higher education & training

Department:
Higher Education and Training
REPUBLIC OF SOUTH AFRICA

NASIENRIGLYN

NASIONALE SERTIFIKAAT (BEROEPSGERIG)

LEWENSVAARDIGHEDE EN REKENAARGELETTERDHEID

(Eerste vraestel)

NKR VLAK 2

9 November 2022

Hierdie nasienriglyn bestaan uit 10 bladsye.

Kopiereg voorbehou

RIGLYNE VIR NASIENERS

1. Nasieners word daaraan herinner dat sommige aspekte van Lewensvaardighede 'n breë interpretasieraamwerk het en daarom kan daar dus 'n reeks korrekte antwoorde wees. Antwoorde wat egter verkeerd is, moet nooit as korrek gemerk word nie.

2. Nasieners moet hul diskresie gebruik tydens die nasienproses. Studente se antwoorde moet geassesseer word binne die konteks van hul lewenservarings.

3. Die inhoud moet nagesien word, nie die grammatika nie.

4. Verskeie voorbeeldantwoorde word vir die meeste vrae gegee. Dit dien as riglyne vir die tipe antwoorde wat vereis word. Nasieners moet noukeurig deur al die verskillende voorbeeldantwoorde werk om 'n gevoel te kry van watter tipe antwoorde aanvaarbaar is.

5. Vir sommige antwoorde word nasieners gelei deur die stelling 'Slegs hierdie antwoord'. Dit beteken geen ander antwoorde is aanvaarbaar nie.

6. Nasieners moet noukeurig let op die puntetoekenning per vraag en streng nasien volgens hierdie puntetoekenning.

   LET WEL:
   (2 × 1) beteken daar moet TWEE antwoorde wees en elkeen tel EEN punt.
   (1 × 2) beteken TWEE punte word toegeken vir EEN antwoord.

7. Waar studente 'n paragraaf moet skryf, iets moet evalueer, beskryf, bespreek, reflekteer, aanbeveel, vergelyk, wenke gee of verduidelik is eenwoordantwoorde onaanvaarbaar en moet nie nagesien word nie.

8. Dankie dat jy noukeurig, streng en regverdig nasien. Deur 'n hoë standaard te handhaaf, word die status van hierdie belangrike vak bevorder.

Kopiereg voorbehou

AFDELING A

VRAAG 1

1.1 D
1.2 C
1.3 C
1.4 D
1.5 D

(5 × 1) **[5]**

VRAAG 2

2.1 Onwaar✓
Studente kan nie beursgeld op onnodige goed vermors nie want hierdie fondse is 'n voorreg en nie 'n reg nie.✓
As studente die beursgeld vir ander dinge gebruik, toon hulle onetiese gedrag.
Studente is moreel en eties verplig om fondse wys te gebruik.

2.2 Waar✓
'n Student se slegte besluite kan lei tot skorsing of onderbreking van studies wat 'n akademiese loopbaan kan ruïneer.✓
As 'n student slegte keuses maak, soos om onbeskermde seks te hê en dan swanger raak, sal hulle die gevolge van daardie keuses moet dra.

2.3 Onwaar✓
Negatiewe groepsdruk beteken om aan gedrag deel te neem wat teen die morele kode van 'n persoon se gesin en gemeenskapswaardes is.✓ **OF**
Positiewe groepsdruk is 'n voorbeeld van morele gedrag want jy moedig jou vriende aan om beter te wees.

2.4 Waar✓
Gemotiveerde studente is waarskynlik meer entoesiasties om te leer en doen ekstra moeite.✓
Gemotiveerde studente wil suksesvol wees en sal doen wat nodig is om hul studies te voltooi.

2.5 Onwaar✓
Enige vorm van verslawing sal enige student aantas want verslawing het baie negatiewe uitwerkings op die individu, hul gesin en die gemeenskap.✓
Verslawing teiken nie slegs net arm of swak studente nie; enigeen is enige tyd en plek kwesbaar as hulle slegte keuses maak.

