higher education & training

Department:
Higher Education and Training
REPUBLIC OF SOUTH AFRICA

NASIENRIGLYN

NASIONALE SERTIFIKAAT (BEROEPSGERIG)

LEWENSVAARDIGHEDE EN REKENAARGELETTERDHEID

(Eerste vraestel)

NKR-VLAK 4

14 November 2024

Hierdie nasienriglyn bestaan uit 12 bladsye.

Kopiereg voorbehou

AFDELING A

VRAAG 1

1.1 C
1.2 D
1.3 A
1.4 B
1.5 B
1.6 C
1.7 A
1.8 D
1.9 B
1.10 C

(10 × 1) **[10]**

VRAAG 2

2.1 F
2.2 B
2.3 A
2.4 G
2.5 C
2.6 E
2.7 H
2.8 J
2.9 D
2.10 I

(10 × 1) **[10]**

VRAAG 3

3.1 professioneel
3.2 regverdig/vry en regverdig
3.3 krities, analities
3.4 stigma
3.5 volwassene / ouer

(5 × 1) **[5]**

VRAAG 4

4.1 Vals - TB-behandelings het 'n voortsettingsfase van óf 4 óf 7 maande (totaal van 6 tot 9 maande vir behandeling)

Kopiereg voorbehou

4.2 Waar - Deur die maatskappy na te vors, help dit 'n mens om die besigheid verder as die basiese beginsels te verstaan en dit kan 'n mens help om tydens die onderhoud te beïndruk.

4.3 Waar - Om 'n bestuurslisensie te hê, kan 'n mens se loopbaan verbeter; baie werke vereis dat bestuurders 'n maatskappyvoertuig bestuur .

4.4 Waar - Baie werke vereis dat werknemers veelvuldige take moet uitvoer en veelvuldige verantwoordelikhede bestuur.

4.5 Onwaar – 'n Vakbondverteenwoordiger word deur werkers aangestel om hul belange te bevorder.

(1 punt vir 'Waar' of 'Onwaar' en 1 punt vir 'n rede) (5 × 2) **[10]**

VRAAG 5

5.1 5.1.1
- Werknemer/werker
- Werkgewer

(Aanvaar maatskappy, besigheid, eienaar of regering) (Enige toepaslike antwoord)

5.1.2
- Posinligting: titel en verantwoordelikhede
- Voordele en vergoeding (salaris en bonusse)
- Pad na bevordering
- Tyd af, siekdae en verlofdae
- Vertroulikheidsooreenkomste/nie-openbaarmakingsooreenkomste
- Naam en adres van werkgewer
- Werktitel

(Enige 2 × 1) (2 × 2) (4)

5.2 5.2.1 Skending van 'n werkskontrak is wanneer 'n werkgewer of werknemer versuim om bepalings ingevolge die dienskontrak na te kom of dit verbreek.

5.2.2
- Werk bedank sonder behoorlike kennisgewing
- Los werk vir 'n mededinger as jou kontrak dit verbied
- Growwe wangedrag wat lei tot 'n kwantifiseerbare maatskappyverlies
- Versuim om pligte uit te voer
- Om oneerlik op te tree, soos om persoonlike of werkplekrekords te vervals
- Om voordeel te trek uit die indiensnemingsposisie vir eie persoonlike voordeel of gewin
- Openbaarmaking van vertroulike inligting
- Misbruik van maatskappyeiendom

(Enige 2 × 1)

5.2.3
- Vakbond
- CCMA
- Departement van Arbeid en Indiensneming
- Arbeidshof
- Konstitusionele Hof (Enige 2 × 1)

(3 × 2) (6)
[10]

TOTAAL AFDELING A: 45

AFDELING B

VRAAG 6

6.1 6.1.1
- Depressie is 'n algemene geestesgesondheidsprobleem wat 'n slegte gemoedstoestand en 'n verlies aan belangstelling in aktiwiteite behels.
- Depressie is 'n algemene maar ernstige siekte wat inmeng met die daaglikse lewe, die vermoë om te werk, slaap, studeer, eet en die lewe geniet. (2)

6.1.2
- Die gevolge van chroniese of langtermynstres kan op hul eie skadelik wees, maar dit kan ook bydra tot depressie.
- Depressie veroorsaak dodelike siektes soos hartsiektes en diabetes.
- Stres kan ook skadelike toestande soos beroertes en sekere kankers veroorsaak .
- Algemene simptome van beide toestande is senuweeagtigheid en probleme om te konsentreer
- Depressie of stres kan lei tot angsversteuring en paniekaanvalle

