higher education & training

Department:
Higher Education and Training
REPUBLIC OF SOUTH AFRICA

NASIONALE SERTIFIKAAT (BEROEPSGERIG)

LEWENSORIËNTERING
(Eerste Vraestel)
NKR VLAK 2

(7601012)

9 November 2018 (X-Vraestel)
09:00–11:00

Hierdie vraestel bestaan uit 9 bladsye.

NCV

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. Werk wat jy NIE wil laat nasien nie moet duidelik deurgehaal word.
5. Begin elke afdeling op 'n NUWE bladsy.
6. Skryf slegs met BLOU of SWART ink.
7. Skryf netjies en leesbaar.

NC(V)

AFDELING A

VRAAG 1

Kies 'n woord of woorde uit KOLOM B om by 'n beskrywing in KOLOM A te pas. Skryf slegs die letter (A–O) langs die vraagnommer (1.1–1.10) in die ANTWOORDBOEK neer.

	KOLOM A		KOLOM B
1.1	Drie of meer studente kom gereeld bymekaar om vir toetse/eksamen te leer	A	etiek
		B	tydbestuur
1.2	Die datum wanneer iets gedoen of voltooi moet wees	C	verslawing
1.3	In beheer van jou daaglikse take wees en nooit iets laat in te gee nie	D	studiegroep
		E	uitstel
1.4	'n Werktuig om tyd te bestuur	F	span
1.5	Iemand wat ander mense help en 'n verskil maak sonder om betaling daarvoor te ontvang	G	maandbeplanner
1.6	'n Inisiatief wat beoog om lewens, omstandighede en/of die omgewing van lede van 'n spesifieke woonbuurt te verbeter	H	vrywilliger
		I	empatie
1.7	Iets herhaaldelik te neem en nie die gebruik daarvan te kan staak nie	J	boelie
		K	sperdatum
1.8	Aggressiewe gedrag wat ander opsetlik fisies en/of geestelik seermaak	L	beplanning
1.9	Stipuleer aanvaarbare gedrag en omskryf standaarde van hoe ander mense hanteer moet word	M	sedes
		N	gemeenskapsprojek
1.10	Die vermoë om jou in ander persone se gevoelens, seer en slegte ervarings in te leef en dit te deel	O	verslaafde

(10 × 1) **[10]**

VRAAG 2

Gee een woord of term vir elk van die volgende beskrywings deur 'n woord of term in die lys hier onder te gebruik. Skryf selfs die woord of term langs die vraagnommer (2.1–2.5) in die ANTWOORDBOEK neer.

vryheid en sekerheid van 'n persoon; reg tot onderwys; vryheid van uitdrukking; politieke regte; vryheid van beweging en woonplek; toegang tot inligting; reg tot privaatheid; reg tot gesondheidsorg

2.1 Enige iemand kan hulle mening lug en sê hoe hulle oor HIV/VIGS voel aangesien hulle die reg tot ... het.

2.2 Die … gee 'n HIV-positiewe persoon die bevoegdheid om die enigste persoon te wees wat sy/haar status aan ander mense bekend maak.

2.3 Tydens 'n verkiesing moet 'n burger se stem geheim bly om te verseker dat daar aan sy/haar … voldoen word.

2.4 Wanneer 'n burger 'n paspoort ontvang en na 'n ander land wil immigreer, beoefen hy/sy hulle reg tot ... uit.

2.5 'n Misdadiger mag nie op 'n wrede, onmenslike of vernederende wyse gestraf word nie want hy/sy het ook die reg tot ...

(5 × 1) **[5]**

VRAAG 3

Dui aan of die volgende stellings WAAR of ONWAAR is. Kies die antwoord en skryf slegs 'waar' of 'onwaar' langs die vraagnommer (3.1–3.5) in die ANTWOORDBOEK neer. Gee 'n rede vir elke antwoord.

3.1 Wanneer 'n student studeer, mag hy/sy 'n verskeidenheid koeldranke en kitskos geniet.

3.2 Elektriese toerusting wat afgeskakel is sal nie 'n brand veroorsaak nie.

3.3 Die frontale lob van jou brein beheer jou sig.

3.4 Rook en die drink van baie energiedrankies is goed vir jou gesondheid.

3.5 'OTC drugs' wat mense geneeskundig gebruik, staan vir 'Only-To-Cure drugs'.

