOUKEURIGHEIDSTOETS, dui die snelheid behaal met Slaag 35 wpm/Slaag 40 wpm/Druip, waar van toepassing, op die volgende manier aan:

Slaag 35 wpm/Slaag 40 wpm/Druip; Foute; Punt

Dui op die voorkant van die EKSAMENOMSLAG direk langs die punt vir VRAAG 1 aan:

Slaag 35 wpm/Slaag 40 wpm/Druip

Indien die kandidaat VRAAG 1 nie ingedien het nie, trek 'n streep deur die blok vir die punt langs VRAAG 1 op die voorblad van die OMSLAG en skryf Druip op die toepaslike plekke.

Dui soos volg op die voorblad van die omslag net onder die sirkel aan:

Slaag 35 wpm/Slaag 40 wpm/Druip

Indien 'n kandidaat die eksamen druip (minder as 40%) en die TYDNOUKEURIGHEIDSTOETS slaag, vervang die woord Druip die Slaag 35 wpm/Slaag 40 wpm, aangesien 'n kandidaat nie die vraestel as geheel kan druip en erkenning vir wpm kan kry nie.

Die punt vir tiktegniek (200) word by die woordverwerkingspunt (100) getel om 'n punt uit 300 te verkry, wat na 'n punt uit 100 (persentasie) verwerk word. Hierdie punt word by die Nasionale Departement ingedien.

Kopiereg voorbehou

AFDELING A: TIKTEGNIEK

VRAAG 1 – NASIENSKEDULE – TYDNOUKEURIGHEIDSTOETS						
WPM	**35**	**40**		**WPM**	**35**	**40**
FOUTE				**FOUTE**		
1	**19**	**19**		**29**		**3**
2	**19**	**19**		**30**		**2**
3	**18**	**18**		**31**		**1**
4	**17**	**18**		**32**		**0**
5	**17**	**17**				
6	**16**	**16**				
7	**15**	**16**				
8	**15**	**15**				
9	**14**	**15**				
10	**13**	**14**				
11	**12**	**13**				
12	**12**	**13**				
13	**11**	**12**				
14	**10**	**12**				
15	**10**	**11**				
16	**9**	**10**				
17	**8**	**10**				
18	**8**	**9**				
19	**7**	**9**				
20	**6**	**8**				
21	**6**	**7**				
22	**5**	**7**				
23	**4**	**6**				
24	**4**	**6**				
25	**3**	**5**				
26	**2**	**4**				
27	**1**	**4**				
28	**0**	**3**				

Kopiereg voorbehou

VRAAG 1: TYDNOUKEURIGHEIDSTOETS (VERVOLG) PUNTE: 20

Sien slegs akkuraatheid na. Sien sorgvuldig na aangesien dit 'n invloed op die uitslae kan hê. Gebruik die ingeslote departementele skedule (bladsy 3).

Dui akkuraatheidsfoute met 'n rooi skuinsstreep (/) aan.

Een of meer foutiewe karakters in 'n woord – 1 fout.

Moenie vir foutiewe kantruimtes penaliseer nie.

Moenie vir foutiewe reëlafstande penaliseer nie.

Moenie vir foutiewe woordbreking penaliseer nie.

Moenie vir foutiewe hoofletters/kleinletters penaliseer nie.

Moenie vir foutiewe letterspasies penaliseer nie.

Moenie vir foutiewe belyning penaliseer nie.

Moenie vir foutiewe uiteensettingsfoute penaliseer nie.

Moenie penaliseer indien 'n hele reël of paragraaf uitgelaat is en op 'n ander plek ingesleutel is nie.

Wanneer presies dieselfde woord herhaaldelik verkeerd ingesleutel word, word dit slegs EEN keer per vraag gepenaliseer. Daarna word dit as herhaalde fout omkring.

Weglating van woorde: Tel die eerste 5 aanslae en daarna elke 10 aanslae as 1 fout elk. As die laaste paar aanslae aan die einde 5 of meer is, tel nog 'n fout. As die laaste paar aanslae aan die einde minder as 5 is, word dit geïgnoreer.

Indien 35 wpm nie behaal is nie, tel terug soos in die nasienriglyn aangedui is.

Die hoogste punt wat behaal is, word aangedui. Die hoogste spoed wat behaal is, word aangedui.

Kopiereg voorbehou

VRAAG 1 (VERVOLG)

Is daar enige wetenskap aan die banting-dieet? Ja, maar soos met enige wetenskap, word dit dikwels bevraagteken. Waaroor handel die banting-teorie? Dit gaan oor die manier waarop ons ontwerp is om te eet - dink daaroor. Dink jy dat ons voorouers duisende jare gelede 'n boks rice krispies gehad het om te eet - waarskynlik nie.

In die real meal revolution word dit soos volg verduidelik; indien die geskiedenis van die mens in een dag vertel kon word, sou ons vir slegs vyf minute lank grane en vir vyf sekondes lank suiker geëet het. Maar is vet nie sleg vir ons nie? Ons verhouding met vet het oor die jare baie stadia deurloop. Tot vandag toe glo sommige mense steeds dat vet sleg is en sal laevet-opsies verorber sonder om daaroor te dink.

Dit is egter die probleem. Dikwels is laevet-opsies vol suiker om vir die smaak wat verlore gaan, op te maak. Daar is goeie en slegte vette waaroor hierdie artikel meer vertel. Vir die rekord, avokado's, neute en selfs karringmelk bevat alles vette wat nie so sleg is vir 'n mens as wat ons gedink het nie.

Ons is wêreldwyd so lief vir vet dat daar op die oomblik 'n

VRAAG 1 (VERVOLG)

tekort aan botter in ons land is. Hoe begin ek met die banting-dieet? Ons het 'n kitsgids oor hoe om met jou dieet te begin. Voordat jy enigiets kan doen, moet jy jou dokter spreek. Onthou dat dit 'n proses is en dat dit somtyds ingewikkeld kan wees.

Hou ook in gedagte dat dit nie vir jou mag werk nie en dit is ook goed. Hou in gedagte dat proteïene gematig op die banting-dieet ingeneem moet word. Ja, jy kan spek vir ontbyt, middagete en aandete eet, maar dit moet nie al wees wat jy eet nie. Die eet van groen blaargroente en goed soos avokado's en neute word aangemoedig.

