higher education
& training

Department:
Higher Education and Training
REPUBLIC OF SOUTH AFRICA

NASIENRIGLYN

NASIONALE SERTIFIKAAT (BEROEPSGERIG)

LEWENSORIËNTERING
(Eerste vraestel)

NKR VLAK 2

28 Februarie 2020

Hierdie nasienriglyn bestaan uit 9 bladsye.

Kopiereg voorbehou

AFDELING A

VRAAG 1

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

(10 × 1) **[10]**

VRAAG 2

2.1 D
2.2 A
2.3 D
2.4 B
2.5 C

(5 × 1) **[5]**

VRAAG 3

3.1 Onwaar

- Rommelstrooiery hou ’n bedreiging vir ons gesondheid in.
- Dit kom voor wanneer papiere, plastiek en glashouers oral rondgestrooi word, en nie in vuilgoedblikke nie.
- Dit maak die omgewing vuil en kan besoedeling veroorsaak.
- Dit vermors ons natuurlike hulpbronne. (Enige EEN rede)

3.2 Onwaar

- Die DBV is ’n diereskuiling waarheen diere (veral honde) geneem word wat verwerp word of nie huise het nie.
  OF
- Mense wat middels misbruik, kan na *hospitale* gaan om hulp te kry.

As die student enige van die volgende plekke noem waarheen mense kan gaan wat middels misbruik, kan ’n punt vir die antwoord toegeken word.

- Klinieke
- Kerke
- Lifeline
- AA
- Narkotika Anoniem (NA) (Enige EEN rede)

Kopiereg voorbehou

3.3 Waar
- Tydsbestuursbeginsels help jou om take in ’n korter tyd te voltooi.
- Dit help jou om al die take waarvoor jy verantwoordelik is, te prioritiseer.
- Dit help jou om betyds doelwitte te bereik of planne uit te voer.
- Tydsbestuursbeginsels help jou om te fokus op die take voorhande en skakel enige tydvermorsing uit. (Enige EEN rede)

3.4 Waar
- Een van die voordele van ’n studiegroep is die hulp wat die ander lede jou kan bied.
- As jy nie sommige van die werk in die klas verstaan nie en jy is te skaam om die onderwyser te vra, kan die lede van die studiegroep jou help om dit te verstaan.
- Lidmaatskap van ’n studiegroep het ’n aantal voordele, en behalwe die verduideliking van werk kan lede ook die werk verdeel om op te som.

(Enige EEN rede)

3.5 Onwaar
- Dit is gevaarlik om iemand anders se medikasie te gebruik, omdat jy daarvoor allergies kan wees.
- ’n Allergiese reaksie kan veroorsaak dat jy probleme met asemhaling en hartkloppings ervaar.
- Dit kan selfs jou dood veroorsaak as jy iemand anders se medikasie drink.
- Dit is gevaarlik, aangesien jou liggaam anders kan reageer op die medikasie as jy ook ander tablette drink. (Enige EEN rede)

EEN punt vir WAAR/ONWAAR, EEN punt vir die rede. Student kan nie bloot die oorspronklike vraag oorskryf nie. Indien WAAR/ONWAAR verkeerd is, word GEEN punte vir daardie vraag toegeken nie.

(5 × 2) **[10]**

VRAAG 4

4.1 gemeenskap
4.2 gedragskode
4.3 MIV
4.4 SMART
4.5 borste

(5 × 1) **[5]**

VRAAG 5

5.1
- Vrees vir mislukking
- Negatiewe gedagtes / Negatiewe gesindheid
- Gebrek aan selfvertroue
- Stres
- Gebrek aan selfmotivering
- Portuurgroepdruk (Enige 2 × 1) (2)

Kopiereg voorbehou

5.2 Vrees vir mislukking
- Erken vrese en durf dit aan.
- As jy te bang is om in die openbaar te praat, kan jy oefen en jouself dwing om dit te doen.

Negatiewe gedagtes / Negatiewe gesindheid
- Jy moet eers van jouself hou voordat enigiemand anders van jou sal hou.
- Leer om positief te dink.
- Verander die manier waarop jy oor jouself dink.

Gebrek aan selfvertroue
- Leer uit jou foute en doen dinge beter.
- Gebruik elke mislukking as trapklip om beter te vaar. Glo in jouself.

Stres
- Identifiseer stres en leer positiewe maniere aan om dit te bestuur.
- Praat met iemand wat jy vertrou om jou te help.

Gebrek aan selfmotivering
- Vind uit waaroor jy passievol is en fokus daarop.
- Breek groot take in kleiner doelwitte op en vier die voltooiing daarvan.

(Enige TWEE redes wat geskik is in 5.1) (Enige 2 × 1) (2)

5.3
- Geslagsrolle is die gedrag wat ons samelewing van mans en vroue verwag.
- Sekere funksies en take word van mans en vroue in ’n verhouding/huwelik verwag. (Enige 1 × 2) (2)

5.4
- Daar word van vroue verwag om tuis te bly en die kinders te versorg, terwyl mans uitgaan om te werk.
- Daar word verwag dat ’n ontvangsklerk/kelner vroulik sal wees, aangesien dit nie ’n man se werk is nie.
- Daar word van mans verwag om hul gesin te beskerm, terwyl die vroue die versorgers is.

