higher education & training

Department:
Higher Education and Training
REPUBLIC OF SOUTH AFRICA

NASIENRIGLYN

NASIONALE SERTIFIKAAT

REKENAARPRAKTYK N6

23 MEI 2019

Hierdie nasienriglyn bestaan uit 34 bladsye.

Kopiereg voorbehou

AFDELING A

VRAAG 1

1.1
- Stel die versoek vir voorstelle op.
- Stuur die versoek aan die verskaffers.
- Stel 'n kortlys op.
- Evalueer die verskaffers op die kortlys.
- Maak die finale keuse. (5)

1.2
- Brandbestrydingstoerusting - beskerm teen oorlading van elektriese punte /koolstofdioksiedblussers/rookverklikkers.
- Noodplan - rugsteuninstallasies/rugsteundata en toepassingsprogram-matuur.
- Skoon omgewing - Beskerm teen stof, rook, humiditeit, uiterste temperature.
- Versekering
- Onderbrekinglose kragtoevoer (OKT) (Enige 4 × 1) (4)

1.3
- Regstreekse aankoop
- Huur
- Opskortende verkoopsooreenkomste
- Huur van die verskaffer (4)

1.4 1.4.1 Ring
1.4.2 Ster (*Star*)
(2 × 1) (2)
[15]

VRAAG 2

2.1 2.1.1 Ease of Access
2.1.2 Devices
2.1.3 Accounts
2.1.4 Network and Internet
2.1.5 Accounts
2.1.6 Time and language
(6 × 1) (6)

2.2 2.2.1 Defragmentering is die proses om die nie-aaneenlopende fragmente van data te lokaliseer waarna 'n rekenaarlêer verdeel kan word soos dit op 'n hardeskyf gestoor word, ✓ en die fragmente herrangskik en dit in minder fragmente of in die hele lêer herstel.✓ Defragmentasie stel blokke data/lêers terug in opeenvolgende volgorde,✓ sodat jou dryfkop nie hoef te hardloop om die hele plaat om 'n enkele lêer te lees nie, dit sal die toegangstyd/leestyd van die hardeskyf versnel.✓
(Enige 2 × 1) (2)

Kopiereg voorbehou

2.2.2 Foutkontrole: Hierdie is 'n ingeboude Windows-nutsprogram.✓ Hierdie program sal die dryf nagaan vir lêerfoute.✓ As die stelsel ontdek dat daar foute is, sal jy gevra word om die rekenaar weer te begin om die foute te herstel. ✓ (Enige 2 × 1) (2)

[10]

VRAAG 3

3.1
- Installeer 'n anti-virusprogram.
- Werk anti-virus gereeld by.
- Skandeer gereeld vir virusse en skandeer enige lêers wat jy afgelaai het voordat jy die lêer oopmaak.
- Moenie enige vreemde skywe in jou rekenaar gebruik nie.
- Moenie lêers aflaai van onbetroubare webwerwe op die internet nie.
- Beheer die toegang tot jou rekenaars en die lêerbediener.
- Verander die CMOS-instelling sodat die rekenaar eers vanaf die hardeskyf laai waar die anti-virusprogram geïnstalleer is.
- Skryfbeskerm diskette wat belangrike data bevat.
- Moenie skakels van e-pos of e-pos van onbetroubare oorsprong oopmaak nie.
- Vermy roofsagteware.
- Werk gereeld Windows/Bedryfstelsel by (om die sekuriteit/Firewall/Win Defender by te werk) (Enige 4 × 1) (4)

3.2 3.2.1 'n Wurm is 'n program wat kopieë van homself maak✓ en kan versprei buite die bedryfstelsel✓. Dit kan selfs van een rekenaar na 'n ander kopieer deur die gebruik van e-pos of ander vervoermeganisme. ✓
Dit is 'n alleenstaande virusprogram.✓ (Enige 2 × 1) (2)

3.2.2 'n Logiese bom is 'n virus wat onaktief bly✓ en begin eers wanneer spesifieke voorwaardes nagekom word.✓ (2)

3.3
- 'n Virusgekskeerdery is 'n vals boodskap✓ en waarsku die ontvanger van 'n nie-bestaande rekenaarvirus✓.
- Hierdie boodskap versprei gewoonlik deur ketting-e-pos✓ en vertel die ontvanger om almal wat hulle ken, te waarsku. ✓ (Enige 2 × 1) (2)

3.4
- Propaganda fase (Transmissie fase)
- Dormanttydperk (Hiberneerperiod)
- Onaktiewe stadium
- Aktiewe periode
- Disinfekterende stadium (5)

[15]

