higher education & training

Department:
Higher Education and Training
REPUBLIC OF SOUTH AFRICA

NASIENRIGLYN

NASIONALE SERTIFIKAAT

MEDIESE PRAKTYK N4

(Tweede vraestel)

10 Junie 2021

Hierdie nasienriglyn bestaan uit 7 bladsye.

Kopiereg voorbehou

AFDELING A

VRAAG 1

1.1 1.1.1 Skryf jou eie onaanvaarbare gedagtes, gevoelens of motiewe aan ’n ander persoon toe

1.1.2 Gedrag waarvolgens ’n individu die gedrag van ander waarneem en nadoen

1.1.3 Soortgelyk aan verplasing, maar behels bevrediging van ’n impuls met ’n plaasvervangende teiken op ’n sosiaal aanvaarbare manier, soos om aggressie op sport toe te spits

1.1.4 Toespitsing van ’n impuls (bv. aggressie) op ’n magtelose plaasvervangende teiken

1.1.5 Pogings om te vergoed vir werklike of verbeelde fisiese of sielkundige tekortkominge

1.1.6 Beweging terug in sielkundige tyd toe spanning ervaar is

1.1.7 ’n Onbewuste meganisme om steurende of bedreigende gedagtes van die bewuste te versteek

1.1.8 Die proses wat gedrag inisieer om behoeftes en dryfvere te bevredig/Die rede vir gedrag/’n Interne proses wat ’n persoon na ’n doel laat streef

1.1.9 Die impuls om fisiologiese behoeftes of motiewe wat noodsaaklik vir oorlewing is, te bevredig, wat ontstaan wanneer daar ’n wanbalans in die liggaam is

1.1.10 Aansporing om met ander in interaksie te wees en deur hulle aanvaar te word weens sosiokulturele invloed, wat gedrag vir bereiking van spesifieke doelwitte inisieer

(10 × 2) (20)

1.2 1.2.1 Waar
1.2.2 Waar
1.2.3 Onwaar
1.2.4 Waar
1.2.5 Waar
1.2.6 Onwaar
1.2.7 Waar
1.2.8 Waar
1.2.9 Onwaar
1.2.10 Onwaar

(10 × 2) (20)
[40]

TOTAAL AFDELING A: 40

AFDELING B

Sien slegs DRIE vrae in hierdie afdeling na.