(5 × 2) **[10]**

Kopiereg voorbehou

VRAAG 4

Verskeie opsies word as moontlike antwoorde op die volgende vrae gegee. Kies die antwoord en skryf slegs die letter (A–D) langs die vraagnommer (4.1–4.5) in die ANTWOORDBOEK neer.

4.1 Buigbaarheid verwys na …

A hoe jy verskillende aktiwiteite oefen.
B die omvang van beweging om litte en gewrigte.
C die vermoë van jou spiere om gedurende aktiwiteite krag uit te oefen.
D die energie waarmee jy oefen om fiksheid te verbeter.

4.2 Michael verstaan nie hoekom dit belangrik is dat hy gedurende eksamentyd genoeg moet slaap nie. Watter een van die volgende kan gebruik word om Michael te motiveer (aan te moedig) om dit te doen?

A Indien hy genoeg slaap sal hy onnodige foute in die eksamen maak.
B Met genoeg slaap sal hy ongeduldig wees en gedurende die eksamen jaag om die vrae te voltooi.
C Genoeg slaap sal hom help om gedurende die eksamen te fokus en te konsentreer.
D Genoeg slaap bring mee dat hy slegs die werk deurlees en steeds die eksamen slaag.

4.3 Elektriese brande word veroorsaak deur …

A elektriese drade wat netjies weggepak is.
B verwarmers in 'n goed geventileerde vertrek te gebruik.
C sigarette wat nie behoorlik doodgedruk is nie.
D 'n oorlaaide kontakprop.

4.4 Indien jy geeskragtig is beteken dit dat jy …

A jou probleme miskyk en steeds die lewe geniet.
B verhoudinge met vriende en familie verbreek.
C aan pyn vasklou en sukkel om met jou lewe aan te gaan.
D nie bedagsaam is of enige iemand anders behalwe jouself help nie.

4.5 Watter EEN van die volgende is 'n nie 'n SOI nie?

A Hepatitis B
B Griep
C Chlamidia
D MIV

(5 × 1) **[5]**

Kopiereg voorbehou

VRAAG 5

5.1 Noem TWEE wettige stimulante wat mense op 'n daaglikse grondslag gebruik. (2)

5.2 Gee TWEE redes hoekom dit vir jou as mens belangrik is om 'n vrywilliger te wees. (2)

5.3 Verduidelik wat *stiptelikheid* beteken. (1 × 2) (2)

5.4 Noem TWEE voordele om as 'n vrywilliger in 'n span te werk. (2)

5.5 Gee TWEE van jou eie morele waardes wat jy in jou lewe toepas. (2)
[10]

TOTAAL AFDELING A: 40

AFDELING B

VRAAG 6

Lees die volgende scenario en beantwoord die vrae.

JAMES SE SUKSES

James, 'n 28-jarige man wat op 'n klein dorpie gewoon het, het geglo dat hy ryk en suksesvol sal word indien hy na Johannesburg verhuis. Min het hy geweet dat om in 'n stad te woon baie uitdagings inhou – hy het aan alkohol verslaaf geraak.

Toe hy die laagste punt bereik het, het hy geweet dat hy hulp nodig het. Hy gaan toe na 'n rehabilitasiesentrum vir hulp. Gedurende sy rehabilitasie bly James glo in homself en kom tot die besef dat sy alkoholverslawing en foute nie sy toekoms sal bepaal nie. Na meer as 9 jaar van soberheid pluk James nou die vrugte van sy positiewe besluit wat hy geneem het.

James is vol vertroue oor die keuses wat hy gemaak het en is tans aan die Universiteit van Johannesburg met sy studies in drama besig, met die verwagting om eendag 'n sepiester te word!