(Enige 3 × 1) (3)

6.1.3
- Om met depressie te leef, kan eensaam voel.
- Mense kan bang of skaam wees om gestigmatiseer te word met 'n ernstige geestesongesteldheid, wat veroorsaak dat hulle in stilte ly, eerder as om hulp te kry.
- Trouens, die meeste mense met ernstige depressie soek nooit die regte behandeling nie.
- Baie mense glo dat hulle onvoldoende is, of dit sou beteken dat hulle versuim om te erken dat iets verkeerd is. Hulle glo dat hulle die depressie moet kan hanteer.
- Sommige vind dit moeilik om persoonlike besonderhede met 'n berader te deel en kan bekommerd wees dat inligting nie vertroulik gehou sal word nie.

(Enige 3 × 1) (2)

Kopiereg voorbehou

6.2 6.2.1

- Stresvolle gebeurtenisse verhoog die risiko van depressie as 'n mens jouself isoleer.
- Menopouse kan depressie veroorsaak, veral in die eerste paar jaar.
- Om eensaam te voel, wat veroorsaak word deur dinge soos om afgesny te raak van familie en vriende, kan 'n mens se risiko van depressie verhoog.
- Fisieke gesondheidsprobleme soos koronêre hartsiekte, kanker of 'n toestand wat langtermynpyn veroorsaak
- Sekere persoonlikheidseienskappe, soos lae selfbeeld of oormatige selfkritiek.
- Slegte kinderervarings kan depressie veroorsaak.
- Lewensgebeure
- Negatiewe denkstyle (Enige 4 × 1) (4)

6.2.2

- Om in kontak te bly met vriende en familie beteken dat 'n mens iemand het om mee te praat wanneer jy bedruk voel.
- Kry een of ander vorm van oefening.
- Staar jou vrese in die gesig om depressie te bestuur.
- Moenie te veel alkohol drink nie, want dit sal 'n mens nie help om probleme op te los nie en jou ook nog meer depressief kan laat voel.
- Probeer om 'n gesonde, gebalanseerde dieet te eet.
- Probeer om altyd op dieselfde tyd op te staan en so veel as moontlik by jou roetine te hou.
- Om hulp te soek vir depressie sal 'n mens help om depressie te bestuur.

(Enige 3 × 1) (3)

6.3 6.3.1 Wet op Beroepsgesondheid en -veiligheid (1)

6.3.2

- Die Wet op Arbeidsverhoudinge bied sterk beskerming aan siek werknemers. Die wet verbied werkgewers om werknemers wat siek of gestremd is, te dissiplineer.
- Die Wet op Diensbillikheid verbied onbillike diskriminasie teen werknemers op grond van gestremdheid of siekte.

(Enige EEN) (1)

6.3.3

- Verstaan hoe geestesgesondheid jou werknemers beïnvloed.
- Sluit geestesgesondheidsdekking in as deel van jou gesondheidsorgplan.
- Vestig 'n werknemerbystandsprogram. (EAP)
- Gebruik kommunikasie om stigma te verminder en toegang tot geestesgesondheidshulpbronne te verhoog.
- Bevorder welstand in die werkplek. (Enige 2 × 1) (2)

Kopiereg voorbehou

6.3.4
- Depressie kan veroorsaak dat werknemers hulself isoleer.
- Werknemers kan bekommerd wees om werk betyds gedoen te kry.
- Werknemers kan skuldig voel omdat hulle ander mense in die steek laat.
- Werknemers kan dit ook moeilik vind om te praat oor hoe hulle by die werk voel, omdat hulle skaam voel dat hulle geoordeel kan word.