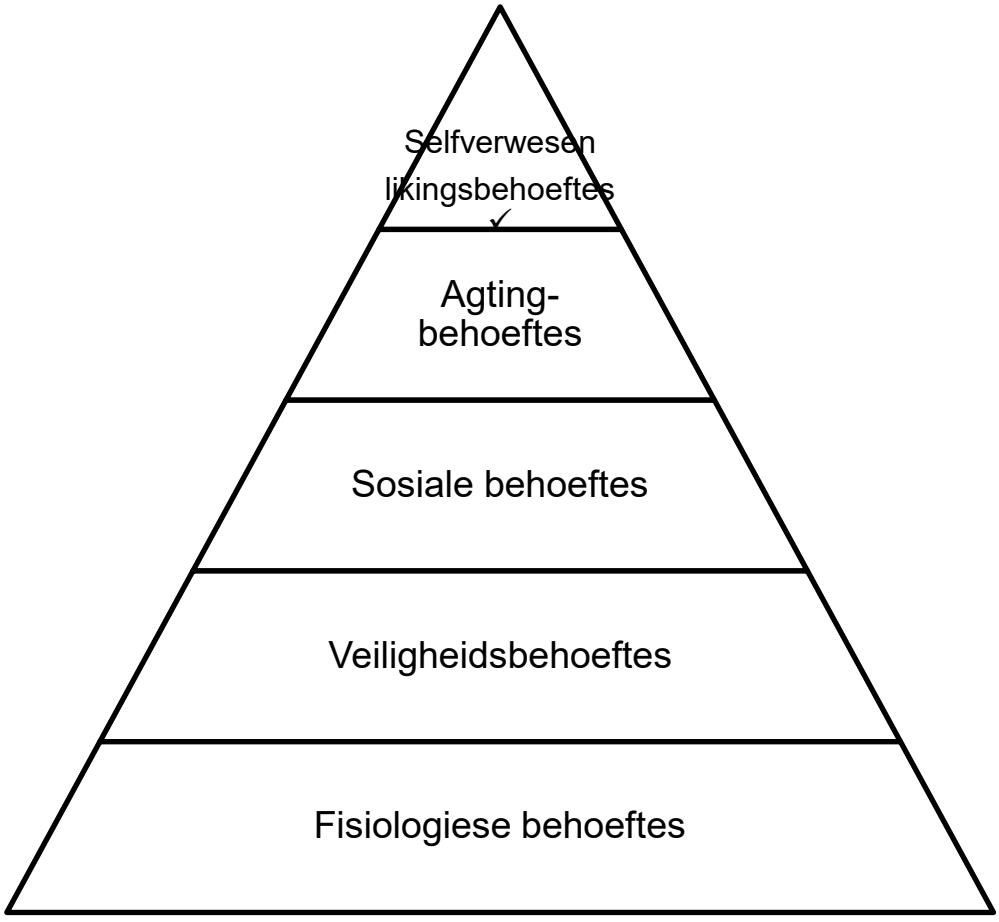
VRAAG 2

2.1
- Konsentrasiekampe
- Oorlog
- Oorlewingsinsidente
- Amper-dood-ervarings

(Enige toepaslike 4 × 1) (4)

2.2
- Statiese homeostase is 'n eenvoudige refleksvlak-respons en vind outomaties plaas.
- Dinamiese homeostase is 'n ingewikkelde aangeleerde respons waardeur bewuste pogings aangewend word om die geheue of denkprosesse te gebruik om ewewig te herstel (Enige korrekte 2 × 2) (4)

2.3



(Elke byskrif moet op die korrekte vlak wees vir 'n punt. Ken TWEE bykomende punte toe vir korrekte piramide-/driehoekvorm.) (7)

2.4
- Onvermoë om blywende en gesonde intieme verhoudings te vorm
- Sukkel om ander te vertrou
- Middelmisbruik
- Verslawings
- Lae selfagting
- Angsversteurings
- Depressie
- Chroniese stres
- Gewelddadige gedrag (Enige toepaslike 5 × 1) (5)

[20]

VRAAG 3

3.1
- Aansluiting/Behoort/Gemeenskapsgevoel
- Prestasie/Selfverbetering
- Mag/Beheer/Invloed
- Verwerwing
- Aggressie
- Nuuskierigheid/Begrip (Enige 4 × 1) (4)

3.2 3.2.1 Jou huidige bewustheid

3.2.2 Bestaan uit inligting wat toeganklik is wanneer jy jou aandag daarop toespits

(Enige toepaslike verduidelikings 2 × 2) (4)

3.3 Ons moet aanhoudend suurstof inasem om te oorleef.✓ Dit is ’n biologiese of fisiologiese motief✓ wat noodsaaklik is vir ons oorlewing. Die liggaam probeer ’n toestand van ewewig of homeostase handhaaf✓ en dit behels onder andere die handhawing van voldoende suurstofvlakke sodat die liggaam goed kan funksioneer.✓ Wanneer ons nie genoeg suurstof kry nie, is daar ’n wanbalans✓ en moet homeostase herstel word.✓ As ewewig nie herstel word nie, ly ons gesondheid onmiddellik daaronder en ons ervaar gevolge soos kortasemrigheid, hyging of duiseligheid,✓ en dus word ons fisiologies of biologies gemotiveer om genoeg suurstof in te asem om ewewig te herstel.