6.1 Dink jy dat James selfvertroue besit? Motiveer jou antwoord deur 'n sin uit die gevallestudie te kies. (2)

6.2 Uit die inligting wat tot dusver oor James gegee is, skep 'n SWOT-analise oor hom wat hom sal help om sy doelwitte te bereik. (5)

6.3 James is 'n besige jongman en tyd is dikwels 'n kwessie saam met sy studies en werk.

Identifiseer DRIE basiese beginsels van tydbestuur wat hy kan gebruik om seker te maak dat hy die spertye van sy projekte en toetse by die universiteit nakom. (3 × 1) (3)

6.4 Terwyl James in rehabilitasie was, het hy agtergekom dat die aktiwiteite waarmee hy daagliks besig was hom kwaad gemaak het. Gegrond op wat jy weet, stel DRIE punte voor van hoe hy sy woede opbouend kan hanteer. (3 × 1) (3)

6.5 Hoekom dink jy word James in sy tuisdorp deur jeugdiges as 'n rolmodel beskou? (3 × 1) (3)

6.6 Wie beskou jy as 'n rolmodel in jou lewe? Gee 'n rede om jou antwoord te steun. (2)

6.7 Gee TWEE wyses hoe James die omgewing by die universiteit kan beskerm. (2 × 1) (2)

[20]

VRAAG 7

Bestudeer die volgende afbeeldings en beantwoord die vrae.

[www.googleimages.co.za]

7.1 Deur by die universiteit te wees en hard te werk, is dit belangrik dat James 'n gesonde en gebalanseerde leefstyl handhaaf.

7.1.1 Wat beteken *gesonde voeding*? (1 × 2) (2)

7.1.2 Gee James raad oor TWEE dinge wat hy kan doen om 'n aksieplan te ontwikkel sodat hy gesonder eet. (2 × 1) (2)

7.1.3 Gee James raad oor DRIE verskillende soorte voedselgroepe wat hy in sy dieet moet insluit. (3 × 1) (3)

7.1.4 Behalwe die gewoonters wat hier bo geïllustreer is stel DRIE ander gewoontes voor wat James kan volg om 'n gesonde leefstyl te lei. (3 × 1) (3)

Kopiereg voorbehou

7.2 Een van die belangrikste besluite wat James in sy lewe sal neem is om te besluit wie sy lewensmaat sal wees.

Na watter eienskappe dink jy moet James in hierdie verhouding opsoek wees? (3 × 1) (3)

7.3 Wat kan James doen om sy akademiese prestasie by die universiteit te handhaaf of te verbeter? (3 × 1) (3)

7.4 Verduidelik aan James TWEE van die veelvuldige intelligensie wat jy gebruik om inligting te onthou. (2 × 2) (4)

[20]

TOTAAL AFDELING B: 40

AFDELING C

VRAAG 8

8.1 James het pas geleer dat gereelde oefening hom fiks sal hou en dat dit hom ook sal help om te konsentreer wanneer hy studeer.

8.1.1 James wil 'n fiksheidprogram vir homself skep. Stel DRIE soorte aktiwiteite voor wat hy in sy program moet insluit om seker te maak dat daar 'n balans tussen al die oefeninge is. (3 × 1) (3)

8.1.2 Noem DRIE dinge waarop James sy tyd kan verkwis in plaas van om op sy fiksheidprogram te fokus. (3 × 1) (3)

8.2 James besluit om 'n werkswinkel aan te bied om 'n bewustheid te skep van die gevare wat gewaagde seksuele gedrag inhou.

Ontwerp 'n PLAKKAAT wat James kan gebruik om sy medestudente oor gewaagde seksuele gedrag op te voed.

8.2.1 Dit moet 'n kragtige opskrif hê. (Nie meer as VIER woorde nie.) (2)

8.2.2 Noem TWEE situasies wat tot gewaagde seksuele gedrag lei. (2)

8.2.3 Noem TWEE gevolge van gewaagde seksuele gedrag. (2)

8.2.4 Die plakkaat moet kreatief en leersaam wees. (2)

8.3 Gee James DRIE idees hoe om afknouery (boelie) by die universiteit te hanteer. (3)

8.4 Gegrond op wat jy geleer het, skryf 'n paragraaf oor hoe James homself teen MIV-besmetting kan beskerm. (3)

[20]

TOTAAL AFDELING C: 20
GROOTTOTAAL: 100

Kopiereg voorbehou