(Enige 2 × 1) (2)
[20]

VRAAG 7

7.1.1
- As 'n bestuurder geïrriteerd raak deur 'n stadige bestuurder voor hulle, kan hulle te naby ry of onwettig verbysteek
- Ongeduldige bestuurders is ook meer geneig om rooi ligte of stoptekens te jaag
- Ignoreer verkeerstekens
- Verontagsaam ander se voorrang
- Versuim om toe te gee
- Dra by tot botsings
- Ignoreer die spoedgrens (Enige 2 × 1) (2)

7.1.2
- Hulle gee nie aandag aan hul ryspoed nie
- Hulle is haastig
- Hulle hou van die opwinding
- Hulle is vertroud met die pad
- Hulle neem dwelms of alkohol
- Hulle het padwoede
- Bestuur 'n kragtige voertuig
- Die speel van musiek is aangehaal as 'n bydraer tot spoed.
- Sommige motoriste blameer ook hul spoedoortredings daarop dat hulle aandag deur passasiers afgelei word (Enige 2 × 1) (2)

7.1.3
- Trek by die volgende veiligste plek af en laat die bestuurder verbygaan.
- Moenie huiwer om die amptelike owerhede te skakel nie
- Beheer jou woede om padwoede te vermy
- Vermy oogkontak met 'n aggressiewe bestuurder
- Moenie onwelvoeglike gebare maak nie
- Moenie te naby ry nie; hou 'n veilige afstand
- Gebruik die voertuig se toeter spaarsamig – selfs 'n beleefde toeter kan verkeerd vertolk word
- Moenie die bestuurder verhinder om verby te gaan nie

(Enige 2 × 1) (2)

7.1.4
- Die veiligheid van almal in en om jou voertuig – passasiers, ander bestuurders se passasiers, voetgangers en fietsryers
- Veilige bestuursgedrag sal ook help om 'n mens se versekeringskoste laag te hou
- Gehoorsaam altyd die reëls van die pad
- Kry bestuurdersopleiding indien moontlik
- Maak seker dat die voertuig padwaardig is
- Hou by die spoedgrens (Enige 2 × 1) (2)

7.1.5
- Roekelose bestuur kan iemand se finansiële lewe verwoes
- Skuldige partye is dikwels verantwoordelik vir herstelkoste, mediese rekeninge, regskoste en verhoogde versekeringspremies
- Die sielkundige gevolge van 'n roekelose bestuursongeluk kan langdurig en aftakelend wees
- Oorlewendes kan terugflitse en nagmerries hê en sukkel om te slaap
- Hulle kan ook angs, depressie en post-traumatiese stresversteuring (PTSD) ervaar
- Hierdie simptome kan die terugkeer na werk, skool of sosiale aktiwiteite moeilik maak (Enige 3 × 1) (3)

7.2 7.2.1
- Padveiligheid raak almal in Suid-Afrika
- Die regering bestee jaarliks baie geld om die skade wat deur padongelukke veroorsaak word, te herstel
- Die regering moet beskadigde infrastruktuur herstel
- Miljoene word deur die regering bestee om mense op te lei om diegene wat deur ongelukke geraak word, te vervang
- Padongelukke veroorsaak stygende gesondheids-, welsyn- en onderwysbegrotings, wat weer 'n verhoging in belasting kan veroorsaak

(Enige 3 × 1)

7.2.2
- Dronkbestuurders kan nie reguit dink nie en neem risiko's
- Dronkbestuur kan tot baie sterftes en beserings lei. Gesinne verloor hul geliefdes as gevolg van dronkbestuurders.
- Dronkbestuurders raak dikwels aan die slaap terwyl hulle bestuur en dit kan tot ongelukke lei

(2 × 3) (6)

7.3 7.3.1
- 'n Mens kan vir sekere tydperk geskors word om die maatskappymotor te bestuur
- Mens kan gedwing word om kaartjies uit jou eie salaris te betaal
- Werknemer sal van roekelose bestuur aangekla word

(Enige EEN) (1)

7.3.2
- Moet nooit maatskappypetrol vir persoonlike gebruik gebruik nie
- Ry glad en vermy stop-gaan-ry
- Moet nooit toelaat dat gesinslede, familielede of vriende die maatskappymotor bestuur nie
- Kyk na die motors vorentoe om skerp versnelling en rem te vermy
- Moenie in neutral teen 'n afdraand ry of wanneer gerem word nie
- Laat los die versneller stadig en gebruik die enjin om die motor te rem (Enige 2 × 1) (2)

[20]

VRAAG 8

8.1 8.1.1
- Berei jou onderhoudruimte voor. Die eerste stap om vir 'n onderhoudproses voor te berei, is om die onderhoudruimte voor te berei
- Besluit of jy alleen of saam met iemand anders gaan oefen
- Maak 'n lys van oefenvrae bymekaar
- Trek aan vir die onderhoud
- Oefen om vrae te beantwoord
- Vra vir terugvoer (Enige 2 × 1) (2)

