higher education & training

Department:
Higher Education and Training
REPUBLIC OF SOUTH AFRICA

NASIENRIGLYN

NASIONALE SERTIFIKAAT (BEROEPSGERIG)

LEWENSVAARDIGHEDE EN REKENAARGELETTERDHEID

(Eerste vraestel)

NKR-VLAK 2

20 November 2023

Hierdie nasienriglyn bestaan uit 10 bladsye.

Kopiereg voorbehou

NASIENRIGLYNE

1. Nasieners word daaraan herinner dat sommige aspekte van lewensvaardighede breedweg geïnterpreteer kan word en daarom kan 'n verskeidenheid korrekte antwoorde gegee word. Antwoorde wat egter verkeerd is, moet nooit as korrek nagesien word nie.

2. Nasieners word versoek om hul diskresie te gebruik wanneer hulle nasien. Studente se antwoorde moet geassesseer word binne die konteks van hul lewenservarings.

3. Inhoud word nagesien, nie grammatika nie.

4. Vir die meeste vrae word 'n paar voorbeelde gegee. Dit dien as 'n gids vir die tipe reaksie wat benodig word. Nasieners moet noukeurig deur al die verskillende voorbeeldantwoorde werk om 'n idee te kry van die tipe aanvaarbare antwoorde.

5. Nasieners moet puntetoekenning per vraag noukeurig nagaan en streng volgens hierdie puntetoekenning nasien.

   LET WEL:
   (2 × 1) beteken dat daar twee antwoorde en een punt per antwoord toegeken moet word.
   (1 × 2) beteken twee punte word toegeken vir een antwoord; eenwoordantwoorde is nie voldoende nie.

6. Waar studente versoek word om 'n paragraaf te skryf, te beskryf, te bespreek, te verduidelik en advies te gee, word eenwoordantwoorde nie aanvaar nie.

7. Dankie dat u noukeurig, streng en regverdig nasien. Die handhawing van 'n hoë standaard help om die status van hierdie belangrike vak te verbeter.

Kopiereg voorbehou

AFDELING A

VRAAG 1

1.1 J
1.2 I
1.3 M
1.4 H
1.5 F
1.6 E
1.7 D
1.8 C
1.9 B
1.10 A

(10 × 1) **[10]**

VRAAG 2

2.1 A
2.2 C
2.3 C
2.4 C
2.5 C

(5 × 1) **[5]**

VRAAG 3

3.1 Onwaar ✓
'n Studierooster is daar om 'n balans tussen studie, oefening en sosiale lewe te verseker. ✓
'n Effektiewe rooster moet studies en tyd vir ontspanning en oefening insluit.

3.2 Waar✓
As iemand 'n goeie selfbeeld het, sal hulle in hul vermoëns en vaardighede glo.✓
Om 'n goeie selfbeeld te hê, beteken dat jy jou waarde ken en nie sal toelaat dat iemand jou selfvertroue beïnvloed nie.

3.3 Waar✓
Selfmotivering beteken dat jy dinge doen omdat jy wil en nie omdat jy moet nie.✓
Om selfmotivering te hê, beteken dat jy nie ander nodig het om jou aan te moedig om jou beste te doen nie.

Kopiereg voorbehou

3.4 Onwaar ✓
In die geval van 'n brand word daar opdrag gegee om die trap as die veiligste uitgang te gebruik.✓
Gebruik van die hysbak word nie aanbeveel nie, aangesien dit kan vassit.

3.5 Onwaar ✓
Volharding beteken dat jy uitdagings kan deursien en nie moed opgee nie, veral as dinge nie vir jou uitwerk nie.✓
Volharding help om jou doelwitte te bereik, want jy sal nooit opgee net omdat dit nie goed gaan nie.

OPDRAG aan nasieners: EEN punt vir WAAR/ONWAAR, en EEN punt vir REDE.
As waar/onwaar verkeerd is, is die rede daavoor ook verkeerd.
Studente kan nie die vraag gebruik en dit as die "rede" gee nie.

(5 × 2) **[10]**

VRAAG 4

4.1 Ambisie
4.2 Inklusiwiteit
4.3 Prioritiseer
4.4 SMART
4.5 gebeurlikheids-

(5 × 1) **[5]**

VRAAG 5

5.1 Uitstel (1)

5.2
- Logiese-matematiese intelligensie
- Ruimtelike-visuele intelligensie
- Liggaamlike-kinestetiese intelligensie
- Musikale/ritmiese intelligensie
- Intrapersoonlike intelligensie
- Interpersoonlike intelligensie
- Naturalistiese intelligensie (Enige 3 x 1) (3)

5.3
- Beplan 'n skedule van gebalanseerde aktiwiteite / Maak seker dat alle soorte aktiwiteite ingesluit word.
- Beplan genoeg tyd om elke vak te dek.
- Studeer op 'n vasgestelde tyd en op 'n konsekwente plek.
- Moenie soortgelyke vakke direk na mekaar leer nie.
- Maak seker dat jy op 'n tyd van die dag studeer waar jy die beste kan konsentreer.
- Beperk jou studietyd tot hoogstens 2 uur aan enige kursus.
- Stel realistiese tydraamwerke vir jouself.