(Enige toepaslike 7 × 1) (7)

3.4
- Ontwikkel sterk sosiale/ondersteunende bande
- Wees opmerksaam
- Probeer om op positiewe dinge te fokus
- Leer om dít wat nie verander kan word nie te aanvaar
- Leer beter tydbestuurvaardighede aan
- Span tyd in om te ontspan en te herstel
- Doen asemhalings- en ontspanningsoefeninge
- Beplan vooruit en los probleme op
- Leer geldbestuurvaardighede aan
- Maak gesonde lewenskeuses om gesondheid en hanteringsvaardighede te verbeter
- Doen oefening
- Mediteer of bid
- Vermy middelgebruik/-misbruik of om te eet vir vertroosting (tydelike verligting)
- Vra hulp of ondersteuning indien nodig (Enige toepaslike 5 × 1) (5)

[20]

VRAAG 4

4.1
- Honger
- Dors
- Suurstof
- Regulering van liggaamstemperatuur
- Slaap
- Vermyding van pyn
- Uitskeiding van afval
- Seks
- Moederlike drang (Enige toepaslike 4 × 1) (4)

4.2
- Liefde
- Vriendskap
- Intimiteit
- Familie
- Gevoel van verbondenheid (Enige toepaslike 4 × 1) (4)

4.3
- Wees empaties
- Wees deernisvol
- Probeer om die ander persoon se behoeftes te verstaan
- Wees vriendelik
- Wees beleefd
- Wees so hulpvaardig as moontlik
- Neem die tyd om te luister na wat ander sê
- Ontwikkel bewustheid van jou vooroordele en probeer dit oorkom
- Weerhou kritiek wat nie opbouend is nie
- Probeer om jou in te dink hoe jy in ’n spesifieke situasie behandel sou wou word (Enige toepaslike 7 × 1) (7)

4.4
- Deursettingsvermoë
- Moed
- Wilskrag
- Konfronteer ons vrese
- Hanteer ons woede
- Ken onsself beter
- Selfgelding
- Aanvaarding van onsself
- Sien deur ons eie selfbedrog
- Leiersvaardighede (Enige toepaslike 5 × 1) (5)

[20]

VRAAG 5

5.1
- Mag van die gewoonte
- Lewensdoelwitte
- Ambisies
- Houdings
- Belangstellings (Enige toepaslike 4 × 1) (4)

5.2
- Sekuriteit van omgewing
- Beskerming teen elemente
- Finansiële sekuriteit
- Werk
- Hulpbronne
- Gesondheid
- Eiendom
- Wet en orde
- Stabiliteit
- Vryheid van vrees (Enige toepaslike 4 × 1) (4)

5.3
- Beskou realiteit doeltreffend en verdra onsekerheid
- Aanvaar hom-/haarself en ander soos hulle is
- Spontaneïteit in gedagtes en optrede
- Kyk objektief na die lewe
- ’n Ongewone humorsin
- Probleemgesentreerde en nie selfgesentreerde denke nie
- Kreatiwiteit
- Weerstand teen enkulturering, maar nie doelbewuste onkonvensionaliteit nie
- Besorgdheid oor die welsyn van ander en die mensdom in die algemeen
- Empatie en deernis met ander
- Grondige waardering van basiese lewenservarings
- Vestig bevredigende interpersoonlike verhoudings met ’n paar mense
- Behoefte aan privaatheid
- ’n Demokratiese houding
- Sterk morele/etiese standaarde (Enige 7 × 1) (7)

5.4 Pasiënte wat nie al die inligting oor hul gesondheid het nie kan nie ingeligte besluite neem nie✓ en kan inderwaarheid keuses neem wat hul gesondheid in gevaar stel.✓
Pasiëntgesentreerde sorg verg eerlike, openhartige kommunikasie.✓
Pasiënte wat voel dat hul dokters nie eerlik is nie, kan hul vertroue in die dokters verloor,✓ wat negatiewe uitkomste vir hul gesondheid kan hê.✓ As die pasiënt byvoorbeeld nie die dokter vertrou nie, sal hy/sy nie behandelingsplanne nakom nie.

(Enige toepaslike 5 × 1) (5)
[20]

TOTAAL AFDELING B: 60
GROOTTOTAAL: 100

Kopiereg voorbehou