In die voorbeeld wat deur die student voorsien word, moet die geslagsrol vir manlik en vroulik gegee word om EEN punt toe te ken. (Enige 2 × 1) (2)

5.5
- Dit help hulle om doelwitte te stel en daartoe verbind te bly.
- Dit help hulle om nie toe te gee aan frustrasie/hulpeloosheid nie.
- Dit help hulle om positief te dink.
- Dit help hulle om nie toe te gee aan portuurgroepdruk nie. (Enige 2 × 1) (2)

[10]

TOTAAL AFDELING A: 40

AFDELING B

VRAAG 6

6.1 6.1.1
- Waardes is dinge wat vir 'n persoon belangrik is en wat sy/haar gedrag rig in wat hulle ook al doen.
- Waardes is opvattings oor goeie gedrag en die belangrike dinge in die lewe.
- Waardes is standaarde of beginsels wat morele gedrag rig.

(Enige 1 × 2) (2)

6.1.2
- Ambisieus
- Deursettingsvermoë
- Hardwerkend
- Sorgsaam
- Verantwoordelik
- Begryp ubuntu
- Empatie (Enige 2 × 1) (2)

6.2 6.2.1
- Begrip vir en bande met ander mense
- Interaksie met andere
- Vriendelik en kom goed met ander mense oor die weg
- Geniet die geselskap van ander mense (Enige 1 × 2) (2)

6.2.2
- Verpleegster/verpleër
- Administrateur
- Onderwyser
- Voorligter

Enige WERK waar die persoon met mense werk, kan aanvaar word.

(Enige toepaslike 2 × 1) (2)

6.2.3
- Naturalisties
- Intrapersoonlik
- Linguisties
- Logies
- Musikaal
- Kinesteties

Enige TWEE van die bostaande intelligensies (Enige 2 × 1) (2)

6.2.4
- As sy nie genoeg slaap nie, sal sy nie in staat wees om te konsentreer en in die klas op haar werk te fokus nie.
- Voldoende slaap sal haar geheue verbeter asook die vermoë om te herroep wat sy geleer het.
- As sy nie genoeg slaap nie, sal sy moeg wees en dalk in die klas aan die slaap raak en sodoende belangrike werk misloop.

(Enige 1 × 2) (2)

6.3 6.3.1
- ’n Persoon mag nie deursoek word of sy/haar besittings mag nie sonder ’n lasbrief deursoek word nie.
- Die staat mag nie beskik oor ’n persoon se besittings sonder ’n wettige aanspraak nie.
- Niemand mag ’n persoon se private pos oopmaak of na telefoongesprekke luister sonder daardie persoon se toestemming nie. (Enige 1 × 2) (2)

6.3.2 Elkeen mag sê, skryf of foto’s ontwikkel van wat hulle ook al wil, mits hulle nie die regte van andere skend of benadeel nie.
(1 × 2) (2)

6.3.3
- Reg op privaatheid
  -Respekteer die privaatheid van ander mense deur nie hul pos of boodskappe op hul foon te lees nie.
  - Moenie skinder oor ander mense se sake, soos hul MIV-status, nie.

EN

- Reg op vryheid van uitdrukking
  -Jy kan nie iets sê wat teen iemand anders se kultuur, ras, ensovoorts, diskrimineer nie.
  - Jy kan nie protesteer en dinge afbrand om jou sin te kry nie.

(Enige 2 × 2) (4)
[20]

VRAAG 7

7.1 7.1.1
- Oorverhitting van panne en potte
- Foutiewe elektriese toerusting
- Foutiewe bedrading/Elektriese kortsluiting
- Onbewaakte kerse
- Matte wat oor elektriese kabels gegooi is.
- Oorlaaide kragproppe/sokke
- Verwarmers wat met klere bedek word
- Mense wat met ’n sigaret in die hand of mond aan die slaap raak (Enige 3 × 1) (3)

7.1.2
- Moet nooit kos onbewaak op ’n stoof laat nie.
- Moenie ontvlambare items in ingeslote areas of naby hittebronne stoor nie.
- Gebruik verwarmers in goed geventileerde vertrekke.
- Moet nooit paraffien of petrol op ’n vuur gooi om dit groter te maak nie.
- Vervang elektriese bedrading as dit gekraak of verslete is.
- Moenie sigarette opsteek naby vlambare vloeistowwe soos petrol, diesel, paraffien of naellak nie.
- Hou vuurhoutjies weg van kinders. (Enige 3 × 1) (3)

Kopiereg voorbehou

7.2
- ’n Goeie burger is iemand wat die wette van die land respekteer en dit nakom.
- Iemand wat steel, respekteer nie ander mense se regte nie, omdat ’n goeie burger aan ander mense sal dink.
- ’n Goeie burger gee om vir ander mense en wil graag goeie dinge doen, terwyl diefstal ongerief vir andere meebring.
- Diefstal is ’n ekonomiese misdryf en ’n goeie burger sal dit aanmeld in plaas daarvan om dit te pleeg. (Enige 2 × 2) (4)

7.3 7.3.1
- Dwelms vernietig lewens.
- Dwelms = dood
- Is dit die moeite werd?