Om die banting-dieet vir jou te laat werk, vereis dat jy bai **35 wpm**
op gevoel eet, want vet help om jou eetlus te stimuleer as jy honger word. Die Banting-dieet verskaf 'n algehele gevoel van welstand en verminder spanning drasties, wat ook tot beter slaap lei. Banting is om kos te **40 wpm**

20	**-**	**20**

[20]

VRAAG 1 (VERVOLG) – 35 WPM

Hou ook in gedagte dat dit nie vir jou mag werk nie en dit
28 27 26 25
is ook goed. Hou in g|edagte dat| proteïene| gematig o|p
24 23 22 21 20
die bant|ing-dieet |ingeneem m|oet word. |Ja, jy ka|n spek
19 18 17 16 15 14
vir| ontbyt, m|iddagete e|n aandete |eet, maar |dit moet n|ie
13 12 11 10 9
al wees| wat jy ee|t nie. Di|e eet van |groen blaa|rgroente
8 7 6 5 4
e|n goed soo|s avokado'|s en neute| word aang|emoedig.

3 2 1 **35 wpm**
|Om die ba|nting-diee|t vir|

VRAAG 1 (VERVOLG) – 40 WPM

Hou ook in gedagte dat dit nie vir jou mag werk nie en dit is ook goed. Hou in gedagte dat proteïene gematig op die banting-dieet ingeneem moet word. Ja, jy kan spek vir ontbyt, middagete en aandete eet, maar dit moet nie al wees wat jy eet nie. Die eet van groen blaargroente en goed soos avokado's en neute word aangemoedig.

Om die bantingdieet vir jou te laat werk, vereis dat jy baie op gevoel eet, want vet help om jou eetlus te stimuleer as jy honger word. Die Banting-dieet verskaf 'n algehele gevoel van welstand en verminder spanning drasties, wat ook tot beter slaap lei. Banting is om kos te

40 wpm

20	**-**	**20**

[20]

TIKTEGNIEK				
SKEDULE – AKKURAATHEID – VRAAG-5				
-4 PUNTE PER FOUT AFGETREK – AKKURAATHEID – ROOI				
PUNTE	**22**	**48**	**45**	**20**
ROOI FOUTE	**V2**	**V3**	**V4**	**V5**
0	**22**	**48**	**45**	**20**
1	**18**	**44**	**41**	**16**
2	**14**	**40**	**37**	**12**
3	**10**	**36**	**33**	**8**
4	**6**	**32**	**29**	**4**
5	**2**	**28**	**25**	**0**
6	**0**	**24**	**21**	
7		**20**	**17**	
8		**16**	**13**	
9		**12**	**9**	
10		**8**	**5**	
11		**4**	**1**	
12		**0**	**0**	

Kopiereg voorbehou

TIKTEGNIEK			
SKEDULE – UITEENSETTING – VRAAG 2-4			
-2 PUNTE PER FOUT AFGETREK – UITEENSETTING – BLOU			
PUNTE	**22**	**12**	**11**
BLOU FOUTE	**V2**	**V3**	**V4**
0	**22**	**12**	**11**
1	**20**	**10**	**9**
2	**18**	**8**	**7**
3	**16**	**6**	**5**
4	**14**	**4**	**3**
5	**12**	**2**	**1**
6	**10**	**0**	**0**
7	**8**		
8	**6**		
9	**4**		
10	**2**		
11	**0**		

Kopiereg voorbehou

VRAAG 2: TABEL **PUNTE: 44**

22 PUNTE – AKKURAATHEID : -4 PUNTE PER FOUT **Onvolledige tabel – volgens skedule**	
FOUTNR	**22 PUNTE – UITEENSETTINGSFOUTE -2 PUNTE PER FOUT**
1.	Kantruimtes (gelyk) foutief en/of Belyning (links, gesentreer, regs, justeer) foutief en/of Reëlafstande (soos aangedui) foutief
2	Papiergrootte (A4-landskap) foutief en/of Tabelstoppe/inkeping foutief en/of Woordbreking foutief
3	Lettertipe/-grootte (Courier New 12 pt) foutief en/of Hoofletters/kleinletters foutief en/of Letterspasies foutief
4	/ – [die] nie vervang nie en/of foutief en/of Skrap [of www… za] nie geskrap nie en/of foutief
5	Trs – [op suurdeegroosterbrood] nie getransponeer nie en/of foutief en/of Stet – [maaltyd] nie behou nie en/of foutief en/of Sp – [Tydperk] spelling foutief
6	Vetdruk – nie verander nie en/of foutief en/of Kursief – nie verander nie en/of foutief en/of Dubbel onderstreep – nie verander nie en/of foutief
7	Saamvoeging – sel C1 en D1 nie saamgevoeg nie en/of foutief
8	Voluit – [en] nie voluit nie en/of foutief en/of NR – Nuwe reël nie ingevoeg nie en/of foutief
9	Kolomopskrifte foutief en/of Kolomme foutief
10	Vertikale lyne uitgelaat en/of foutief
11	Horisontale lyne uitgelaat en/of foutief
12	Voetnotas foutief – nie teen kantruimte belyn nie en voetnotateken nie gebruik nie Voetnotas – 2 letterspasies ná die syfers wanneer die voetnotateken nie gebruik is nie
13	[EKSAMENNOMMER] linksbelyn en [VRAAG 2] regsbelyn nie as kopskrif ingevoeg nie en/of nie korrek nie
	Onvolledig – volgens skedule

VRAAG 2 (VERVOLG)

1 kantruimtes, belyning, reëlafstande 2 A4-landskap, tabelstoppe/inkeep, woordbreking 3 font, bk/ok, letterspasies 9 kolomopskrifte