8.1.2
- Werkgewers gebruik CV's om 'n dieper begrip van die kandidaat se vaardighede, sterk punte en ervaring te kry.
- Die CV is 'n mens se eerste kontakpunt met die werkgewer
- Die CV gee die toon aan vir daaropvolgende stappe soos die eerste onderhoud, tweede onderhoud, voorafkeuring en inlywing (Enige EEN) (1)

8.1.3
- Vaardighede
- Ervaring
- Kontakte/verwysings (Enige EEN) (1)

8.1.4
- Praat swak van vorige werkgewers
- Berei nie voor vir algemene vrae nie
- Fokus te veel op jouself
- Het geen vrae om te vra nie
- Onvanpaste drag
- Gebruik jou selfoon
- Doen nie maatskappynavorsing nie
- Verloor jou fokus (Enige 2 × 1) (2)

8.1.5
- Laat jou toe om jou goeie maniere te wys
- Help om die bestuurder te herinner wie jy is
- en watter sterkpunte jy na die posisie kan bring
- Om die bestuurder te herinner aan hoekom jy goed vir die pos pas en wat jou as kandidaat laat uitstaan (Enige 2 × 1) (2)

8.2 8.2.1
- Trek gepas aan, ✓wat 'n goeie eerste indruk sal maak✓ (2)

8.2.2
- Wys dat jy ernstig is oor die werk
- Hê respek vir die onderhoudvoerder se tyd
- Toon opregte belangstelling in die werk.
- Ons voorkoms stuur 'n boodskap.
- 'n Mens se voorkoms kan 'n groot invloed op jou loopbaan hê, op beide positiewe en negatiewe maniere.
- Jou drag is 'n nie-verbale aanduiding (Enige EEN) (1)

8.2.3
- Kort rompe of rokke is te gemaklik vir 'n professionele omgewing.
- 'n Oormaat parfuum
- Ooptoonskoene en gemaklike tekkies
- Klere wat nie pas nie (hetsy te klein of te groot)
- Vermy helderkleurige klere of besige patrone
- Oormatig gemaklike drag
- Stywe of geskeurde klere
- Kleredrag wat nie by die maatskappykultuur pas nie.
- Te veel bykomstighede
- Rokke wat te styf, te kort is of te veel vel toon.

(Enige 4 × 1) (4)

8.3 8.3.1
- Slegte stres kan 'n mens senuweeagtig maak en afbreuk doen aan jou poging om 'n goeie indruk te maak.
- Dit kan lei tot onvanpaste gedrag, soos om nie oogkontak te maak nie of kru taal te gebruik. (Enige EEN) (1)

8.3.2
- Vermy vroetel
- Maak oogkontak met jou onderhoudvoerder
- Moenie haastig wees om stiltes te vul nie
- Probeer om met jou onderhoudvoerder te skakel en vrae te vra
- Straal die regte hoeveelheid selfvertroue uit
- Om goed aan te trek en diep asem te haal, kan jou help om meer seker van jouself te voel (Enige 3 × 1) (3)

8.3.3 Begin 'n klagte/dispuut (1)

[20]

TOTAAL AFDELING B: 60

AFDELING C

VRAAG 9

9.1 9.1.1 'n Geregistreerde kieser is iemand wat geregistreer het om te stem en hul naam verskyn op die kieserslys; dit is 'n vereiste om te registreer as 'n mens wil stem. (2)

9.1.2
- 'n Mens moet 'n Suid-Afrikaanse burger wees
- Wees ten minste 16 jaar of ouer en
- Besit 'n Suid-Afrikaanse identiteitsdokument (ID) – óf 'n groen ID-boek óf 'n slimkaart-ID of 'n geldige tydelike ID-sertifikaat. (3)

9.1.3
- Geen belangstelling in politiek nie
- Hulle kort kennis oor die politiek
- Hulle voel dit sal nie 'n verskil maak nie
- Hulle voel hulle stem word nie gehoor nie
- Hulle families is nie in politiek nie
- Hulle glo die regering is korrup (Enige 5 × 1) (5)

9.1.4
- Die jeug is die toekoms – as hulle versuim om te stem, sal demokrasie in ’n krisis verkeer
- Geen betekenisvolle veranderinge sal plaasvind as die jeug nie stem nie
- Sosiale en ekonomiese veranderinge sal nie plaasvind nie (Enige 2 × 1) (2)