LET WEL: EEN punt vir WAAR of ONWAAR en EEN punt vir toepaslike redenasie. Student mag nie die vraag as 'n rede gebruik nie. (5 × 2) **[10]**

VRAAG 3

3.1 B
3.2 I
3.3 J
3.4 G
3.5 H
3.6 A
3.7 D
3.8 F
3.9 C
3.10 E

(10 × 1) **[10]**

VRAAG 4

4.1 riskante
4.2 verkwisters
4.3 stiptelik
4.4 Arbeid
4.5 gesin

(5 × 1) **[5]**

VRAAG 5

5.1 5.1.1 Musikale intelligensie (1)

5.1.2 Visuele/ruimtelike intelligensie (1)

5.1.3 Intrapersoonlike intelligensie (1)

5.1.4
- Hulle sal dit nie geniet om te studeer nie/Belangstelling verloor in hul studies
- Vat baie langer om nuwe inligting te leer
- Sal nie die inhoud kan onthou of oproep nie
- Sal nie inhoud kan toepas nie/Sal sukkel om die inligting wat hulle geleer het toe te pas
- Hulle sal nie diepgaande leer absorbeer nie
- Sal sukkel met probleemoplossing

(Enige TWEE toepaslike antwoorde) (Enige 2 × 1) (2)

Kopiereg voorbehou

5.2 5.2.1

- Moenie te veel koffie/kafeïen inneem laat in die dag nie
- Moenie TV kyk of met 'n selfoon doenig wees voor slaaptyd nie
- Neem 'n lang, warm bad om te ontspan
- Luister na rustige en kalmerende musiek
- Knip ongereelde of lang slapies gedurende die dag kort
- Drink 'n warm drankie, soos melk of tee, voor slaaptyd
- Moenie alkohol of energiedrankies kort voor slaaptyd drink nie
- Doen meditasieoefeninge om te ontspan

(Enige DRIE toepaslike antwoorde) (Enige 3 × 1) (3)

5.2.2

- Genoeg slaap laat jou brein rus en verbeter leervermoëns en geheue.
- Genoeg slaap laat jou fokus op meer besonderhede en ontwikkel geheuestrategieë.
- Verbeter konsentrasie vir verbeterde geheue en neem meer inligting in.
- Genoeg slaap sal haar help met haar konsentrasievermoë wanneer sy studeer en haar geheue laat ontwikkel.

(Enige EEN toepaslike antwoord) (Enige 1 × 2) (2)
[10]

TOTAAL AFDELING A: 40

AFDELING B

VRAAG 6

6.1

- Versterk jou immuunstelsel
- Versterk jou bene en spiere
- Verbeter jou slaappatrone
- Help jou om jou gewig te beheer
- Verbeter bloedsomloop en verlaag jou kanse op hartsiektes
- Hou jou gesond en fiks/Verminder moegheid en gee jou energie
- Verminder die kanse om sekere soorte kanker te kry

LET WEL: Aanvaar SLEGS *fisiese* voordele van oefening

(Enige DRIE toepaslike antwoorde) (3 × 1) (3)

6.2
- Slaap genoeg/Kry genoeg slaap
- Sorg dat hulle 'n gesonde gebalanseerde dieet volg
- Bestuur stres konstruktief
- Beoefen veilige seks
- Moenie alkohol drink of rook of dwelms gebruik nie
- Bly in kontak met ander mense
- Gaan gereeld vir ondersoeke
- Beoefen goeie higiëne/Was jou hande gereeld

Let Wel: *Oefening* is onaanvaarbaar

(Enige DRIE aanvaarbare antwoorde) (3 × 1) (3)

6.3
- Dit help om jou geestesgesondheid en gemoed te verbeter want dopamien (hormoon) word vrygestel as jy oefen.
- Dit help om hul denk- en oordeelsvermoë skerp te hou sodat hulle verantwoordelike besluite oor hul gesondheid kan neem.
- Vir baie mense is oefening 'n manier om ontslae te raak van frustrasie en stres wat hulle weer help om positief te bly.

(Enige EEN toepaslike antwoord) (1 × 2) (2)

6.4
- Dis 'n plan wat jou gesondheid help verbeter; jy besluit watter oefeninge jy van hou en hou meer konsekwent rekord van jou resultate.
- Dis 'n gestruktureerde plan om jou te help om jou fisieke toestand te verbeter. Dit sluit sekere tydsraamwerke en tipes oefeninge in.

