higher education & training

Department:
Higher Education and Training
REPUBLIC OF SOUTH AFRICA

NASIONALE SERTIFIKAAT (BEROEPSGERIG)

LEWENSVAARDIGHEDE EN REKENAARGELETTERDHEID

(Eerste vraestel)

NKR VLAK 2

(7601042)

9 November 2022 (Y-vraestel)
13:00–15:00

Hierdie vraestel bestaan uit 8 bladsye.

186Q1N2209

Kopiereg voorbehou

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 blou pen.
6. Skryf netjies en leesbaar.
7. Trek enige werk dood wat jy nie wil laat nasien nie.

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 neer.

1.1 Om algemene goeie gesondheid te verseker, moet jy …

A kos met baie koolhidrate eet.
B ten minste een glas water per dag drink.
C minimum vier ure per nag slaap.
D jou stresvlakke positief beheer.

1.2 Een van die dinge wat 'n student se selfvertroue negatief beïnvloed is …

A goeie terugvoer vanaf vriende/familie.
B as hulle slim is en altyd hard werk.
C om geboelie te word en te sukkel om te studeer.
D om standvastig in jou geloof te wees.

1.3 Wat is die beste strategie om jou akademiese vordering te monitor?

A Stel opdragte uit
B Mis sperdatums
C Evalueer opdragte
D Ontmoedig groepswerk

1.4 Die eerste ding om te doen as iemand verbrand het en eerstegraad-brandwonde het, is om …

A botter op die brandwond te sit.
B die persoon suikerwater te gee.
C die persoon se klere af te skeur.
D die brandwond onder koue water te hou.

1.5 Ons ontwikkel gesonde verhoudings as ons …

A griewe koester oor dinge wat verby is.
B aggressief of passief kommunikeer.
C ons frustrasies op mekaar uithaal.
D mekaar respekteer en ons behoeftes duidelik uitdruk.

(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 neer te skryf. Gee 'n REDE vir elke antwoord.

2.1 Studente wat 'n beurs ontvang het, kan daardie geld gebruik vir enige iets wat hulle wil.

2.2 Nadelige besluite kan 'n student se bereiking van enige doelwitte wat hulle vir hulself gestel het vernietig.

2.3 Negatiewe groepsdruk is 'n voorbeeld van morele gedrag.

2.4 Gemotiveerde studente het die moed om hard te werk aan hul studies.

2.5 Dwelmverslawing sal slegs die swakker kollegestudente beïnvloed.

(5 × 2) **[10]**

VRAAG 3

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

KOLOM A		KOLOM B	
3.1	Stowwe wat die liggaam voed	A	hallusinasies
3.2	Hoe jy dink en voel oor iets	B	voedingstowwe
3.3	Help om die uitdagings van studentwees te hanteer	C	studiegroep
3.4	Oefening wat jou hartklop versnel	D	uitstel
3.5	Om kenmerke of eienskappe te hê wat tradisioneel met mans geassosieer word	E	uithouvermoë
3.6	Om iets te sien, hoor of te voel wat nie regtig daar is nie	F	handves van regte
3.7	Om alles tot op die laaste nippertjie te los	G	kardiovaskulêre
3.8	Dis Hoofstuk 2 van die Suid-Afrikaanse Grondwet	H	manlik
3.9	Groep mense wat aantekeninge en inligting deel	I	gesindheid
3.10	Vermoë om vir lang tye aaneen te oefen	J	veerkragtigheid
		K	sterkte
		L	buigbaarheid

(10 × 1) **[10]**

Kopiereg voorbehou

VRAAG 4

Voltooi die volgende sinne deur 'n woord uit die lys hier onder te kies. Skryf slegs die antwoord langs die vraagnommer (4.1–4.5) in die ANTWOORDBOEK neer.

toelae; stiptelik; bestuur; fiksheid; versterker; verkwisters; gesin; spertye; sterfte; mense; arbeid; riskante; sensitief

4.1 Wanneer studente partytjies of gebeurtenisse bywoon, moet hulle … sekssituasies vermy.

4.2 Tyd … moet vermy word om die spertye vir take en opdragte na te kom.

4.3 Dis baie belangrik om … te wees as jy al die sperdatums vir opdragte wil nakom.

4.4 Die Departement van … is 'n bron van werksgeleenthede.

4.5 Verslawing aan 'n onwettige middel tas 'n persoon se … en gemeenskap aan.

(5 × 1) **[5]**

VRAAG 5

5.1 Patricia, Mapule en Vincent is almal kollegestudente. Patricia luister graag na musiek terwyl sy studeer. Haar jonger suster, Mapule, verkies om na prentjies te kyk en Vincent, hulle broer, hou daarvan om alleen te studeer.

