higher education & training

Department:
Higher Education and Training
REPUBLIC OF SOUTH AFRICA

NASIONALE SERTIFIKAAT (BEROEPSGERIG)

LEWENSVAARDIGHEDE EN REKENAARGELETTERDHEID

(Eerste vraestel)

NKR-VLAK 2

(7601042)

20 November 2023 (Y-vraestel)
13:00–15:00

Hierdie vraestel bestaan uit 9 bladsye.

168Q1N2320

Kopiereg voorbehou

DEPARTEMENT VAN HOËR ONDERWYS EN OPLEIDING
REPUBLIEK VAN SUID-AFRIKA

NASIONALE SERTIFIKAAT (BEROEPSGERIG)
LEWENSVAARDIGHEDE EN REKENAARGELETTERDHEID
NKR VLAK2
VRAESTEL 1
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 word.
4. Gebruik slegs 'n swart of blou pen.
5. Begin elke afdeling op 'n nuwe bladsy.
6. Skryf netjies en leesbaar.
7. Trek alle werk dood wat jy nie wil laat nasien nie.
8. As die vraag is "stel", "beskryf" en "verduidelik", is eenwoordantwoorde nie voldoende nie.

Kopiereg voorbehou

AFDELING A

VRAAG 1

Kies 'n item uit KOLOM B wat by 'n beskrywing in KOLOM A pas. Skryf slegs die letter (A–M) langs die vraagnommer (1.1–1.10) in die ANTWOORDBOEK neer.

KOLOM A		KOLOM B	
1.1	kan ons breinkrag verminder (verswak)	A	gesindheid
1.2	vereis goeie breinfunksie	B	vrywilliger
1.3	Hoofstuk 2 bevat alle menseregte	C	SWOT
1.4	dinge wat jy voel is belangrik en jou gedrag bepaal	D	afwesigheid
		E	selfvertroue
1.5	'n strategie wat help om boeliegedrag teen te staan	F	selfgelding ('assertiveness')
1.6	die vermoë om die uitdagings van die lewe te hanteer en in jouself te glo	G	Grondwet
1.7	'n faktor wat 'n negatiewe impak op die bereiking van jou doelwitte het	H	sedes ('morals')
		I	voldoende slaap
1.8	'n instrument waarmee 'n persoon hulself evalueer	J	energiedrankies
1.9	iemand wat mense help sonder om betaling te verwag	K	SMART
		L	etiek
1.10	hoe individue dink en voel oor sekere dinge of gebeurtenisse	M	Handves van Regte

(10 × 1) **[10]**

VRAAG 2

Verskeie opsies word as moontlike antwoorde vir die volgende vrae gegee. Kies die antwoord en skryf slegs die letter (A–D) langs die vraagnommer (2.1–2.5) in die ANTWOORDBOEK neer.

2.1 Positiewe (gesonde) verhoudings moet dinge insluit soos...

A wedersydse respek, eerlikheid en vertroue.
B wedersydse wantroue, respek en omgee.
C wedersydse afsydigheid, disrespek en kommunikasie.
D wedersydse afkeer, dieselfde belangstellings en liefde.

2.2 Wanneer sosiale media gebruik word om iemand te teister, te dreig of in die verleentheid te stel, word dit genoem ...

A verbale boeliegedrag.
B fisieke boeliegedrag.
C Kuberboeliegedrag.
D sosiale boeliegedrag.

2.3 As jy iemand is wat ..., beteken dit dat jy veerkragtig ('resilient') is.

A sukkel om die lewe te hanteer
B maklik opgee
C kan aanpas by die uitdagings van die lewe
D ander vir alles blameer

2.4 Die verantwoordelikhede van 'n student wat 'n beurs ontvang, sluit in ...

A om geld in te samel vir sosiale geleenthede in hul privaat lewe.
B om net sommige klasse by te woon en opdragte in te gee wanneer hulle wil.
C om 'n rolmodel vir ander studente te wees en die gedragskode te gehoorsaam.
D om ander mense by die kollege met min respek te behandel.

