higher education & training

Department:
Higher Education and Training
REPUBLIC OF SOUTH AFRICA

NASIONALE SERTIFIKAAT (BEROEPSGERIG)

LEWENSORIËNTERING
(Eerste Vraestel)
NKR VLAK 2

(7601012)

15 November 2019 (Y-Vraestel)
13:00–15:00

Hierdie vraestel bestaan uit 8 bladsye.

Kopiereg voorbehou

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. Begin elke afdeling op 'n NUWE bladsy.
5. Gebruik slegs BLOU of SWART ink.
6. Skryf netjies en leesbaar.

Kopiereg voorbehou

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 (1.1–1.5) in die ANTWOORDBOEK neer.

1.1 Seksueel oordraagbare siektes is …

- A aansteeklik.
- B aanvaarbaar.
- C aanmekaargesit.
- D aanbeveel.

1.2 EEN van die gevolge van uitstellery is om … te voel.

- A bly
- B gestres
- C goed
- D normaal

1.3 Biologiese … tussen mans en vroue met gerespekteer word.

- A ooreenkomste
- B definisies
- C afwykings
- D verskille

1.4 'n … gee jou genoeg tyd om te leer.

- A Konsepplan
- B Studieplan
- C Standvastige plan
- D Streng plan

1.5 'n Goeie Suid-Afrikaanse burger het positiewe …

- A aantreklikhede, affiliasies en gevangehouding.
- B bedoelings en 'n slegte houding.
- C eienskappe, waardes en morele.
- D drome en slegte bedoelings.

(5 × 1) **[5]**

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 elke antwoord.

2.1 Die volhoubare (lewensvatbare) gebruik van hulpbronne beskadig die omgewing.

2.2 Die misbruik van nie-voorskrifmedisyne kan jou gesondheid beskadig.

2.3 Om brandslagoffers te help is een van die eienskappe van 'n verantwoordelike burger.

2.4 Wanneer daar 'n brandnoodgeval in 'n gebou is, moet jy die hysbak neem om so gou as moontlik buite te kom.

2.5 In ons samelewing is die verwagting dat mans by die huis bly en vir die kinders sorg, terwyl vroue die broodwinners is.

(5 × 2) **[10]**

VRAAG 3

Kies 'n term uit KOLOM B om by 'n beskrywing/verduideliking in KOLOM A te pas. Skryf slegs die letter (A–M) langs die vraagnommer (3.1–3.10) in die ANTWOORDBOEK neer.

	KOLOM A		KOLOM B
3.1	Aantal uur se slaap wat nodig is vir jou brein om behoorlik te werk	A	familie
3.2	Vergelyking van verskeie assesseringspunte	B	liggaamlik-kinesteties
3.3	Om 'n porsie van iets saam met iemand te gebruik	C	agt
3.4	Waar die verbreking van beloftes 'n effek van dwelmverslawing is	D	akademiese vordering
3.5	Om goed te kan sport speel	E	woede
3.6	Sterk gevoel wanneer jy dink iemand tree onaanvaarbaar op	F	koffie
3.7	Om moeite te doen om iemand te hoor	G	vis
3.8	Help jou nie konsentreer nie	H	selfversekerd
3.9	Kos wat voordelig is vir die funksionering van die brein	I	deel
3.10	Vermoë om gevoelens duidelik te verwoord en ander te leer hoe om jou te behandel	J	luister
		K	nege
		L	liggaamlik-ruimtelik
		M	gemeenskap

(10 × 1) **[10]**

VRAAG 4

Gee EEN woord/term uit die lys hier onder vir elk van die volgende beskrywings. Skryf slegs die woord of term langs die vraagnommer (4.1–4.5) in die ANTWOORDBOEK neer.

SMART-beginsel; veiligheidsmeting; tydbeginsels; goed voel; telefoonboek; gevaar; SWOT-ontleding; koerant; mislik voel; tydvermorsers

4.1 Wanneer jy jou V4 NS(B)-kursus voltooi het, kan jy werksgeleenthede soek by 'n …

4.2 Om in jou lewe die beste persoon te wees wat jy kan wees, moet jy gereeld 'n … van jouself doen/op jouself toepas.

4.3 Gereelde fisieke aktiwiteit, soos draf of swem, sal daartoe lei dat 'n persoon …

4.4 As 'n student moet jy beplan en jou tyd baie goed gebruik. Sosiale media en vriende word dus as … beskou.

4.5 Wanneer 'n mat 'n elektriese kabel bedek, word dit as 'n brand- … beskou.

(5 × 1) **[5]**

VRAAG 5

5.1 Definieer die term *groepsdruk*. (2)

5.2 Noem TWEE maniere waarop studente aan groepsdruk onderworpe (blootgestel) word. (2)

5.3 Gee TWEE strategieë wat studente kan gebruik om groepsdruk te hanteer. (2)

5.4 Verduidelik kortliks TWEE strategieë wat studente kan gebruik om al hulle vakke deur te kom. (2)

5.5 As jy vir jouself 'n fiksheidsprogram moes ontwerp, watter TWEE voorbeelde van kardiovaskulêre oefeninge sal jy insluit? (2)

[10]

TOTAAL AFDELING A: 40

AFDELING B

VRAAG 6

Bestudeer die prent hier onder en beantwoord die vrae.