4 die

OPSOMMING VAN DIE BANTING FASES 3 bk, 16 pt 6 vetdruk, kurs, dubbel o/streep

7 voeg selle saam 1 sentreer 3 bk 6 vetdruk

	HERSTEL	VERANDER		**HANDHAAF**
Doel	Metabolisme Herstel 8 NR	Maklike Gewigsverlies 8 NR	Vinnige Vetverbranding 8 NR	**Gewig Onderhoud** 8 NR ¼
Moeilikheid	Maklik-gemiddeld	Gemiddeld-moeilik	Moeilik-baie moeilik	**Baie maklik**
Tydperk 5 sp	3-12 weke	3-12 weke	1-12 weke	**1-18 weke**
Groenlys	Ja	Ja	Ja	**Ja**
Oranjelys	Ja	Feitlik nooit	Nooit	**Ja**
Ligrooilys	Feitlik nooit	Nooit	Nooit	**Feitlik nooit½**
Rooilys	Nooit	Nooit	Nooit	**Nooit**
Ontbyt[1]	Ja	Wanneer honger	Wanneer honger	**Ja**
Midagete[2]	Ja	Ja	Wanneer honger	**Ja**
Aandete[3]	Ja	Ja	Ja	**Ja**
Happie[4]	Wanneer honger	Nee	Nee	**Af en toe**
Daaglikse koolhidrate	50-100 g	25-50 g	<25 g	**100-150 g**

8 voluit

1 Roereier en aarbeie 8 NR 10 vertikale lyne 11 horisontale lyne ¾

2 Tunaslaai op suurdeegroosterbrood 5 trs

3 Kalkoen, burger en spinasieslaai 8 voluit

4 Amandels en gedroogde bosbessies 12 voetnotas 8 voluit

5 stet

Banting-maaltydbeplanner: www.nutriserve.co.za 4 skrap

Foute	Punte
0	22
1	18
2	14
3	10
4	6
5	2
6	0

A	U	T
22	22	44

¼

A	U	T	
6	5	11	44

½

A	U	T	
11	11	22	44

¾

A	U	T	
17	16	33	44

[44]

VRAAG 3: OMSENDBRIEF **PUNTE: 60**

48 PUNTE – AKKURAATHEID : -4 PUNTE PER FOUT **Onvolledig – volgens skedule**	
FOUTNR	**12 PUNTE – UITEENSETTINGSFOUTE -2 PUNTE PER FOUT**
1	Kantruimtes: links 3,81 cm/1,5" en regs 2,54 cm/1" foutief en/of Belyning (links, gesentreer, regs, justeer) foutief en/of Reëlafstande (soos aangedui) foutief
2	Briefhoof nie gebruik nie en/of foutief en/of Tabelstoppe/inkeping foutief en/of Woordbreking foutief
3	Lettertipe/-grootte (Courier New 12 pt) foutief en/of Hoofletters/kleinletters foutief en/of Letterspasies foutief
4	Voeg in – [datum] nie in dalende volgorde ingevoeg nie en/of foutief en/of Voeg in – [jaar] nie ingevoeg nie en/of foutief en/of Voeg in – [maklike] nie ingevoeg nie en/of foutief en/of / – nie na [die] verander nie en/of foutief en/of Skrap – [(somtyds … het)] en [(uit … lede)] nie geskrap nie en/of foutief
5	Sp – [heerlike] spelling foutief en/of Stet – [onderhoud] nie behou nie en/of foutief en/of Trs – [skoon te eet] nie getransponeer nie en/of foutief
6	Vetdruk – nie verander nie en/of foutief en/of Kursief – nie verander nie en/of foutief en/of Onderstreep – nie verander nie en/of foutief
7	[BANTING] nie saamgevoeg nie en/of foutief
8	Nuwe paragraaf foutief en/of Loop aan foutief en/of In woorde – [vierhonderd] en [vyftig] nie voluit nie en/of foutief en/of In syfers – [1], [2] en [12] nie in syfers nie en/of foutief
9	Paragrawe nie in numeriese volgorde gerangskik nie en/of foutief en/of Paragrawe nie genommer nie en/of foutief
10	[EKSAMENNOMMER] nie as voetskrif ingevoeg nie en/of foutief en/of Bladsybreuk nie ingevoeg nie en/of foutief en/of Bladsynommer nie links bo ingevoeg nie en/of foutief
	Onvolledig – volgens skedule

¼

A	U	T	
12	3	15	60

½

A	U	T	
24	6	30	60

¾

A	U	T	
36	9	45	60

Fout	Punte
0	48
1	44
2	40
3	36
4	32
5	28
6	24
7	20
8	16
9	12
10	8
11	4
12	0

A	U	T
48	12	60

VRAAG 3

VRAAG 3 (VERVOLG)

1 kantruimtes, belyning, reëlafstande, 2 A4-portret, briefhoof, tabelstoppe/inkeping, woordbreking Outomaties, 3 font, bk/ok, letterspasies

DIE BANTING-DIEETORGANISASIE

Queenstraat 745
☎ 011 987 4567
011 987 4555



DURBANVILLE
7551

2022-11-01 4 datum in dalende volgorde

OMSENDBRIEFNR. 21 VAN 2022 3 bk 4 huidige jaar

AAN ALLE DIEETLEDE 3 bk

DIE FASES VAN DIE BANTING-DIEET 3 bk 6 vetdruk

8 loop aan 3 bk 8 syfers 3 bk

1. Jy begin met 1 week se OBSERVASIE. Daarna doen jy RESTORASIE, wat enigiets van 2 tot 12 weke kan duur, afhangend van hoe fantasties jou gewigsverlies werk. Restorasie help jou om van sommige slegte gewoontes ¼
   ontslae te raak en maak jou daaraan gewoond om van die **groenlys** en **oranjelys** af te eet. 4 die 6 vetdruk
   3 bk 5 trs
2. Sodra jy daaraan gewoond is om sonder moeite skoon te eet, is dit tyd om verder te gaan en TRANSFORMASIE te betree. Jy spoor etes elke tweede week na asof jy aan die stuur van jou skip tik om deur jou fantastiese gewig te stuur. 4 die

8 NP 3 bk 4 skrap

3. Halfpad deur TRANSFORMASIE bring ons 'n paar bykomende LEEFSTYLVERANDERINGE by. 3 bk

6 o/steep 5 stet

4. Uiteindelik, sodra jy jou doelgewig bereik, begin jou onderhoud, wat ontwerp is om al die goed wat jy gedoen het te onderhou. ½
   4 die

9 paragrawe in numeries volgorde gerangskik

9 paragrawe genommer 2 keep in 1 belyn 3 2 letterspasies

11 bladsybreuk

10 voetskrif, linksbelyn

EKSAMENNOMMER

VRAAG 3
2
10 bladsynommer links bo

VRAAG 3 (VERVOLG)