5.1.1 Identifiseer Patricia se tipe veelvuldige intelligensie. (1)

5.1.2 Stel Mapule se dominante intelligensie voor as sy studeer. (1)

5.1.3 Watter soort intelligensie toon Vincent? (1)

5.1.4 Wat dink jy sal gebeur as Patricia, Mapule en Vincent hul tipe intelligensies ignoreer? Gee TWEE antwoorde. (2)

5.2 Patricia kla sy slaap nie genoeg gedurende eksamentye nie.

5.2.1 Gee DRIE maniere hoe Patricia haar slaapvermoë kan verbeter. (3)

5.2.2 Verduidelik vir Patricia waarom genoeg slaap haar sal help om goed te doen in die eksamen. (1 × 2) (2)

[10]

TOTAAL AFDELING A: 40

AFDELING B

VRAAG 6

Bestudeer die spotprent hier onder en beantwoord die vrae wat daarop volg.



[Bron: *https://www.newyorker.com/humor/daily-shouts/reasons-i-did-not-exercise-for-over-*]

6.1 Oefening is een van die sleutelgewoontes vir 'n gesonde leefstyl.

Noem DRIE fisiese voordele van gereelde oefening vir iemand wat MIV-positief is. (3)

6.2 Noem DRIE ander gesonde lewensgewoontes (behalwe oefening) wat iemand met MIV moet volg. (3)

6.3 Waarom dink jy is gereelde fisiese oefening belangrik vir die geestelike welstand van iemand met MIV? (1 × 2) (2)

6.4 'n Fiksheidsprogram kan enigiemand help om hul gesondheidsdoelwitte te bereik. Verduidelik kortliks wat 'n fiksheidsprogram is. (1 × 2) (2)

6.5 Noem DRIE soorte oefening wat jy by jou eie fiksheidsprogram sal insluit. (3)

6.6 Watter tydbestuurbeginsels kan jou help om by jou fiksheidsprogram te hou en nie tou op te gooi nie? Noem DRIE. (3)

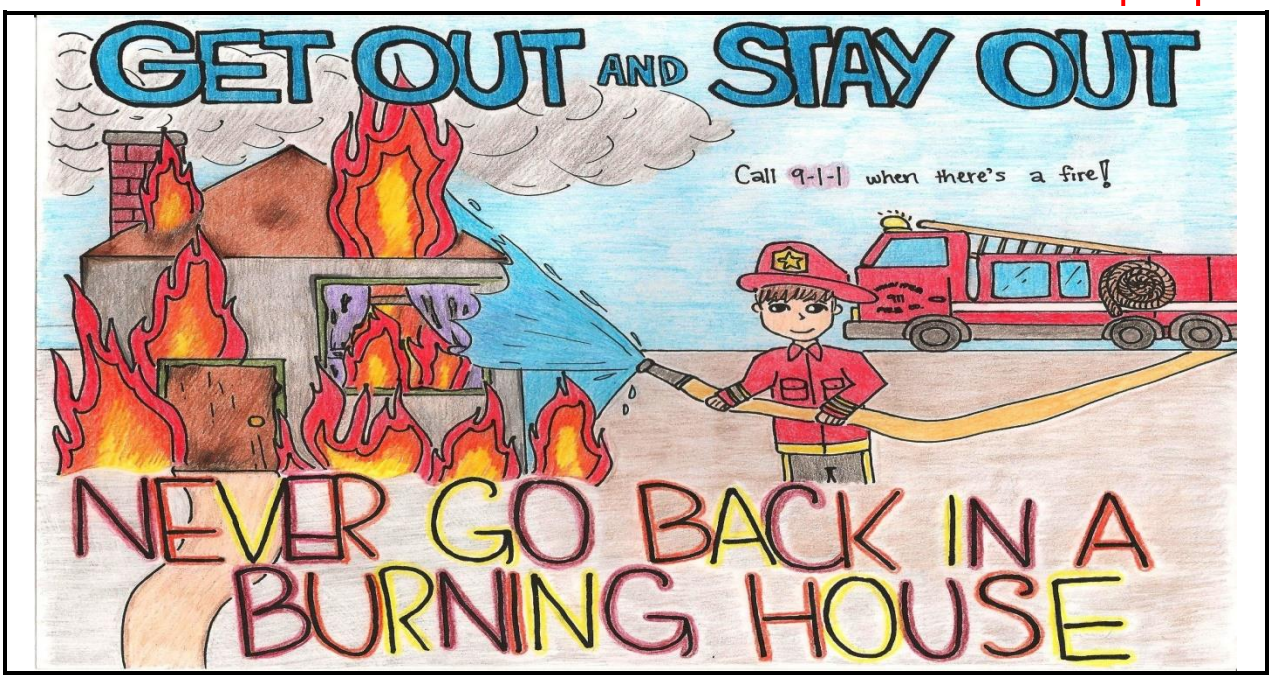
6.7 Wanneer iemand aanhou om hul oefenprogram te volg, selfs wanneer dit moeilik raak, het daardie persoon deursettingsvermoë.