Strooibiljet se titel:
(EEN punt vir tersaaklikheid, EEN punt vir 4 woorde of minder) (2)

7.3.2
- Kompulsiewe gebruik van ’n stof, hoewel dit ’n negatiewe uitwerking op die liggaam het.
- Verslawing is ’n siekte wat daartoe lei dat ’n persoon nie in staat is om met ’n sekere gedragspatroon of die gebruik van ’n middel op te hou nie.
- Die feit of toestand om van ’n bepaalde middel of aktiwiteit afhanklik te wees. (Enige 1 × 2) (2)

7.3.3
- Gewelddadige dwelmgebruikers kan ’n bedreiging en nadeel vir die gemeenskap inhou.
- Die gemeenskap is ook geneig om emosionele spanning en skaamte te ervaar.
- Mense verloor hul werk as gevolg van verslawing, wat tot ’n toename in misdaad lei.
- Dit kan armoede in gesinne veroorsaak. (Enige 2 × 1) (2)

7.3.4
- Pynstillers
- Slaappille
- Allergiemiddels
- Medisyne vir verkoues en griep (Enige 2 × 1) (2)

7.4
- Hulle deel dikwels geïnfekteerde naalde met ander dwelmgebruikers.
- Dwelmgebruikers kan riskante seksuele gedrag openbaar.

Slegs die bostaande twee antwoorde is korrek. (2 × 1) (2)
[20]

TOTAAL AFDELING B: 40

Kopiereg voorbehou

AFDELING C

VRAAG 8

8.1 8.1.1
- Kry genoeg slaap
- Handhaaf goeie higiëne
- Hanteer stres op ’n gesonde manier
- Eet gesonde kos/Volg ’n gebalanseerde dieet
- Moenie stimulante/dwelms/sigarette gebruik nie.
- Oefen ingeligte keuses uit wat seks betref. (Enige 3 × 1) (3)

8.1.2
- Dit verlaag die bloeddruk.
- Dit versterk die hart en bevorder bloedsomloop.
- Dit hou energievlakke hoog.
- Dit gee ’n gevoel van welbehae om fiks en gesond te wees.
- Dit help met gewigsverlies. (Enige 2 × 1) (2)

8.1.3
- Zumba
- Draf
- Joga (moet ook strekoefeninge doen om fiksheid te handhaaf)
- Swem
- Fietsry
- Huppel
- Stap

Anaërobies of aërobies of kardiovaskulêr as antwoorde is nie aanvaarbaar nie. (Enige 3 × 1) (3)

8.2 8.2.1
- Om ouetehuise skoon te maak
- Om voedsel en klere te skenk
- Om dwelmbewustheid te skep
- Om hulp by ’n crèche te verleen
- Om vrywilligerdiens by ’n diereskuiling te doen
- Om met kleinsakeontwikkeling te help (Enige 2 × 1) (2)

8.2.2 Wanneer jy die leier van ’n gemeenskapsprojek is, moet jy effektief met die spanlede kan kommunikeer. Sodra dinge nie volgens plan verloop nie, moet die leier in staat wees om sy span te motiveer om met die werk voort te gaan. As die leier moet jy met jou voorbeeld lei en alles met oorgawe doen.

- Spanlede moet jou kan vertrou.
- Pas jou leierskapstyl aan by dit wat die situasie van jou vereis.
- Jy moet in staat wees om konfliksituasies te hanteer.

(Enige 3 × 1)
(1) (4)

Die antwoord moet in ’n paragraafformaat wees. Drie punte vir DRIE feite en EEN punt vir paragraafformaat.

8.3 8.3.1
- Dink positief.
- Beheer jou emosies.
- Moenie enigiets persoonlik opneem nie.
- Teken of verf. (Enige 1 × 2) (2)

8.3.2
- Hou ’n dagboek by.
- Kry hulp.
- Huil.
- Luister na jou gunstelingmusiek. (Enige 1 × 2) (2)

8.3.3
- Aanvaar dat jy kwaad is.
- Identifiseer waarom jy kwaad is.
- Praat met die persoon of los die situasie so gou moontlik op.
- Doen oefening./Doen joga.

(Enige 1 × 2) (2)

Student word nie toegelaat om dieselfde antwoord by al drie vrae te gee nie. Die antwoorde wat verskaf word, moet sodanig wees dat dit die emosie konstruktief hanteer.

[20]

TOTAAL AFDELING C: 20
GROOTTOTAAL: 100

Kopiereg voorbehou