3 bk 4 invoeg
As 'n LID, kan jy voordeel trek uit die leiding van ons ongekende persoonlike ondersteuningspan, 'n maklike samesteller van 'n inkopielys, etespoorder, doelgewighulp en elke ander hulpmiddels wat jy nodig het om *Banting* soos blits onder die knie te kry. 6 kurs
4 die 8 in woorde 3 ok
Aan die hart van alles, wil real meal revolution hê dat jy regte kos moet eet en dit is waarom ons program spog met meer as vierhonderd oorspronklike real meal revolution-resepte, meer as vyftig gefaseerde maaltydplanne en meer as vyftig kooklesse om jou verhouding met gesonde, heerlike, regte kos te begin. 8 in woorde 4 skrap 5 sp ¾

7 voeg saam
DIE BANTING-GEMEENSKAP 3 bk 6 vetdruk

[60]

10 voetskrif, linksbelyn

EKSAMENNOMMER

VRAAG 4: PARAGRAWE **PUNTE: 56**

44 PUNTE – AKKURAATHEID : -4 PUNTE PER FOUT **Onvolledig – volgens skedule**	
FOUTNR	**12 PUNTE – UITEENSETTINGSFOUTE -2 PUNTE PER FOUT**
1	Kantruimtes nie 2,54 cm/1" nie en/of foutief en/of Belyning (links, gesentreer, regs, justeer) foutief en/of Reëlafstande foutief
2	Papiergrootte (A4-portret) foutief en/of Tabelstoppe/inkeping foutief en/of Woordbreking foutief
3	Lettertipe/-grootte (Courier New 12 pt en 16 pt) foutief en/of Hoofletters/kleinletters foutief en/of Letterspasies foutief
4	/ – nie na [die] verander nie en/of foutief en/of Skrap – [Kies … kan.] nie geskrap nie en/of foutief
5	Trs – [gemiddelde ... proteïen-dieet] nie getransponeer nie en/of foutief en/of Sp – [werk] spelling foutief en/of Stet – [baie] nie behou nie en/of foutief
6	Vetdruk – nie verander nie en/of foutief en/of Kursief – nie verander nie en/of foutief en/of Onderstreep – nie verander nie en/of foutief
7	Skuif – opskrif nie geskuif nie en/of foutief
8	Nuwe paragrawe foutief en/of Voluit – [en] nie voluit nie en/of foutief
9	Paragrawe nie in numeriese volgorde nie en/of foutief en/of Weglating – teksrand nie weggelaat nie en/of foutief
10	[EKSAMENNOMMER] (links) en VRAAGNOMMER 4 (regs) nie as 'n kopskrif ingevoeg nie en/of foutief
	Onvolledig – volgens skedule

¼

A	U	T	
11	3	14	56

½

A	U	T	
22	6	28	56

¾

A	U	T	
34	8	42	56

Foute	Punte
1	45
2	41
3	37
4	33
5	29
6	25
7	21
8	17
9	13
10	9
11	5
12	1
13	0

A	U	T
45	11	56

EKSAMENNOMMER VRAAG 4

10 kopskrif links 10 kopskrif regs

VRAAG 4 (VERVOLG)

1 kantruimtes, belyning, reëlafstande 2 A4-portret, tabelstoppe/inkeping, woordbreking Outomaties 3 font, bk/ok, letterspasies

1 sentreer 3 bk, 16 pt 6 vetdruk 7 skuif

BANTING-DIEET: WAT JY MOET WEET

5 trs 8 voluit

Die banting-dieet bevorder 'n laekoolhidraat-, hoëvet- en gemiddelde proteïen-dieet. Vet is kritiek en om baie daarvan in te neem sal dit laat werk. 5 sp 8 voluit

WENKE OM MET JOU BANTING-DIEET TE BEGIN 3 bk 6 o/streep, kurs 9 laat rand weg ¼

- verwyder alle versoekings, 8 voluit
- raak ontslae van goed soos koekies en lekkers, 1 r/a 4 kolpunte
- vervang dit met goed wat toegelaat word, 8 voluit
- neute (nie grondboontjies nie), biltong, piekels, olywe en roomkaas.

4 die 8 voluit

Verstaan die verskil tussen honger, verveling en dors. 6 kurs 8 NP

Jy mag dink dat jy honger is, maar jy is dalk net verveeld of dors. ½

9 paragrawe in numeriese volgorde 2 keep in 3 2 letterspasies

1. Leer om te onderskei.

2. Eet net wanneer jy honger is. 4 skrap 4 die

3. Moenie deur die laevetmode geflous word nie.

4. Lae vet beteken dikwels ekstra suiker.

3 bk 5 stet 4 die 4 die

WEES VERSIGTIG met die olie wat jy gebruik. Hoewel olie nie baie vet bevat nie, word nie alle olies op die dieet toegelaat nie. Klapperolie is die beste en jy kan olyfolie gebruik, maar slegs op lae hitte – moenie kos daarin braai nie! Indien jy net begin, sny die alkohol uit. Wees veral versigtig met mengers – onthou dat dit nie suiker mag bevat nie. 4 die 8 voluit ¾

6 vetdruk

Hou jou **proteïen**-inname dop. Dit is maklik om baie proteïene te eet, maar wees versigtig. Hierdie eetwyse staan matige gebruik van proteïene voor. Stel jouself op die hoogte van die voedingswaarde van kos. 4 die

1 regsbelyn 3 1 letterspasie 6 vetdruk

Skakel: 082 812 5525

[56]

VRAAG 5: AFRIKATAAL **PUNTE: 20**

20 PUNTE – AKKURAATHEID -4 punte per fout
– Elke insleutelfout
0 PUNTE – UITEENSETTING – geen punte

GEEN PUNTE WORD VIR UITEENSETTINGSFOUTE AFGETREK NIE

1. Een of meer foutiewe karakters in 'n woord – 1 fout.
2. Moenie vir foutiewe kantruimtes penaliseer nie.
3. Moenie vir foutiewe reëlafstand penaliseer nie.
4. Moenie vir foutiewe woordbreking penaliseer nie.
5. Moenie vir foutiewe hoofletters/kleinletters penaliseer nie.
6. Moenie vir foutiewe letterspasies penaliseer nie.
7. Moenie vir foutiewe belyning penaliseer nie.
8. Moenie vir enige uiteensettingsfoute penaliseer nie.
9. Moenie penaliseer indien 'n hele reël of paragraaf uitgelaat is en op 'n ander plek ingesleutel is nie.
10. Wanneer presies dieselfde woord herhaaldelik verkeerd ingesleutel word, word dit slegs EEN keer per vraag gepenaliseer. Daarna word dit as herhalingsfout omkring.
11. Weglating van woorde: Tel die eerste 5 aanslae en daarna elke 10 aanslae as 1 fout elk. As die laaste paar aanslae aan die einde 5 of meer is, tel nog 'n fout. As die laaste paar aanslae aan die einde minder as 5 is, word dit geïgnoreer.