(Enige EEN toepaslike antwoord) (1 × 2) (2)

6.5
- Soepelheids- **OF** strekoefeninge
- Kardiovaskulêre **OF** aërobiese **OF** uithouoefeninge
- Spiersterkte- **OF** weerstandsoefeninge

LET WEL: Moenie enige voorbeelde aanvaar nie, byvoorbeeld draf, swem, ens. (3 × 1) (3)

6.6
- Elimineer enige tydverkwisters, soos om TV te kyk
- Gebruik tydbestuurshulpmiddels, soos 'n horlosie en skedule
- Moenie uitstel nie/Moenie alles los vir die laaste nippertjie nie
- Beplan vooruit en prioritiseer die belangrike dinge
- Heg waarde aan jou tyd en kombineer aktiwiteite
- Ontleed tydgebruik
- Leer hoe om onderbrekings te hanteer

(Enige DRIE toepaslike antwoorde) (3 × 1) (3)

Kopiereg voorbehou

6.7
- Selfs al het my gesin nie geld nie het ek besluit om met my studies voort te gaan deur 'n beurs/deeltydse werk te kry.
- Ek was beseer maar wou steeds aan die sporttoernooi deelneem. Dus het ek my oefeninge bly doen om beter te word selfs al was dit seer.
- Daar is sekere kollegevakke wat ek sukkel om te verstaan, maar ek het 'n privaat onderwyser gekry om my ná ure daarmee te help.
- 'n Gesinslid was terminaal siek en ek moes vir hom/haar sorg en terselfdertyd studeer.

LET WEL: Die TWEE antwoorde moet duidelik die konsep van deursettingsvermoë illustreer. Eenwoordantwoorde is nie genoeg nie.

(Enige TWEE toepaslike antwoorde) (2 × 2) (4)
[20]

VRAAG 7

7.1
- Brandende vuurherde wat nie bewaak word nie
- Ontvlambare materiale soos brandstof, olie, ens.
- Oormatige gebruik van verlengkoorde/Te veel kragproppe in een sok
- Stoof word onbewaak gelaat/Olie word op stoof gelos
- Kinders speel met vuurhoutjies
- Kerse word onbewaak gelos of verkeerde houer word gebruik
- Sigaretstompies word onbewaak gelos of wanneer iemand aan die slaap raak met 'n sigaret

(Enige DRIE toepaslike antwoorde) (3 × 1) (3)

7.2
- Waarsku almal in die huis
- Bly laag of kruip op die vloer na 'n plek met skoner lug en waar dit makliker is om asem te haal
- Moenie stop om eers gou waardevolle besittings bymekaar te maak nie
- Moenie stop om na troeteldiere te soek nie
- Maak die deur van die vertrek toe waar die brand is en ook al die ander deur agter jou
- Hou 'n stuk lap oor jou mond/neus sodat jy nie rook inasem nie
- Sit 'n kledingstuk aan die onderkant van die deur sodat die rook nie in die kamer inkom nie

(Enige DRIE toepaslike antwoorde) (3 × 1) (3)

7.3
- Hou die stoof en oond skoon
- Moenie uit die kombuis gaan terwyl jy kos maak nie
- Wees versigtig met kerse
- Hou alle elektriese koorde in stand/Moenie drade onder matte sit nie
- Bêre ontvlambare produkte behoorlik en korrek
- Sien elektriese toestelle gereeld na
- Toets rookalarms gereeld
- Hou 'n sandemmer of brandblusser byderhand

(Enige DRIE toepaslike antwoorde) (3 × 1) (3)

7.4
- Help, Wees 'n Held!
- Plaas ander eerste
- Maak 'n verskil!
- JY = HELP = SLAGOFFERS!
- Slagoffers soek JOU hulp!

LET WEL: EEN punt vir toepaslikheid, EEN punt vir kreatiwiteit, EEN punt vir lengte

(Enige EEN toepaslike antwoord) (1 × 3) (3)

7.5
- 'n Rolmodel is iemand wat ten spyte van omstandighede bo hulle probleme uitstyg en sukses behaal.
- 'n Rolmodel is iemand wat inspireer, motiveer en ander aanmoedig om beter te vaar.
- 'n Rolmodel is iemand wat ander help en verandering te weeg bring sonder om erkenning daarvoor te verwag.

(Enige EEN toepaslike antwoord) (1 × 2) (2)

7.6
- Sommige jong mense kom dalk uit gesinne waar hulle nie geleer is oor reg en verkeerd of om morele waardes te hê nie.
- Rolmodelle stel 'n voorbeeld en maak 'n verskil in ander mense se lewens.
- Rolmodelle maak van ons gemeenskappe 'n beter plek en wys vir almal dat hulle dit ook kan doen.
- Deur hul gedrag help rolmodelle jong mense om in te sien dat jy nie dwelms hoef te gebruik om belangrik te wees nie.
- Rolmodelle wys die jeug dat dit oukei is om anders te wees en uit te staan.
- 'n Rolmodel is dalk die enigste inspirasie en motivering wat sommige jong mense het om aan vas te hou as dinge moeilik raak.