2.5 Om 'n emosie soos woede konstruktief te hanteer, beteken ...

A dat jy ander mense beskuldig vir wat gebeur het.
B jy breek en vernietig goed.
C jy identifiseer die gevoel en praat met iemand daaroor.
D versprei gerugte en skinder oor wat gebeur het.

(5 × 1) **[5]**

VRAAG 3

Dui aan of die volgende stellings WAAR of ONWAAR is deur slegs 'Waar' of 'Onwaar' langs die vraagnommer (3.1–3.5) in die ANTWOORDBOEK te skryf. Gee EEN rede vir elke antwoord.

3.1 Wanneer jy jou studierooster opstel, moet jy nie oefentyd bysit nie.

3.2 Mense met 'n goeie selfbeeld vertoon gewoonlik selfversekerde gedrag.

3.3 Selfmotivering is die dryfkrag binne jou om beter te doen.

3.4 As daar 'n brand in 'n gebou is, neem die hysbak om so gou as moontlik uit te kom.

3.5 Volharding ('perseverance') kan jou keer om jou doelwitte te bereik.

(5 × 2) **[10]**

VRAAG 4

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

diversiteit; verantwoordelik; prioritiseer; intellektueel; Handves van Regte; sosiale; SMART; SWOT; goed; inklusiwiteit; gewaardeer; ambisie; gebeurlikheids-; voorspel; organe; geregtigheid

4.1 As jy jou doelwitte wil bereik, het jy...

4.2 Die woord ... beteken om 'n persoon te aanvaar ten spyte van hul foute en verskille.

4.3 Wanneer jy dinge in volgorde van belangrikheid plaas, beteken dit jy ... dinge.

4.4 Om suksesvol te wees in die lewe en om jou doelwitte te bereik, moet jy ... doelwitte stel.

4.5 'n Ander woord vir 'n alternatiewe plan is 'n ... plan.

(5 × 1) **[5]**

Kopiereg voorbehou

VRAAG 5

Lees die volgende gevallestudie en beantwoord die vrae.

Jacob is 'n kollegestudent wat dit haat om te skryf. Hy vermy projekte en wag tot die laaste oomblik om daaraan te begin werk. Dit veroorsaak baie angs vir hom en lei tot lae punte. In sy Engelse klas moet hy 'n verslag skryf. Hy kan nie met die projek begin nie en sy angs neem toe. Hy oorweeg verskeie opsies, insluitend om 'n vriend te vra om die verslag vir hom te skryf of om 'n kwartaalvraestel aanlyn te kry.

5.1 Volgens die scenario wag Jacob tot die laaste oomblik om aan sy projekte te werk.

Wat word dit genoem? (1)

5.2 Noem DRIE soorte veelvuldige intelligensies wat Jacob kan gebruik om te studeer. (3)

5.3 Jacob sal beter studeer as hy 'n studierooster gebruik.

Gee DRIE beginsels om in gedagte te hou wanneer jy 'n studierooster opstel. (3)

5.4 Gee DRIE verantwoordelikhede en pligte wat Jacob het omdat hy 'n beurs ontvang om te studeer. (3)

[10]

TOTAAL AFDELING A: 40

AFDELING B

VRAAG 6

Bestudeer die prent hier onder en beantwoord die vrae.



https://www.shutterstock.com/search/addiction

6.1 Noem DRIE gedragsimptome wat vir jou sal aandui dat een van jou vriende middels misbruik. (3)

6.2 Noem DRIE ondersteuningsdienste waarna jy jou vriend kan verwys as hy/sy verslaaf is aan 'n middel. (3)

6.3 Beskryf TWEE maniere waarop middelmisbruik die gemeenskap waarin jy woon, beïnvloed. (2 × 2) (4)

6.4 Wat beteken die term *ODT-middels* ('OTC drugs')? (1)

6.5 Bespreek DRIE gevare as 'n mens die instruksies oor hoe om ODT-middels te gebruik, ignoreer. (3)

6.6 Mense raak dikwels aan dwelms verslaaf as gevolg van negatiewe portuurdruk.

Identifiseer DRIE maniere waarop jy negatiewe portuurdruk op universiteit kan weerstaan. (3)