¼

5	**-**	**5**	**20**

½

10	-	10	20

¾

15	-	15	20

Foute	Punte
0	20
1	16
2	12
3	8
4	4
5	0

20	-	20

VRAAG 5 (VERVOLG)

Batjha ba bang ba re ba batla ho fokotsa mmele ya bona. Le ha ho le jwalo, ba bangata ba amehile ka tsela eo ba shebahalang ka yona ho feta ho phela hantle. ¼

Ba bangata ba tshwenyehile ka mmele ya bona le ha ba sa tshwanela ho tshwenyeha. Mmele ya bona e ne e ntse e le hantle, mohlomong ba mpa ba ipapisa le dithaka tsa bona kapa le dipapatso tse kgothalletsang batho hore ba be basesane. ½ ¾

¼

5	-	5	20

½

10	-	10	20

¾

15	-	15	20

Foute	Punte
0	20
1	16
2	12
3	8
4	4
5	0

20	-	20

[20]

TOTAAL AFDELING A: 200

AFDELING B (WOORDVERWERKING)

1. Die totaal van die afdeling is 100 PUNTE. DEEL A van elke vraag is 80% akkuraatheid en 20% uiteensetting. DEEL B is 80% verwerking en 20% akkuraatheid.

2. Deel A van elke vraag moet korrek ingesleutel word, behalwe V6A wat reeds op jou hardeskyf/kompakskyf/geheue stokkie gekopieer is.

3. DEEL B van elke vraag moet volgens die verwerkingsinstruksies verwerk word.

4. EEN punt word per fout afgetrek – akkuraatheid sowel as uiteensetting en verwerking.

Akkuraatheidsfoute	= Alle insleutelfoute
Uiteensettingsfoute	= Alle uiteensettingsfoute
Verwerkingsfoute	= Alle verwerkingsinstruksies

5. Vrae wat nie voltooi is nie (slegs DEEL A) word dienooreenkomstig nagesien. In DEEL B word die kandidaat gepenaliseer vir elke verwerking wat nie gedoen is nie.

   Indien slegs ¼ van 'n vraag voltooi is, word slegs ¼ van die oorspronklike punt vir die nasien van die vraag gebruik. Indien slegs ½ van 'n vraag voltooi is, word slegs ½ van die oorspronklike punt vir die nasien van die vraag gebruik. Indien slegs ¾ van 'n vraag voltooi is, word slegs ¾ van die oorspronklike punt vir die nasien van die vraag gebruik.

   VOORBEELD

   Totale punte = 20; Akkuraatheid = 16; Uiteensetting = 4

   As ½ van die vraag voltooi is, sien soos volg na:

   ½ VAN 16 = 8 PUNTE
   ½ VAN 4 = 2 PUNTE

   Die antwoord word uit 10 nagesien maar die punte is uit 20:

6	1	= 7	= 7
8	2	= 10	= 20
2	1 foute		

WOORDVERWERKING								
SKEDULE – VRAAG, 6B, 7A, 7B, 8A, EN 8B								
-1 PUNT PER FOUT AFGETREK – AKKURAATHEID – ROOI -1 PUNT PER FOUT AFGETREK – UITEENSETTING – BLOU -1 PUNT PER FOUT AFGETREK – VERWERKING – BLOU								
PUNTE:	**20**	**19**	**16**	**13**	**12**	**5**	**4**	**3**
VRAAG: FOUTE:	**V6B**	**V7B**	**V8B**	**V8A**	**V7A**	**V6B V7B**	**V8B**	**V7A 8A**
0	**20**	**19**	**16**	**13**	**12**	**5**	**4**	**3**
1	**19**	**18**	**15**	**12**	**11**	**4**	**3**	**2**
2	**18**	**17**	**14**	**11**	**10**	**3**	**2**	**1**
3	**17**	**16**	**13**	**10**	**9**	**2**	**1**	**0**
4	**16**	**15**	**12**	**9**	**8**	**1**	**0**	
5	**15**	**14**	**11**	**8**	**7**	**0**		
6	**14**	**13**	**10**	**7**	**6**			
7	**13**	**12**	**9**	**6**	**5**			
8	**12**	**11**	**8**	**5**	**4**			
9	**11**	**10**	**7**	**4**	**3**			
10	**10**	**9**	**6**	**3**	**2**			
11	**9**	**8**	**5**	**2**	**1**			
12	**8**	**7**	**4**	**1**	**0**			
13	**7**	**6**	**3**	**0**				
14	**6**	**5**	**2**					
15	**5**	**4**	**1**					
16	**4**	**3**	**0**					
17	**3**	**2**						
18	**2**	**1**						
19	**1**	**0**						
20	**0**							
21								
22								