Kopiereg voorbehou

VRAAG 4

4.1 B
4.2 A
4.3 I
4.4 E
4.5 D
4.6 H
4.7 K
4.8 F
4.9 C
4.10 G

(10 × 1) **[10]**

TOTAAL AFDELING A: 50

EKSAMENNR (REKENAARNR) ***1A** maks*

VRAAG 5A

NOTA: Regterkantruimte is 1,27 cm

1. ✓*Eksamennr (links); V5A (regs)*
2. ✓ *Font: Tahoma 12 pt*
3. ✓*Kantruimtes: 1,27 cm*
4. ✓*Enkel horisontale lyn boaan bladsy*

CHOLESTEROLKLINIEK

Highlandsrylaan 105
Mitchells Plein
7785

23 Mei 2019

Verskaf die volgende faktuur aan:		«MEDIESE_FONDS»	«OPSIE»
		18✓	***19***✓
PASIËNT:		**FAKTUURNR:**	«FAKTUUR»***20***✓
VAN: ***22***✓	«VAN»	**VOORLETTER(S):**	«VOORLETTER»
ADRES:	«STRAAT» ***23***✓		***21***✓
	«STAD» ***24***✓		
	«POSKODE» ***25***✓		
KONTAK-NOMMERS:	«SEL» ***26***✓		«HUIS» ***27***✓

28✓ *Voetnota, 1*

MEDIKASIE[1]	**GETAL TABLETTE**	**PRYS PER TABLET (R)**	**TOTALE KOSTE**
Allium Sativum ***29***.✓ *Sorteer, stygend*	10	2,00	R20,00
Cholesterol Ease	30	0,50	R15,00
Mevacor	30	1,50	R45,00
Niacin	60	0,50	R30,00
Red Yeast Rice Extract	15	1,50	R22,50
		TOTALE WAARDE	R132,50
		BTW @ 15%	R19,88
		TOTAAL BETAALBAAR	R152,38

VOLG ASSEBLIEF DIE MEDIKASIESKEDULE
U GESONDHEID IS VIR ONS BELANGRIK

16. ✓*16 pt*

13. ✓*Vetdruk, sentreer, 36 pt*
14. ✓ *Arsering*
15. ✓ *Ryhoogte: 4 cm*

Bo & onder ry:
16. ✓*Sentreer, 16 pt*

17. ✓*23 Mei 2019: voluit*

Voeg velde in:
18 - ***27*** ✓

30. ✓*Ry 12 omvou*

Berekeninge:
31. ✓*Totale Koste*

32. ✓*TOTALE WAARDE*
33. ✓*BTW*
34. ✓*TOTAAL BETAALBAAR*
35. ✓*Geldeenheid, 2 desimale*

37. ✓*Reëlafstande, bk/ok*
38. ✓*Enige ander foute*

5. ✓*Voeg tabel in: 4 kol & 21 rye, Auto fit*
6. ✓*Rye saamgevoeg*
7. ✓*Rye verdeel (KONTAKNOMMER)*
8. ✓ *Formatering: vetdruk & onderstreep*
9. ✓ *Belyning*
10. ✓ *Selle vertikaal gesentreer*
11. ✓ *Binnerame: enkel*
12. ✓ *Buiterame: trippel*

36. ✓*Voetnota, 1*

A	M	T
6	34	40

[1] Alle medikasie behoort na maaltye geneem te word ***1A maks***

Kopiereg voorbehou

NASIENRIGLYN: VRAAG 5A	
AKKURAATHEID: 6	
6	ALLE ingesleutelde data (asook kopskrif (1A maksimum) + voetnota (1A maksimum))

MANIPULASIE: 34	
1	EKSAMENNOMMER (links), VRAAG 5A (regs)
2	Font: Tahoma 12 pt (behalwe boonste en onderste ry)
3	Kantruimtes: 1,27 cm
4	Enkel-horisontale lyn boaan bladsy
5	Voeg tabel in: 4 kolomme × 21 rye. *Auto fit to page* (tabel moet NIE bladsywydte oorskry nie)
6	Ry 1–9, 11, 18-21 saamgevoeg
7	Ry 10 verdeel
8	Formatering: vetdruk en onderstreep
9	Belyning volgens die voorbeeld van faktuur
10	Selle vertikaal gesentreer (ry 10 en 12)
11	ALLE binnerame: enkel
12	Buiteraam: trippel
	BOONSTE RY:
13	**CHOLESTEROLKLINIEK** in vetdruk, gesentreer en 36 pt
14	Arsering: Grys 25%
15	Ryhoogte: 4 cm
	BOONSTE & ONDERSTE RY:
16	Teks gesentreer, 16 pt
17	23 Mei 2019, voluit
	VELDE:
18	[MEDIESE FONDS]
19	[OPSIE]
20	[FAKTUUR]
21	[VOORLETTER]
22	[VAN]
23	[STRAAT]
24	[STAD]
25	[POSKODE]
26	[SEL]
27	[HUIS]
28	Voetnota ingevoeg na **MEDIKASIE**, nommer 1
29	MEDIKASIE gesorteer in stygende volgorde
30	Ry 12 omgevou
	BEREKENINGE:
31	TOTALE KOSTE: ALLE berekeninge korrek
32	TOTALE WAARDE korrek
33	BTW @ 15% korrek
34	TOTAAL BETAALBAAR korrek
35	Alle berekeninge: Geldeenheid, 2 desimale
36	Voetnotateks ingevoeg, voetnotanommer 1
37	Reëlafstande en bk/ok
38	Enige ander foute

