higher education & training
Department:
Higher Education and Training
REPUBLIC OF SOUTH AFRICA

NASIONALE SERTIFIKAAT (BEROEPSGERIG)

LEWENSORIËNTERING
(Eerste Vraestel)
NKR VLAK 2

(7601012)

28 Februarie 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. Trek 'n streep deur werk wat jy nie wil laat nasien nie.
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

Verskeie opsies word as moontlike antwoorde op die volgende vrae gegee. Kies die antwoord en skryf slegs die letter (A–D) langs die vraagnommer (1.1–1.10) in die ANTWOORDBOEK neer.

1.1 Jy gebruik die linkerhelfte van jou brein wanneer jy …

A jou begroting bereken.
B 'n kaart lees.
C oor iets dagdroom.
D 'n prentjie teken.

1.2 Wanneer uitdagings/probleme by die kollege jou in die gesig staar moet …

A jy dit net ignoreer en maak of dit nie bestaan nie.
B jy alles moontlik doen om dit op te los.
C jy positief wees en ander daarvoor blameer.
D jou gedrag baie passief wees.

1.3 Hoe sal jy die term 'geslag' klassifiseer? Dit is …

A seksuele oriëntasie.
B om manlik of vroulik te wees.
C genetika.
D voortplanting.

1.4 Gedurende puberteit staan die primêre manlike geslagshormoon bekend as …

A estrogeen.
B progesteroon.
C adrenalien.
D testosteroon.

1.5 Wat is jou begrip van die serebrum se funksie?

A Dit beheer balans, beweging en koördinasie.
B Dit sorteer die boodskappe wat die brein heen-en-weer stuur.
C Dit help jou om asem te haal en laat die hart pomp.
D Dit beheer jou willekeurige spiere en help jou om te redeneer.

1.6 Indien jy jou eie gedagtes en gevoelens duidelik kan verstaan, het jy 'n sterk ... intelligensie.

A interpersoonlike
B naturalistiese
C intrapersoonlike
D logiese

1.7 'n Faktor wat sal help om jou doelwitte te bereik is …

A deur altyd met jou vriende besig te wees.
B om 'n gesindheid te hê dat jy niks kan doen nie.
C om ongeag die struikelblokke te volhard.
D om eerste op jou langtermyndoelwitte te fokus.

1.8 Buigsaamheid beteken …

A om maklik te buig sonder om te breek.
B die gehalte slaap wat jy kry.
C sonder onderbreking te oefen.
D om altyd moeg te wees.

1.9 Een van die maniere om NIE die omgewing by die kollege te beskerm nie is ...

A om bome te plant.
B die organisering van dromme vir herwinning.
C seker te maak krane lek.
D om 'n organiese groentetuin aan te lê.

1.10 Die verantwoordelikheid wat met die reg tot onderrig gepaardgaan beteken dat jy …

A jou werksopdragte doen.
B sonder geldige rede afwesig is.
C nie jou klasgelde betaal nie.
D nie jou onderwysers respekteer nie.

(10 × 1) **[10]**

VRAAG 2

Dui aan of die volgende stellings WAAR of ONWAAR is. Kies die antwoord en skryf slegs 'waar' of 'onwaar' langs die vraagnommer (2.1–2.5) in die ANTWOORDBOEK neer. Gee 'n REDE vir jou antwoord.

2.1 Een van die belangrikste gewoontes van 'n gesonde lewenstyl is om goeie higiëne toe te pas.

2.2 Selfmotivering is die eienskap wat jou help om in jou eie vermoëns en vaardighede te glo.

2.3 Die talamus in die brein beheer balans, beweging en koördinasie.

2.4 'n Doenlys is 'n werktuig van tydsbestuur wat vir langtermynbeplanning gebruik word.

2.5 Jou maat hoef nie te weet dat jy 'n GOI ('STI') het nie.

(5 × 2) **[10]**

VRAAG 3

Voltooi die volgende sinne deur die woord of woorde in die lys hier onder te gebruik. Skryf slegs die ontbrekende woord of woorde langs die vraagnommer (3.1–3.5) in die ANTWOORDBOEK neer.

godsdiens; uitstel; reg tot veiligheid; hoender; herwinning; vriende; vis; reg tot privaatheid; prioritisering; hergebruik

3.1 Wanneer die regering sonder jou toestemming toegang tot jou e-pos verkry, of na jou telefoongesprekke luister, word jou ... geskend.