6.7 Dwelmverslawing lei dikwels daartoe dat mense kontak met die werklikheid verloor en nie hul tyd vir belangrike dinge kan bestuur nie.

Verduidelik DRIE moontlike tydverspillers ('time wasters') waarvoor iemand met 'n dwelmverslawing moet oppas. (3)

[20]

VRAAG 7

Bestudeer die prent hier onder en beantwoord die vrae.

Saam kan ons die verspreiding van MIV/vigs beveg!



Afrikaans: Kom ons stop MIV saam

Bron: https://www.cdc.gov/stophivtogether/partnerships/toolkit/november-2019-toolkit.html

7.1 Beskryf TWEE voorbeelde van riskante gedrag wat kan lei tot besmetting met MIV. (2 × 2) (4)

7.2 Noem TWEE ander negatiewe gevolge van riskante gedrag, behalwe om met MIV besmet te raak. (2)

7.3 Studente met MIV moet goed kan studeer.

Noem TWEE voorbeelde van voedsel wat die brein kan help om gedurende studietye goed te funksioneer. (2)

7.4 Iemand met MIV moet 'n gesonde en gebalanseerde leefstyl hê.

Gee VYF belangrike gewoontes van 'n gesonde lewe (behalwe oefening) wat iemand met MIV kan volg. (5)

7.5 Om gesond en fiks te bly, is net een van die voordele van oefening.

Wat is die ander fisieke voordele wat oefening vir jou inhou? Gee VIER. (4)

7.6 Beveel DRIE soorte oefeninge aan vir iemand met MIV om fiks en gesond te bly. (3)

[20]

TOTAAL AFDELING B: 40

AFDELING C

VRAAG 8

Lees die volgende scenario en beantwoord die vrae.

Omgewingsbewustheid is hierdie jaar se gemeenskapsprojek op jou kampus. As deel van hierdie projek, is jy gevra om spesifieke projekte te identifiseer waarop die kollege gaan fokus. Jou klasgroep (span) het besluit om aan 'n omgewingsbewusmakingsveldtog deel te neem en vrywillige werk te doen om die omgewing in en om jou kampus te verbeter.

8.1 Noem DRIE redes waarom vrywilligerswerk belangrik is in ons gemeenskappe. (3)

8.2 Dui VIER maniere aan waarop jy en jou span die fisieke omgewing by jou kollege kan verbeter. (4)

8.3 Voor jou span aan hierdie veldtog begin werk, moet jy die reëls vir effektiewe spanwerk bespreek.

Stel DRIE reëls (riglyne) voor wat jy en jou span kan volg om te verseker dat jy effektief is en sukses behaal. (3)

8.4 Een van die dinge waaroor jy en jou span saamstem, is dat jy al die projekte teen die geprojekteerde (beplande) tyd wil voltooi.

Verskaf DRIE tydsbestuursbeginsels wat jy en jou span kan implementeer (gebruik) om te verseker dat jy by jou tydsraamwerke hou. (3)

8.5 Watter eienskappe het jy wat jou 'n goeie leier vir hierdie veldtog by jou kollege sal maak? Noem TWEE eienskappe. (2)

8.6 Bespreek in 'n paragraaf wie jy as jou rolmodel beskou en gee DRIE eienskappe wat hierdie persoon uitbeeld (toon) om jou bewondering (respek) te verdien. (5)

[20]

TOTAAL AFDELING C: 20
GROOTTOTAAL: 100

Kopiereg voorbehou