NOTA: Moet NIE punte toeken vir **18** tot **27** indien velde NIE in die korrekte versteksaamvoegvorm is nie, bv. <<SEL>> (is NIE geskik vir saamvoeging nie). Sien die onderstreep (_) in «MEDIESE_FONDS» sowel as die versteksaamvoeghakies. Indien die velde in die korrekte vorm is, maar die [ ] is ingevoeg, penaliseer vir 1 akkuraatheidsfout.

(40)

EKSAMENNR (REKENAAR #)

1. ✓*Verander na 5B op al 3 briewe*

VRAAG 5B

CHOLESTEROLKLINIEK

Highlandsrylaan 105
Mitchells Plein
7785

23 Mei 2019

Verskaf die volgende faktuur aan:		VRAAG 5A	SAVER
PASIËNT:		**FAKTUURNR:**	INV124
VAN:	Mquma	VOORLETTER(S):	RT
ADRES:	Kerkstraat 22		
	ROBERTSON		
	6705		
KONTAK-NOMMERS:	084 5678910		023 4445555

2. ✓*Rekord 1 korrek volgens V5 DATA*

MEDIKASIE[1]	**GETAL TABLETTE**	**PRYS PER TABLET (R)**	**TOTALE KOSTE**
Allium Sativum	10	2,00	R20,00
Cholesterol Ease	30	0,50	R15,00
Mevacor	30	1,50	R45,00
Niacin	60	0,50	R30,00
Red Yeast Rice Extract	15	1,50	R22,50
		TOTALE WAARDE	R132,50
		BTW @ 15%	R19,88
		TOTAAL BETAALBAAR	R152,38

VOLG ASSEBLIEF DIE MEDIKASIESKEDULE
U GESONDHEID IS VIR ONS BELANGRIK

[1] Alle medikasie behoort na maaltye geneem te word

Kopiereg voorbehou

CHOLESTEROLKLINIEK

Highlandsrylaan 105
Mitchells Plein
7785

23 Mei 2019

Verskaf die volgende faktuur aan:		GEMS	ORYXS
PASIËNT:		**FAKTUURNR:**	INV125
VAN:	Viljoen	VOORLETTER(S):	G
ADRES:	Langstraat 23		
	MAMRE		
	7347		
KONTAK-NOMMERS:	083 4567890		021 3334444

3. ✓ *Rekord 2 korrek volgens V5 DATA*

MEDIKASIE[1]	GETAL TABLETTE	PRYS PER TABLET (R)	TOTALE KOSTE
Allium Sativum	10	2,00	R20,00
Cholesterol Ease	30	0,50	R15,00
Mevacor	30	1,50	R45,00
Niacin	60	0,50	R30,00
Red Yeast Rice Extract	15	1,50	R22,50
		TOTALE WAARDE	R132,50
		BTW @ 15%	R19,88
		TOTAAL BETAALBAAR	R152,38

VOLG ASSEBLIEF DIE MEDIKASIESKEDULE
U GESONDHEID IS VIR ONS BELANGRIK

[1] Alle medikasie behoort na maaltye geneem te word

Kopiereg voorbehou

EKSAMENNR (REKENAAR #) VRAAG 5B

CHOLESTEROLKLINIEK

Highlandsrylaan 105
Mitchells Plein
7785

23 Mei 2019

Verskaf die volgende faktuur aan:		EKSAMENNR	PREMIUM
PASIËNT:		**FAKTUURNR:**	INV123
VAN:	Dada	VOORLETTER(S):	MS
ADRES:	Peter Hainrylaan 21		
	ATHLONE		
	7760		
KONTAK-NOMMERS:	082 3456789	021 2223333	