(Enige ander relevante antwoord 3 × 1) (3)

5.4
- Maak seker dat al die nodige dokumente by die beursbeampte is
- Woon alle klasse gereeld by/ Moenie afwesig wees vir geen rede nie
- Gee werkstukke in op of voor sperdatums
- Voldoen aan die gedragskode (reëls) van die kollege
- Werk hard en slaag alle eksamens
- Wees 'n rolmodel op die kampus en rapporteer enige verkeerde optrede
- Tree in vir ander studente wat geboelie word

(Enige ander relevante antwoord 3 × 1) (3)

[10]

TOTAAL AFDELING A: 40

AFDELING B

VRAAG 6

6.1
- Hulle sal begin leuens vertel
- Hulle kan slordig raak
- Verandering in vriende
- Hulle kan buierig word
- Hulle steel goed
- Hulle is nie in die skool en ander normale aktiwiteite geïnteresseerd nie
- Afwesig vir geen rede
- Geheimsinnige of oneerlike gedrag
- Swak prestasie en/of bywoning by die werk of skool
- Onttrekking van verantwoordelikheid en sosialisering
- Stry oor alles

Enige relevante antwoorde wat verband hou met gedragstekens (3 × 1) (3)

6.2
- SANCA
- Drug Wise
- Alkoholiste Anoniem
- Al-Anon
- Narcotics Anonymous SA
- CODA
- Lifeline

LET WEL: Moenie kerk, hospitaal of kliniek aanvaar nie (3 × 1) (3)

6.3
- Gemeenskappe leef in vrees, omdat misdade soos rooftogte toeneem omdat mense enigiets sal doen om dwelms te koop
- Bendeverwante misdade neem toe as gevolg van "gebiedsoorloë" vir die verkoop van middels en dit veroorsaak dat die gemeenskap bang is en nie kinders sonder toesig buite kan laat speel nie
- Mense wat stowwe gebruik, verloor kontak met die werklikheid en doen dinge wat hulle normaalweg nie sou doen nie, soos om onskuldige mense dood te maak of seksueel aan te rand
- Ongelukke neem toe as mense onder die invloed van alkohol en dwelms is, wat die lewens van onskuldige mense in gevaar stel
- Armoede neem toe omdat gesinslede al hulle geld gebruik om dwelms te koop en nou moet die samelewing vir hulle sorg

(Enige ander relevante antwoord 2 × 2) (4)

6.4 oor-die-toonbank-middels (1)

6.5
- As jy nie die instruksies volg nie, kan die medikasie nie behoorlik werk nie.
- Medikasie kan verslawend raak as jy dit te lank gebruik
- As jy instruksies ignoreer kan dot lei tot 'n allergiese reaksie met ander medikasie
- Verkeerde dosis kan asemhalingsprobleme veroorsaak
- 'n Persoon kan maklik oordoseer as hulle die instruksies ignoreer
- Die langdurige gebruik van medikasie kan lei tot emosionele depressie en onttrekking
- Baie medikasie is nie veilig om te gebruik tydens swangerskap nie

(Enige ander relevante antwoord 3 × 1) (3)

Kopiereg voorbehou

6.6
- Staan sterk en sê nee
- Stel duidelike grense in jou verhoudings
- Kies jou vriende versigtig
- Los 'n groep vriende wat nie goed is vir jou nie.
- Wees selfgeldend as jy nie iets wil doen nie.
- Stel ander aktiwiteite voor in plaas van wat jou vriende wil doen
- Weet waarvoor jy staan en neem jou eie besluite

(Enige ander relevante antwoord 3 × 1) (3)

6.7
- Selfoon / Persoonlike oproepe / WhatsApp
- Sosialiseer met “vriende”
- Sit doelloos rond (sit en staar)
- Neem te veel "rookbreke"
- Afleiding – dink net oor hoe hulle die volgende "fix" sal kry
- Gebrek aan prioriteite en beplanning
- Aanlyn afleiding soos Facebook, Twitter, Instagram

(Enige ander relevante antwoord 3 × 1) (3)
[20]

VRAAG 7

7.1
- Onbeskermde seksuele omgang met iemand sonder om hul MIV-status te ken
- As jy uitgaan en jou drankie sonder toesig los, kan iemand dwelms daarin sit en dit kan lei tot afspraakverkragting
- Om meer as een maat te hê en gereeld seksmaats te verander
- As jy naalde deel met iemand wat MIV-positief is
- As jy 'n vreemdeling ontmoet en niemand weet waarheen jy gaan nie, kan dit lei tot seksuele aanranding

LET WEL: Antwoorde wat verskaf word, moet 'n riskante gedrag aandui wat kan lei tot besmetting met MIV (2 × 2) (4)

7.2
- Onbeplande swangerskap
- Verkragting / seksuele aanranding / afspraakverkragting
- Kry ander SOI's
- Raak verslaaf aan 'n middel

(Enige ander relevante antwoord 2 × 1) (2)