[*Bron: www.google.co.za*]

6.1 Selfagting kan jou lewe as student op baie maniere beïnvloed. Dit kan bepaal hoe suksesvol jy in jou studies en verhoudings met ander mense is.

6.1.1 Definieer die term *selfagting*. (1 × 2) (2)

6.1.2 Na jou mening, waarom is 'positiewe denke' so belangrik vir goeie selfagting? (1 × 2) (2)

6.2 Lolly is 'n dwelmslaaf wat besig is om te herstel. Sy woon jou kollege by. Die studenteondersteuningsbeampte by jou kollege het vir haar gesê dat sy positief moet dink om haar herstelproses te begin.

6.2.1 Gee DRIE redes waarom mense met lae selfagting maklik die slagoffers van dwelmgebruik word. (3)

6.2.2 Noem DRIE fisieke simptome van dwelmmisbruik wat Lolly moontlik kan ervaar. (3)

6.2.3 Noem TWEE ondersteuningsdienste wat ook vir Lolly met haar herstelproses kan help. (2)

6.3 Op grond van hulle gedrag, kan dwelmhandelaars definitief nie as rolmodelle vir ons jeug beskou word nie.

6.3.1 Op grond van dit wat jy oor rolmodelle geleer het, stem jy saam met die stelling hier bo, of nie? (1)

Watter inligting kan jy verskaf om jou antwoord te staaf? (1 × 2) (2)

6.3.2 Wat kan die rolmodelle in ons samelewing/gemeenskappe doen om die verspreiding van MIV te help verhoed? (2 × 1) (2)

6.3.3 Verduidelik DRIE maniere waarop jy 'n goeie rolmodel vir jou vriende kan wees. (3)

[20]

VRAAG 7

Billy is 'n 17-jarige student wat met sy gewig sukkel. Sy medestudente terg hom gereeld, noem hom name, laat hom aspris val, steek sy sak weg en vat sy foon.

7.1 Wat sal jy hierdie gedrag noem wat Billy se medestudente toon (wys)? (1)

7.2 Gee TWEE redes waarom jy dink die studente hulle op hierdie manier gedra het? (2)

7.3 Kies DRIE voorbeelde van kos wat Billy kan begin eet om hom te help om gesonder te word. (3)

7.4 Gee TWEE name wat gebruik word om studente soos Billy te terg. (2)

7.5 Gee TWEE redes waarom dit nie 'n goeie eienskap van 'n Suid-Afrikaanse burger is om mense te terg wat oorgewig is nie. (2)

7.6 'n Aantal studente op jou kampus is bekommerd dat hulle die slagoffers van gevaarlike seksuele ontmoetings sal word. Ontwerp 'n plakkaat vir jou bewusmakingsveldtog oor gevaarlike seksuele gedrag, wat die ander studente sal opvoed.

7.6.1 Skryf vir jou plakkaat 'n kragtige opskrif van NIE meer nie as VIER woorde. (2)

7.6.2 Gee DRIE voorbeelde van gevaarlike seksuele gedrag. (3)

7.6.3 Noem DRIE negatiewe gevolge van gevaarlike seksuele gedrag. (3)

7.6.4 Gee TWEE praktiese maniere om gevaarlike seksuele gedrag te vermy. (2)

[20]

TOTAAL AFDELING B: 40

AFDELING C

VRAAG 8

8.1 Sally is opgewonde, want sy is by die plaaslike TBOO-kollege in haar dorp aanvaar. Sy is egter baie senuweeagtig, want sy weet nie wat om te verwag of hoe sy dit gaan hanteer om vir al die verskillende vakke te studeer nie.

8.1.1 Verduidelik DRIE verantwoordelikhede wat Sally sal moet neem as student. (3)

8.1.2 Noem DRIE gevolge daarvan as Sally onverantwoordelik by die kollege optree. (3)

8.2 Omdat Sally vir verskeie vakke moet leer vir die eksamens, besluit sy om saam met 'n groep vriende te studeer.

8.2.1 Watter soort intelligensie sal Sally vertoon as sy saam met 'n groep vriende studeer? (1)

8.2.2 Om Sally te help besluit of dit vir haar sal werk om in 'n groep te studeer, wys vir haar TWEE voordele en TWEE nadele uit daarvan om in 'n groep te studeer. (4)

8.3 Studente by alle kolleges regoor Suid-Afrika staar elke dag uitdagings in die gesig.

8.3.1 Noem TWEE uitdagings wat 'n kollegestudent in die gesig staar. (2)

8.3.2 Beveel 'n manier aan waarop jy elk van die uitdagings wat jy in VRAAG 8.3.1 genoem het, kan hanteer. (2)

8.4 Skryf 'n paragraaf wat VIER idees bevat om vir Sally te wys wat die voordele daarvan is om 'n positiewe selfbeeld te hê by die kollege. (5)

TOTAAL AFDELING C: 20
GROOTTOTAAL: 100

Kopiereg voorbehou