(Enige DRIE toepaslike antwoorde) (3 × 1) (3)

7.7
- Gee om
- Moed
- Verantwoordelikheid
- Empatie
- Nederigheid
- Is wetsgehoorsaam/Grondwet
- Onselfsugtig

LET WEL: Aanvaar enige eienskappe wat wys dat die student verstaan wat dit beteken om 'n goeie landsburger te wees.

(Enige DRIE toepaslike antwoorde) (3 × 1) (3)
[20]

TOTAAL AFDELING B: 40

AFDELING C

VRAAG 8

8.1
- Woede is 'n sterk gevoel van ergernis, vyandigheid of misnoeë.
- Woede is 'n sterk gevoel van misnoeë en bitterheid/haat.

(Enige EEN toepaslike antwoord) (1 × 2) (2)

8.2
- Sy moet oor haar gevoelens praat. Dit kan met iemand wees wat sy vertrou of 'n professionele berader.
- Sy kan kreatief omgaan met haar pyn deur byvoorbeeld haar gevoelens uit te druk in 'n gedig of liedjie.
- Sy kan haar gevoelens uitdruk deur dit in 'n dagboek neer te skryf.
- Selfs al neem dit dalk 'n lang ruk moet sy aanvaar dat tyd alles genees en kies om hom te vergewe.
- Sy moet soveel moontlik huil en skreeu.
- Sy kan begin om baie hard te oefen om van haar frustrasies ontslae te raak.
- Sy moenie haar gevoelens opkrop of ignoreer nie.
- Sy moet alles in haar vermoë doen om dinge te laat gaan en nie wrokke en griewe koester nie.

(Enige VIER toepaslike antwoorde) (4 × 1) (4)

8.3
- Lae selfbeeld
- Om nie 'n doel in die lewe te hê nie
- Onvermoë om nee te sê/Kan nie selfgeldend wees en vir homself opstaan nie
- Onder druk van vriende/Ervaar groepsdruk
- Hardkoppigheid/Wil 'n punt bewys
- Voel eensaam en mis sy vriende

(Enige DRIE toepaslike antwoorde) (3 × 1) (3)

8.4
- Studente kan misluk om hul studies te voltooi/nie hul eksamens slaag nie
- Kan kollege verlaat, dus nie opvoeding voltooi nie
- Kan middels begin gebruik en misbruik
- Misdade pleeg en in die tronk opeindig
- Studente kan slegte keuses maak en doodgaan
- Die verkeerde mense vertrou en opeindig met emosionele of fisiese letsels
- 'n Kriminele rekord kry wat toekomstige indiensneming kan beïnvloed

(Enige TWEE toepaslike antwoorde) (2 × 1) (2)

8.5
- Onetiese gedrag is antisosiale/negatiewe gedrag wat skade veroorsaak en nie in die samelewing aanvaarbaar is nie.
- Onetiese gedrag is optrede wat teen sosiale norme indruis of optrede wat as onaanvaarbaar in die openbaar beskou word.
- Onetiese gedrag kan beskou word as enige optrede wat algemene morele beginsels skend.

(Enige EEN toepaslike antwoord) (1 × 2) (2)

8.6
- 'n Negatiewe gesindheid sal veroorsaak dat 'n persoon nie oplossings probeer vind vir die struikelblokke wat in die pad van hul doelwit staan nie.
- 'n Negatiewe gesindheid sal 'n persoon pessimisties maak. Hulle sal altyd die moeilikheid en probleme raaksien in plaas van die groter prentjie.
- 'n Negatiewe gesindheid sal jou beslis nie in jouself laat glo en jou motiveer om die nodige dinge te doen om jou doel te bereik nie.

(Enige EEN toepaslike antwoord) (1 × 2) (2)

8.7 Ons kan self opruim en ons vullis in die asblik gooi.✓ Maak seker die waterkrane is toe ná gebruik.✓ Plaas verskillende dromme op spesifieke plekke en moedig almal aan om te herwin.✓ Plant nuwe bome en plante op die kampus.✓

- As ons drukstukke maak, kan ons herwinde papier daarvoor gebruik
- Los badkamers in 'n goeie en skoon toestand
- Tel rommel op in en rondom die kampus
- Moenie op lessenaars en stoele krap nie
- Gooi sigarette in asblikke
- Rook slegs op geallokeerde plekke op kampus
- Behandel hulpmiddels soos boeke en rekenaars met respek

LET WEL: VIER punte vir die rede (Enige 4 × 1) (4)
EEN punt as antwoord in paragraafformaat is (1)

TOTAAL AFDELING C: 20
GROOTTOTAAL: 100

Kopiereg voorbehou