3.2 Die brein het baie Omega 3 nodig om te funksioneer terwyl jy studeer; dit kom in … voor.

3.3 Die reg tot vryheid van assosiasie beteken jy kan ... van jou keuse kies.

3.4 Versuim om dadelik 'n taak uit te voer word ... genoem.

3.5 Wanneer afvalprodukte gebruik word om nuwe nuttige produkte te maak staan dit as ... bekend.

(5 × 1) **[5]**

VRAAG 4

Kies 'n woord of woorde van KOLOM B om by 'n beskrywing in KOLOM A te pas. Skryf slegs die letter (A–I) langs die vraagnommer (4.1–4.5) in die ANTWOORDBOEK neer.

KOLOM A		KOLOM B	
4.1	Die wyse wat 'n persoon teenoor mense of dinge wat gebeur dink of optree	A	vrywilliger
		B	gebrek aan slaap
4.2	Datum wanneer 'n taak afgehandel moet wees	C	groepsdruk
		D	gesonde voeding
4.3	Jy beveel jou vriende om saam met jou te begin rook	E	oefening
		F	gesindheid
4.4	Iemand wat goeie werk in die gemeenskap doen sonder om enige iets terug te verwag	G	sperdatum
4.5	Laat jou vlak van serotonien verhoog en laat jou gelukkig voel	H	boelie
		I	motiveringspreker

(5 × 1) **[5]**

VRAAG 5

5.1 Identifiseer TWEE algemene tydverkwisters wat 'n student moet vermy terwyl hy/sy studeer.

5.2 Noem EEN voordeel en EEN nadeel om deel van 'n studiegroep te wees.

5.3 Teken TWEE prentjies om te illustreer wat in die geval van 'n brand noodsituasie gesien kan word.

5.4 Gee TWEE algemene oorsake van brande wat 'n natuurlike omgewing beskadig.

5.5 Hoekom is dit belangrik om instruksies te volg wanneer medikasie geneem word?

(5 × 2) **[10]**

TOTAAL AFDELING A: 40

AFDELING B

VRAAG 6

Lees die scenario en beantwoord die vrae.

As 'n jong meisie het Ntombi daaroor gedroom om haar studies te voltooi en 'n toergids te wees. Sy is 19 jaar en is 'n herstellende dwelmverslaafde. Sy is tans werkloos en woon in Kliptown, Soweto.

Van jongs af het haar gesin finansieel swaargekry en haar ouers het baie baklei. Op die ouderdom van 12 het sy begin om TIK saam met haar vriende te gebruik. Gedurende die tyd toe sy 'n dwelmverslaafde was, het haar eks haar verbaal en fisiek mishandel. Dié gewese kêrel was ook 'n dwelmverslaafde en het Nyaope ('n Suid-Afrikaanse straatdwelm bestaande uit 'n mengsel van heroïen en dagga) gebruik. Op die ouderdom van 14 was sy seksueel aktief en het kort daarna swanger geraak.

Ntombi se keuses die laaste paar jaar het daartoe gelei dat haar lewe baie verskil van die een wat sy graag sou wou lei.

[Aangepas uit: *http://steelburgernews.co.za/189924/former-addicts-share-their-stories-of-drug-abuse-hell/*]

6.1 Uit die scenario hier bo is dit duidelik dat Ntombi aan dwelms verslaaf was.

6.1.1 Hoe sal jy die term 'verslawing' beskryf? (2)

6.1.2 Hoekom dink jy het Ntombi begin om dwelms te gebruik? (2)

6.2 'n Persoon wat 'n dwelmslaaf is sal verskeie simptome ervaar. Gee EEN verwagte gedrag en EEN fisiese simptoom wat Ntombi as gevolg van haar dwelmverslawing kan ervaar. (2 × 1) (2)