7.3
- Vis (omega 3)
- Seisoenale vrugte
- Hoender (SONDER VEL)
- Vleis en lam (nie die vetterige stukkies nie)
- Hawer
- Bruinrys
- Melk
- Eiers
- Jogurt
- Kaas
- Knoffel
- Grondboontjiebotter
- Seisoenale groente

LET WEL: Moenie water as korrek aanvaar nie (2 × 1) (2)

7.4
- Eet 'n gesonde dieet
- Kry genoeg slaap
- Beoefen goeie higiëne / was jou hande gereeld
- Vermy stimulante / dwelms / middels
- Maak gesonde keuses
- Vind effektiewe maniere om stres te bestuur/ vind 'n stokperdjie

(Enige ander relevante antwoord 5 × 1) (5)

7.5
- Help om jou gewig te beheer
- Verminder die risiko van hartsiektes
- Help die liggaam om bloedsuiker en insulienvlakke te bestuur
- Maak jou liggaam en bene sterker
- Help om ontslae te raak van stres en meer energie

LET WEL: Antwoorde wat verskaf word, moet fisiek voordelig wees
Studente kan nie "gesond en fiks" herhaal nie (4 × 1) (4)

7.6
- Kardiovaskulêr / Aerobies / Uithouvermoë
- Spierkrag / Anaërobies / Weerstand
- Buigsaamheid

LET WEL: Moenie voorbeelde aanvaar van oefeninge soos hardloop, joga, ens. nie. (3 × 1) (3)

[20]

TOTAAL AFDELING B: 40

AFDELING C

VRAAG 8

8.1
- Bring vreugde en hoop vir diegene in nood
- Wys mense dat hulle nog steeds iemand anders se tyd en moeite waardig is
- Dit bring mense in die gemeenskap bymekaar en wys dat daar nog goed in hierdie wêreld is.
- Dit inspireer ander mense om ook goed te doen en verandering teweeg te bring
- Dit stel 'n voorbeeld vir die jeug en wys dat daar mense is wat nog omgee
- As vrywilliger sal jy beter voel oor jouself en jouself sien as deel van die gemeenskap.

(Enige ander relevante antwoord 3 × 1) (3)

8.2
- Tel papiere op
- Maak druppende krane reg
- Begin 'n herwinningsprojek
- Plant bome
- Moenie papier mors nie
- Gebruik water verstandig
- Gebruik elektrisiteit verstandig
- Skep 'n bewusmakingsveldtog oor omgewingskwessies
- Was graffiti van lessenaars, mure en stoele af

(Enige ander relevante antwoord 4 × 1) (4)

8.3
- Laat net een persoon toe om op 'n slag te praat wanneer 'n vergadering gehou word
- Almal kry 'n kans om hul mening, idees en insette te gee
- Aanvaar dat almal in die groep verskillende behoeftes en begeertes het
- Aanvaar dat waardes en belangstellings verskil, maar dat ons van mekaar kan leer
- Verbind almal om betyds te wees vir geskeduleerde gebeurtenisse
- As daar 'n konfliksituasie is, los dit vinnig op en moenie 'n slegte gesindheid versprei nie
- Ken verskillende rolle aan lede toe sodat almal weet wat van hulle verwag word

(Enige ander relevante antwoord 3 × 1) (3)

Kopiereg voorbehou

8.4
- Prioritiseer opdragte
- Moenie jou tot te veel dinge verbind nie
- Beplan hoe die tyd aangewend gaan word
- Laat tyd toe vir die onverwagte / Leer hoe om onderbrekings te hanteer
- Skep realistiese sperdatums
- Stel doelwitte en balanseer die lewe
- Ontwikkel roetines
- Moenie take uitstel nie

(Enige ander relevante antwoord 3 × 1) (3)

8.5
- Luistervaardighede
- Selfgelding ('assertiveness')
- Sensitief
- Meelewing
- Begrip en liefde
- Kreatiwiteit
- Aanpasbaarheid
- Vermoë om konflik op te los

(Enige ander relevante antwoord 2 × 1) (2)

8.6 Voorbeelde van rolmodelle:
- Ma / Pa / Grootouers
- Gemeenskapsleier /Jeugleier
- President of bekende persoon

Een van die redes waarom ek (voorbeeld van rolmodel) as my rolmodel beskou, is dat hy/sy alles vir almal anders doen. Hy/sy het uitgestyg bo hulle omstandighede en nog steeds sukses behaal. My rolmodel behandel almal dieselfde, maak nie saak of jy 'n skoonmaker of president is nie.

- Volg die Grondwet en hou by die wette
- Doen goed aan ander mense sonder om iets terug te verwag.
- Respekteer ander mense se regte
- Toon soveel liefde en vergifnis aan ander

LET WEL: EEN punt vir die rolmodel (maak nie saak wie dit is nie) ✓ (1)
DRIE punte vir die eienskappe wat hierdie persoon 'n rolmodel maak ✓ ✓ ✓ (3)
EEN punt vir antwoord gegee in 'n paragraafformaat✓ (1)

[20]

TOTAAL AFDELING C: 20
GROOTTOTAAL: 100