Kopiereg voorbehou

VRAAG 6B **PUNTE: 25**

VERWERKING: 20 punte -1 punt per fout AKKURAATHEID: 5 punte -1 punt per fout	
1	Kantruimtes (2,54 cm/1") foutief en/of Belyning (links, gesentreer, regs, justeer) foutief en/of Reëlafstande (soos aangedui) foutief
2	Papiergrootte (A4-portret) foutief en/of Tabelstoppe/inkeping foutief en/of Woordbreking foutief
3	Lettertipe/-grootte (Courier New 12 pt) foutief en/of Hoofletters/kleinletters foutief en/of Letterspasies foutief
4	[Voordele van Banting] nie na WordArt Style 1 verander in Arial Rounded 40 pt en hoofletters nie en/of foutief
5	Nuwe paragrawe nie geskep nie en/of foutief en/of [tien] nie vervang in woorde nie en/of foutief
6	[Banting-dieet] nie na hoofletters, vetdruk en onderstreep verander nie en/of foutief
7	[Loop aan] foutief en/of [Paragrawe 1-10] nie in numeriese volgorde rangskik nie en/of foutief
8	[10 … Banting-dieet] nie ingevoeg in hoofletters, vetdruk en 16 pt nie en/of foutief plus een akkuraatheidsfout
9	[Eet diervette] nie ingevoeg in Arial 12 pt en hoofletters nie en/of foutief plus een akkuraatheidsfout
10	[Eet ... moontlik] nie ingevoeg in Arial 12 pt en hoofletters nie en/of foutief plus een akkuraatheidsfout
11	Paragraafopskrifte [Peusel … Nee], [Moet … nie], [Moet … nie], [Beheer … inneem] en [Bly gefokus] nie na Arial 12 pt en hoofletters verander nie en/of foutief
12	[Moenie … nie] nie ingevoeg in Arial 12 pt en hoofletters nie en/of foutief plus een akkuraatheidsfout
13	Bladsybreuke nie ingevoeg nie en/of foutief
14	Bladsynommers (behalwe 1ste bladsy) nie bo gesentreer ingevoeg nie en/of foutief
15	[eet terwyl] nie getransponeer nie en/of foutief
16	[Die … nie.] nie geskrap nie en/of foutief
17	[Probeer … nie] nie ingevoeg in Arial 12 pt en hoofletters nie en/of foutief plus een akkuraatheidsfout
18	[Lees … voedseletikette] nie ingevoeg in Arial 12 pt en hoofletters nie en/of foutief plus een akkuraatheidsfout
19	[bemarkings] nie ingevoeg nie en/of foutief plus een akkuraatheidsfout
20	Vorm en teks nie ingevoeg nie en/of foutief en/of Teks nie in Arial Narrow 10 pt, vetdruk en sentreer nie en/of foutief plus een akkuraatheidsfout
21	[EKSAMENNOMMER] links en [VRAAG 6B] regs in hoofletters nie as 'n kopskrif ingevoeg nie en/of foutief

Kopiereg voorbehou

EKSAMENNOMMER VRAAG 6B

21 kopskrif, links

21 kopskrif, regs, bk

VRAAG 6B (VERVOLG)

1 kantruimtes, belyning, reëlafstande 2 A4-portret, tabelstoppe/inkeping, woordbreking Outomaties 3 CN 12 pt, bk/ok, letterspasies

4 WordArt Style 1, Arial Rounded MT Bold 40 pt, bk

VOORDELE VAN BANTING

5 NP 6 bk, vetdruk, o/streep

Die **BANTING-DIEET** verskaf 'n algehele gevoel van welstand en verminder spanning drasties, wat ook tot beter slaap lei.

7 loop aan

Banting is: Om kos te geniet wat jy gedink het nie vir jou goed is nie, terwyl jy steeds gewig verloor – om verwerkte kos soos suiker en verfynde grane te vermy.

10 GEBOOIE VAN DIE BANTING-DIEET

8 voeg in bk, vetdruk, 16 pt

Alles wat jy moet weet voordat jy na hierdie gesonder leefstyl verander:

7 paragrawe in numeriese volgorde rangskik 2 tabelstoppe/keep in 3 2 letterspasies

1. EET DIERVETTE 9 voeg in, Arial 12 pt, bk

   6 bk,vetdruk, o/streep

   Dit is die fokuspunt van die **BANTING-DIEET**. Dit weerlê ons denke omdat ons altyd gedink het dat vet ons vet maak.

2. EET SOVEEL GROENTE AS MOONTLIK 10 voeg in, Arial 12 pt, bk

   Groente is aan alle banters bekend as die 'massavoedsel'. Groen groente is die keusegroente en alle banters weet dat 'n verskeidenheid groente die beste vir die liggaam is.

   5 NP

3. PEUSEL IS 'N GROOT NEE 11 Arial 12 pt, bk

   5 NP

   Peusel is 'n vorm van verneuk, veral tydens die eerste week van Banting. Probeer om nie te peusel nie, tensy dit Banting-vriendelik is.

4. MOENIE JOUSELF FLOUS NIE 12 voeg in, Arial 12 pt, bk

   Baie koolhidrate in verwerkte kos skuil gewoonlik in voedsel soos grondboontjies, gebakte boontjies en peulgewasse.

13 bladsybreuk

Kopiereg voorbehou

VRAAG 6B (VERVOLG)

5. MOET NOOIT TE VEEL OF TE MIN EET NIE 11 Arial 12 pt, bk
5 NP
Mense wat met Banting begin is geneig om te veel of te min te eet. Net omdat jy 'n dieet volg wat min koolhidrate bevat beteken nie dat jy soveel vet kan eet as wat jy wil nie.
6 bk, vetdruk, o/streep 15 trs
Aan die ander kant, moenie te min eet terwyl jy die **BANTING-DIEET** volg nie. Vet bevat minder kalorieë in vergelyking met koolhidrate so jy sal waarskynlik meer moet eet as wat jy verwag. As jy baie honger word terwyl jy die **BANTING-DIEET** volg, is die kanse goed dat jy te min eet of dat jy nie genoeg vet eet nie. 16 skrap
6 bk, vetdruk, o/streep

6. PROBEER OM NIE TE VEEL PROTEÏENE TE EET NIE 17 voeg in, Arial 12 pt, bk
6 bk, vetdruk, o/streep 3 ok
Die **BANTING-DIEET** is 'n dieet met baie vet en min koolhidrate - nie baie proteïene nie. Die belangrikste punt van die **BANTING-DIEET** is om koolhidrate uit te skakel en dit met meer vet te vervang. Moenie daarop fokus om meer proteïene in te neem nie. Jy sal natuurlik genoeg proteïene inkry saam met al die groente en vleis wat jy eet.