9.1.5
- Jongmense het die getalle om verandering teweeg te bring
- Stemming bepaal hoe belasting bestee word
- Jongmense het die mag om Suid-Afrika se demokrasie te beskerm
- Jeugstemme kan die verteenwoordiging van jongmense in leierskapstrukture vorm en verseker dat leiers diverse belange verteenwoordig
- Jongmense se aktiewe bydraes kan demokratiese waardes tot lewe bring, wat lei tot die omverwerping van outoritêre praktyke. (Enige 5 × 1) (5)

9.2 9.2.1
- Maak seker dat enige verkiesing vry en regverdig is
- Bevorder toestande wat bevorderlik is vir vrye en regverdige verkiesings
- Stel 'n nasionale gemeenskaplike kieserslys saam en hou dit in stand
- Stel 'n register van partye saam en hou dit by
- Vestig en handhaaf skakeling en samewerking met partye
- Onderneem en bevorder navorsing oor verkiesings-aangeleenthede
- Ontwikkel en bevorder die ontwikkeling van verkiesingskundigheid en tegnologie in alle sfere van die regering
- Hersien deurlopend kieswette en voorgestelde kieswette, en maak aanbevelings; bevorder kiesersopvoeding; verklaar die uitslag van verkiesings vir nasionale, provinsiale en munisipale wetgewende liggame (Enige 4 × 1)

9.2.2
- Die manier waarop die kommunikasie gedoen word, moet ooreenstem met hoe jongmense kommunikeer, byvoorbeeld sosiale media, hoofstroommedia en visuele kommunikasie.
- Verminder hindernisse tot registrasie, verhoog kiesersopkoms.
- Sluit jongmense in en ondersteun hulle om kandidate te wees
- Digitale opsies moet ondersoek word om munt te slaan uit die digitale voetspoor van die jeug en hul digitale verbintenisse

(2 × 4) (8)

[24]

VRAAG 10

10.1 10.1.1
- 'n Verfriste gemoed help mens beter presteer.
- Dit verbeter geheue
- Dit maak 'n mens meer waaksaam en gefokus
- Dit help om slegte stres tydens eksamens te hanteer
- 'n Verfriste verstand help om eksamenfoute uit te skakel

(Enige 2 × 1) (2)

10.1.2
- Kry genoeg slaap – ten minste 7 uur
- Om gehidreer te bly is noodsaaklik om 'n mens se brein gesond te hou en op sy beste te funksioneer
- Om gesond te eet, het 'n positiewe uitwerking op 'n mens se geestesgesondheid en kognitiewe funksionering
- Oefen om kortisol-, dopamien- en serotonienvlakke te verhoog, wat jou brein help om waaksaam en gereed te bly vir enigiets
- Studeer effektief sonder onderbrekings
- Bestuur stres so om op die studies te fokus
- Sien 'n professionele berader, indien nodig (Enige 4 × 1) (4)

10.1.3
- Laat die maklikste vrae vir laaste
- Die tyd raak min
- Laat meerkeusevrae oop
- Verlaat die eksamenlokaal vroeg
- Slaan vrae oor
- Mors tyd op vrae waarop jy nie die antwoorde ken nie
- Kontroleer nie die antwoorde voor indiening nie (Enige 5 × 1) (5)

10.2 10.2.1
- 'n Negatiewe vorige eksamenervaring
- Swak voorbereiding vir die eksamen
- Bekommer jou oor mislukking en die herhaling van die klas
- Druk om goed te presteer
- Studente wat skoolwerk 'n stryd vind
- Met spesiale opvoedkundige behoeftes of geestesgesondheidsprobleme

(Enige 5 × 1) (5)

10.2.2 Om die instruksies te lees is 'n goeie studievaardigheid wat jou kan help om jou punt te verbeter.✓ Hulle verskaf waardevolle inligting oor elke taak se formaat, tydsberekening en spesifieke vereistes .✓ Help om te verseker dat hulle aan al die kriteria voldoen. Help om onnodige foute te vermy. ✓Help om tyd te bespaar deur te fokus op die beantwoording van die regte vrae.✓ (4)
[20]

TOTAAL AFDELING C: 45
GROOTTOTAAL: 150

Kopiereg voorbehou