Beskryf TWEE situasies in jou lewe waar jy deursettingsvermoë getoon het. (2 × 2) (4)

[20]

VRAAG 7

Bestudeer die spotprent hier onder en beantwoord die vrae wat daarop volg.



[Bron:h*ttps://www.pinterest.ie/pin/130534089178948005/?send=true*]

7.1 Identifiseer DRIE moontlike oorsake van huisbrande. (3)

7.2 Hoe sal jy seker maak jy bly veilig as daar 'n brandnoodgeval by jou huis is? Noem DRIE maniere. (3)

7.3 Watter DRIE maatreëls kan jy by jou eie huis instel om brande te voorkom? (3)

7.4 Dink 'n kreatiewe slagspreuk uit wat organisasies kan gebruik om gemeenskappe bewus te maak van die hulp wat brandslagoffers benodig. (Nie meer as VIER woorde nie) (1 × 3) (3)

7.5 Iemand wat brandslagoffers vrywilliglik help sal deur sommige mense as 'n rolmodel beskou word.

Wat is 'n *rolmodel*? (1 × 2) (2)

7.6 Verduidelik DRIE redes waarom jong mense soos jy verantwoordelike rolmodelle moet hê. (3)

7.7 Noem DRIE waardes/kenmerke waaroor jy beskik wat van jou 'n goeie Suid-Afrikaanse burger maak. (3)

[20]

TOTAAL AFDELING B: 40

AFDELING C

VRAAG 8

Bestudeer die paragraaf hier onder en beantwoord die vrae wat daarop volg.

MY SEUN IS DOOD AAN COVID-19 EN EK'S KWAAD VIR HOM

Ek het onlangs my seun aan COVID-19 afgestaan. Hy was slegs 23 jaar oud met sy hele lewe voor hom. Ek sukkel met hierdie woede wat ek teenoor hom het want ek het hom aanhoudend gewaarsku om tuis te bly en nie na klubs en partytjies saam met sy vriende te gaan nie. Ek verstaan nie waarom hy nie na die waarskuwings van die regering en kenners geluister het nie. Nou is hy weg en behalwe dat ek rou, ervaar ek ook hierdie intense gevoelens van woede.

[Verwerk uit: You, 5 Augustus 2021]

8.1 Wat is *woede*? (1 × 2) (2)

8.2 Hoe kan hierdie ma die woede wat sy teenoor haar seun voel hanteer? Stel VIER maniere voor. (4)

8.3 Dit was 'n slegte idee om klubs te besoek en saam met vriende partytjie te hou tydens die COVID-19-pandemie.

Noem DRIE faktore wat moontlik die seun kon beïnvloed het om sy ouers se raad te ignoreer. (3)

8.4 As studente raad volg, kan dit hulle beslis help om hul doelwitte te bereik.

Wat kan gebeur met studente wat hul ouers en dosente se raad ignoreer? Gee TWEE moontlikhede. (2)

8.5 Om die regering en kenners se waarskuwings te ignoreer, dui op 'n negatiewe gesindheid en is 'n vorm van immorele gedrag.

Wat is *immorele (onetiese) gedrag*? (1 × 2) (2)

8.6 Verduidelik kortliks hoe 'n negatiewe gesindheid die bereiking van jou doelwitte kan aantas. (1 × 2) (2)

8.7 'n Voorbeeld van morele gedrag is om die omgewing rondom jou op te pas.

Verduidelik in 'n paragraaf VIER maniere hoe jy en jou vriende die kollege-omgewing kan oppas en versorg. (5)

[20]

TOTAAL AFDELING C: 20
GROOTTOTAAL: 100

Kopiereg voorbehou