7. LEES ALTYD DIE VOEDSELETIKETTE 18 voeg in, Arial 12 pt, bk
5 NP
Wees altyd versigtig as dit kom by voorbereide etes of verwerkte voedsel. Hierdie kosse bevat feitlik altyd koolhidrate. Vermy ook kosse wat daarop aanspraak maak om min vet te bevat.
5 NP
Hierdie kosse mag dalk nie vet bevat nie, maar die vette word met suiker vervang om vir die verlies aan smaak te vergoed. Laevet-etes is niks meer as 'n bemarkingsfoefie nie. 19 voeg in

13 bladsybreuk

VRAAG 6B (VERVOLG)

8. MOET OOK NIE TE VEEL VRUGTE EN NEUTE EET NIE 11 Arial 12 pt, bk
5 NP 6 bk, vetdruk, o/streep
Vrugte bevat natuurlike fruktose wat die "natuur se suiker" is. Op die **BANTING-DIEET** moet enige suiker beperk, of selfs vermy word. 3 ok
5 NP 6 bk, vetdruk, o/streep
Neute verskyn op die **BANTING-DIEET**groenlys maar soos enige kos, moet dit steeds matig gebruik word. Mense is geneig om te veel neute te eet omdat dit die perfekte peuselhappie is om die hele dag lank byderhand te hou.
7 paragrawe in numeriese volgorde rangskik

9. BEHEER DIE HOEVEELHEID SUIWEL WAT JY INNEEM 11 Arial 12 pt, bk
5 NP
Suiwel bevat koolhidrate wat vir die liggaam goed kan wees, maar dit moet streng beheer en matig gebruik word. SUIWEL BEVAT WEL KLEIN HOEVEELHEDE KOOLHIDRATE, DUS KAN DIT NIE VRYELIK GEËET WORD NIE. 3 bk

10. BLY GEFOKUS 11 Arial 12 pt, bk
5 NP 6 bk, vetdruk, o/streep 5 in woorde
Baie mense is geneig om op te gee terwyl hulle die **BANTING-DIEET** volg. Die eerste tien dae op hierdie dieet is altyd die moeilikste omdat jou liggaam steeds in die proses is om van die slegte behoefte aan koolhidrate ontslae te raak. Byt vas. Na tien dae, wanneer die lus na koolhidrate verdwyn, sal jy drastiese veranderinge begin sien - nie net in jou gewig nie, maar ook in jou gemoedstemming.
5 in woorde

Indien jy weerstandig is teen laktose, vermy suiwel geheel en al

20 voeg vorm en teks in, Arial Narrow 10 pt, vetdruk, sentreer

A	V	T
5	20	25

[25]

VRAAG 7A

Program

Opening en verwelkoming

'n Paar woorde deur die banting-afrigter

Bekendstelling van gasspreker
Real Meal Revolution – John Proudfoot ¼

Teepouse

3. Kry hope energie
4. Slaap beter
5. Skoon vel ½
2. Verhoogde denkvermoë
1. Verbrand vet vinnig

12:30 Middagete

6. Beplanning en voorbereiding ¾
7. Herset die mikro-biome in jou gestel en jou meta bolisme
8. Transformasie
9. Versorging

14:30 Afsluiting

¼

A	U	T	
3	1	4	15

½

A	U	T	
6	2	8	15

¾

A	U	T	
9	2	11	15

FOUTNR	UITEENSETTINGSFOUTE
1	Kantruimtes, belyning, reëlafstande
2	A4-papier, tabelstoppe/inkeping
3	Courier New 12 pt, bk/ok, letterspasies
4	Kopskrif [EKSAMENNOMMER] (links) [VRAAG 8A] (regs)

A	U	T
12	3	15

(15)

VRAAG 7B **PUNT: 24**

VERWERKING: 19 punte -1 punt per fout AKKURAATHEID: 5 punte -1 punt per fout	
1	Kantruimtes (1,27 cm/0,5") foutief en/of Belyning (links, gesentreer, regs, justeer) foutief en/of Reëlafstande soos aangedui foutief en/of
2	Papiergrootte (A4-landskap) foutief en/of Tabelstoppe/inkeping foutief en/of
3	Lettertipe/-grootte (Courier New 12 pt) foutief en/of Hoofletters/kleinletters foutief en/of Letterspasies foutief
4	[Waarom … kies] nie ingevoeg in hoofletters nie en/of foutief plus een akkuraatheidsfout
5	NP – Nuwe paragrawe nie geskep nie en/of foutief
6	[Gratis ... restaurante] nie ingevoeg in hoofletters nie en/of foutief plus een akkuraatheidsfout
7	[in ... 14:30] nie ingevoeg in hoofletters nie en/of foutief plus een akkuraatheidsfout
8	[Program] nie na gespasieerde hoofletters, sentreer en vetdruk verander nie en/of foutief
9	[9:00] nie ingevoeg nie en/of foutief plus een akkuraatheidsfout
10	[9:15] nie ingevoeg nie en/of foutief plus een akkuraatheidsfout
11	[9:30] nie ingevoeg nie en/of foutief plus een akkuraatheidsfout
12	[9:45] nie ingevoeg nie en/of foutief plus een akkuraatheidsfout
13	[Tee] nie geskrap nie en/of foutief
14	[breek] nie na hoofletters en vetdruk verander nie en/of foutief
15	[10:00] nie ingevoeg nie en/of foutief plus een akkuraatheidsfout
16	[Banting-eetplan] nie in hoofletters ingevoeg nie en/of foutief plus een akkuraatheidsfout
17	Paragrawe nie in numeriese volgorde gerangskik nie en/of foutief en/of Nommers nie met kolpunte vervang nie en/of foutief
18	[Middagete] nie na hoofletters en vetdruk verander nie en/of foutief
19	[metabolisme] nie saamgevoeg nie en/of foutief
20	[Afsluiting] nie na hoofletters en vetdruk verander nie en/of foutief
21	Kolomme nie ingevoeg nie en/of foutief en/of program nie vertikaal gesentreer nie en/of foutief en/of inhoud in kolom 1 en 2 nie geskuif soos per instruksie nie en/of foutief
22	Voetskrif [VRAAG 7A] nie na [VRAAG 7B] verander nie en/of foutief

Kopiereg voorbehou

VRAAG 7B (VERVOLG) 1 kantruimtes, horisontale belyning, reëlafstande 2 A4-landskap, tabelstoppe/inkeping 3 CN 12 pt, bk/ok, letterspasies