Kopiereg voorbehou

6.3 Ntombi en haar gewese kêrel het nie 'n positiewe verhouding gehad nie.

6.3.1 Gee bewyse uit die scenario wat hierdie stelling sal bekragtig. (2)

6.3.2 Noem TWEE eienskappe wat in 'n positiewe verhouding duidelik sigbaar sal wees. (2 × 1) (2)

6.4 Verduidelik hoe Ntombi se verslawing haar toekoms beïnvloed het. (2 × 1) (2)

6.5 Stel TWEE ondersteuningstrukture voor waarheen Ntombi as dwelm-verslaafde vir hulp kan aanklop. (2 × 1) (2)

6.6 Die dwelm wat Ntombi gebruik het was 'n onwettige dwelm.

6.6.1 Onderskei tussen wat 'n *wettige* en 'n *onwettige* dwelm is. (2)

6.6.2 Gee EEN voorbeeld van 'n wettige dwelm. (1)

6.7 Uit die scenario, identifiseer DRIE faktore wat 'n negatiewe invloed op Ntombi se doelwit om 'n toergids te word gehad het. (3 × 1) (3)

[20]

VRAAG 7

Lees die byskrifte hier onder en beantwoord die vrae.

7.1 Watter byskrif is bewys dat Ntombi nie 'n goeie selfbeeld het nie? Skryf slegs die woorde van die byskrif wat jy gekies het neer. (1)

7.2 Wat kan jy Ntombi aanraai om te doen sodat sy beter oor haarself voel? (3 × 1) (3)

7.3 Een van die byskrifte gee te kenne (suggereer) dat Ntombi geen selfmotivering het nie. Hoekom dink jy is selfmotivering so 'n belangrike eienskap om te hê sodat jy jou doelwitte kan bereik? (1 × 2) (2)

7.4 Gee Ntombi TWEE wenke hoe sy haar innerlike teleurstelling oor haarself moet hanteer. (2 × 1) (2)

7.5 Ntombi het besluit om by die plaaslike TBOO-kollege in te skryf sodat sy haar droom/doelwit om 'n toergids te word kan nastreef. Sy het vir 'n Nasionale Beroepsgerigte Sertifikaat Toerisme V2 geregistreer. Haar tante het ingestem om terwyl sy by die kollege is na haar baba om te sien.

7.5.1 Pas die 'SMART'-kriteria toe op Ntombi se doelwit om 'n toergids te word. (3 × 1) (3)

7.5.2 Ntombi is onseker hoe om haar studierooster op te stel. Stel as 'n voorbeeld vir haar jou eie studierooster vir twee dae saam. (5 × 1) (5)

7.5.3 Ntombi kan dalk sukkel om op haar studies te fokus. Deur oefening te doen sal haar beslis met haar konsentrasie en fokus help. Noem VIER ander voordele wat oefening inhou. (4 × 1) (4)

[20]

TOTAAL AFDELING B: 40

AFDELING C

VRAAG 8

8.1 Ntombi het nog nie voorheen aan 'n kollege studeer nie en het geen idee watter soort etiese gedrag van 'n student verwag word nie.

Kies DRIE voorbeelde van etiese gedrag waaraan Ntombi as student moet voldoen. (3 × 1) (3)

8.2 Ntombi het vir 'n beurs by die kollege aansoek gedoen .

Verduidelik DRIE verantwoordelikhede wat sy as student teenoor NSFAS het. (3 × 1) (3)

8.3 Ntombi voel dat sy aan die gemeenskap wil teruggee. Sy het besluit om vrywillige diens by Mamkhulu.org te doen wat 'n oop-deur-program bied om tienermoeders wat MIV-positief is te ondersteun. Die program verleen berading en opleiding in lewensvaardighede aan tienermoeders. Vir die eerste keer voel sy dat sy deel van 'n span is!

Help Ntombi om 'n plakkaat te ontwerp wat sy by haar kollege kan gebruik wat ander studente sal aanmoedig om ook vrywillige werk te doen. Maak seker dat die volgende op die plakkaat verskyn :

8.3.1 Titel (nie meer as 4 woorde nie) (2)

8.3.2 Behoefte aan vrywilligers (2)

8.3.3 Belangrikheid van vrywillige diens (2)

8.3.4 Plakkaat moet leersaam en kreatief wees (2)

8.4 Gegrond op wat jy geleer het, verduidelik aan Ntombi wat sy kan doen om terwyl sy vrywillige diens verrig haarself teen MIV-besmetting te beskerm.
(1 × 2) (2)

8.5 Noem VIER kenmerke van 'n doeltreffende span. (4)
[20]

TOTAAL AFDELING C: 20
GROOTTOTAAL: 100

NC(V)

Kopiereg voorbehou