21 kolomme, vertikale belyning 1 horisontale belyning

4 invoeg, bk [Waarom ... kies]
WAAROM GESONDHEIDSENTOESIASTE DIE BANTING-DIEET KIES
5 NP
GRATIS WERKSWINKELS VIR DIE BANTING-DIEET
6 voeg in, bk [By ... restaurante] 5 NP
BY BELANGRIKE RESTAURANTE
5 NP
IN DIE LIMPOPO-PROVINSIE
7 voeg in, bk [in ...14:30] 5 NP
IN NOVEMBER
5 NP
VAN
5 NP
9:00-14:30

A	V	T
5	19	24

8 gesp hfls, sentreer, vetdruk
P R O G R A M

9 voeg in
9:00 Opening en verwelkoming
10 voeg in
9:15 'n Paar woorde deur die banting-afrigter
11 voeg in
9:30 Bekendstelling van gasspreker
Real Meal Revolution – John Proudfoot
12 voeg in 13 skrap
9:45 **POUSE** 14 bk, vetdruk
15 voeg in
10:00 BANTING-EETPLAN 16 voeg in, bk
17 rangskik paragrawe in numeriese volgorde, voeg kolpunte in

- Verbrand vet vinnig
- Verhoogde denkvermoë
- Kry hope energie
- Slaap beter
- Skoon vel

12:30 **MIDDAGETE** 18 bk, vetdruk
17 vervang syfers met kolpunte

- Beplanning en voorbereiding
- Herset die mikro-biome in jou gestel en jou metabolisme 19 voeg saam
- Transformasie
- Versorging

14:30 **AFSLUITING** 20 bk, vetdruk 21 kolomme, vertikale belyning

(24)
[39]

EKSAMENNOMMER VRAAG 8A

4 kopskrif links 4 kopskrif regs, bk

VRAAG 8A

Spekrepies of varkwors
Tamatie & roereier (gebak) → ¼

Groot slaai met beeshaas/hoender & maaskaas
Geroosterde hoender met gestoomde spinasie & → ½

Griekse slaai
Brocoli/blomkool met roomkaas → ¾

Spek & eiers
Groenslaai
Murgpampoen

¼

A	U	T	
3	1	4	16

½

A	U	T	
5	1	6	16

¾

A	U	T	
10	2	12	16

FOUTNR	UITEENSETTINGSFOUTE
1	Kantruimtes, belyning, reëlafstande
2	A4-papier, tabelstoppe/inkeping, woordbreking
3	Courier New 12 pt, bk/ok, letterspasies
4	Kopskrif [EKSAMENNOMMER] (linksbelyn) [VRAAG 8A] (regsbelyn)

A	U	T
13	3	16

(16)

VRAAG 8B **PUNTE: 20**

VERWERKING: 16 punte -1 punt per fout AKKURAATHEID: 4 punte -1 punt per fout	
1	Kantruimtes foutief en/of Vertikale en horisontale sentrering foutief en/of Reëlafstande soos aangedui foutief
2	Papiergrootte A4-portret foutief
3	Lettertipe/-grootte (Courier New 12 pt) foutief en/of Hoofletters/kleinletters foutief en/of Letterspasies foutief en/of
4	[Khoroni ... Trichardt] nie in hoofletters en vetdruk ingevoeg nie en/of foutief plus een akkuraatheidsfout
5	[Nuwe reël] nie geskep nie en/of foutief
6	[Spyskaart] nie in gespasieerde hoofletters en vetdruk ingevoeg nie en/of foutief plus een akkuraatheidsfout
7	[Ontbyt] nie in hoofletters en kursief ingevoeg nie en/of foutief plus een akkuraatheidsfout
8	[Middagete] nie in hoofletters en kursief ingevoeg nie en/of foutief plus een akkuraatheidsfout
9	[en] nie voluit nie en/of foutief
10	Skrap [(gebak)] foutief en/of Skrap [en ... jogurt] foutief en/of Skrap [Spek ... murgpampoen] foutief
11	[Happie] nie in hoofletters en kursief ingevoeg nie en/of foutief plus een akkuraatheidsfout
12	[Appelskywe … amandelbotter] nie ingevoeg nie en/of foutief plus een akkuraatheidsfout
13	[met] nie behou nie en/of foutief
14	[Aandete] nie in hoofletters en kursief ingevoeg nie en/of foutief plus een akkuraatheidsfout
15	[pampoen] nie in onderkas ingevoeg nie en/of foutief plus een akkuraatheidsfout
16	[Broccoli] spelfout foutief
17	Dubbellynrand nie ingevoeg om spyskaart nie en/of foutief
18	[Byt vas] nie as voetskrif in Arial Black 10 pt, bokas en sentreer ingevoeg nie en/of foutief plus een akkuraatheidsfout
19	Kopskrif [VRAAG 8A] na [VRAAG 8B] verander nie en/of foutief

Kopiereg voorbehou

19 verander 8A na 8B

VRAAG 8B (VERVOLG)

1 kantruimtes, vertikale/horisontale belyning, reëlafstande 2 A4-portret 3 CN 12 pt, bk/ok, letterspasies

4 voeg in, bk, vetdruk 5 nuwe reël

KHORONI RESTAURANT
LOUIS TRICHARDT

6 voeg in, gesp hfls, vetdruk

S P Y S K A A R T

7 voeg in bk, kurs

ONTBYT

Spekrepies of varkwors
Tamatie en roereier

9 voluit 10 skrap

8 voeg in bk, kurs

MIDDAGETE

9 voluit

Groot slaai met beeshaas/hoender en maaskaas

11 voeg in bk, kurs

HAPPIE

12 voeg in 13 stet

Appelskywe met amandelbotter

14 voeg in bk, kurs

AANDETE

9 voluit 15 voeg in 10 skrap

Geroosterde hoender met gestoomde spinasie en pampoen
Griekse slaai
Broccoli/blomkool met roomkaas

10 skrap teks 16 sp

17 dubbellynrand om spyskaart

A	V	T
4	16	20

(20)
[36]

TOTAAL AFDELING B: 100
GROOTTOTAAL: 300

18 voeg voetskrif in, Arial Black 10 pt, bk, sentreer