4. ✓ *Rekord 3 korrek volgens V5 DATA*

MEDIKASIE[1]	**GETAL TABLETTE**	**PRYS PER TABLET (R)**	**TOTALE KOSTE**
Allium Sativum	10	2,00	R20,00
Cholesterol Ease	30	0,50	R15,00
Mevacor	30	1,50	R45,00
Niacin	60	0,50	R30,00
Red Yeast Rice Extract	15	1,50	R22,50
		TOTALE WAARDE	R132,50
		BTW @ 15%	R19,88
		TOTAAL BETAALBAAR	R152,38

VOLG ASSEBLIEF DIE MEDIKASIESKEDULE
U GESONDHEID IS VIR ONS BELANGRIK

5. ✓ *Voetnota 1 op al 3 bladsye*
6. ✓ *Saamgevoegde velde pas selle sonder omvou op alle briewe*
7. ✓ *3 briewe gedruk*
8. ✓ *Enige ander fout, veranderinge aangebring op die oorspronklike brief*

A	M	T
	6	6

[1] Alle medikasie behoort na maaltye geneem te word

Kopiereg voorbehou

NASIENRIGLYN: VRAAG 5B	
MANIPULASIE: 6	
1	EKSAMENNOMMER (links) VRAAG 5B op ALLE briewe
2	Rekord 1 korrek (ALLE velde dieselfde as V*5 DATA*)
3	Rekord 2 korrek (ALLE velde dieselfde as V*5 DATA*)
4	Rekord 3 korrek (ALLE velde dieselfde as V*5 DATA*)
5	Voetnotanommer 1 op ALLE briewe
6	Saamgevoegde velde pas selle sonder omvou op alle briewe
7	3 briewe gedruk
8	Enige ander fout of veranderinge aangebring op die oorspronklike brief

EEN brief (5B) mag gemerk word as VRAAG 5A indien VRAAG 5A NIE gedruk is nie.
Die kandidate verloor al die veldnaampunte (18–27) sowel as die punt vir VRAAG 5A.
In VRAAG 5B verloor die kandidaat ook punte vir 2, 3, 4 en 7.

(6)

Kopiereg voorbehou

- ✓**1.** *12 etikette (2 x 6)*
- ✓**2.** *Vertoon alle rame*
- ✓**3.** *Rockwell 12 pt*
- ✓**4.** *Portret*
- ✓**5.** *CHOLESTEROLKLINIEK op alle etikette*
- ✓**6.** *CHOLESTEROLKLINIEK 14 pt, sentreer en vetdruk*
- ✓**7.** *Volgorde van & korrekte velde ingevoeg, linksbelyn*
- ✓**8, 9 & 10.** *Korrekte rekords op etikette 1, 2, 3*

CHOLESTEROLKLINIEK RT Mquma Kerkstraat 22 ROBERTSON 6705 ✓**8.**	**CHOLESTEROLKLINIEK** G Viljoen Langstraat 23 MAMRE 7347 ✓**9.**
CHOLESTEROLKLINIEK MS Dada Peter Hainrylaan 21 ATHLONE 7760 ✓**10.**	**CHOLESTEROLKLINIEK** ✓**11.** *Letterspasies & reëlafstande, bokas, onderkas* ✓**12.** *Een bladsy gedruk addisionele foute*
CHOLESTEROLKLINIEK	**CHOLESTEROLKLINIEK**
CHOLESTEROLKLINIEK	**CHOLESTEROLKLINIEK**
CHOLESTEROLKLINIEK	**CHOLESTEROLKLINIEK** ✓**13.** *EKSAMENNOMMER & VRAAG 5C op laaste etiket* ✓**14.** *Regsbelyn* ✓**15.** *Geen kopskrif of voetskrif*
CHOLESTEROLKLINIEK **A** **M** **T** **2** **13** **15**	**CHOLESTEROLKLINIEK** EKSAMENNR VRAAG 5C

NASIENRIGLYN: VRAAG 5C	
AKKURAATHEID: 2	
1	EKSAMENNOMMER en VRAAG 5C korrek ingesleutel
2	CHOLESTEROLKLINIEK korrek ingesleutel

MANIPULASIE: 13	
1	12 etikette (2 x 6)
2	Vertoon ALLE rame
3	Font: Rockwell 12 pt
4	Portret
4	**CHOLESTEROLKLINIEK** op ALLE etikette
6	14 pt, sentreer en vetdruk
7	Volgorde van en korrekte saamvoegvelde ingevoeg, linksbelyn
	Korrekte data (saamvoegvelde) op etiket 1, 2 en 3
8	Etiket 1: Mquma — Vergelyk met V5 DATA
9	Etiket 2: Viljoen — Saamvoeging voltooi
10	Etiket 3: Dada
11	Letterspasies, reëlafstande, bokas/onderkas
12	Een bladsy gedruk, addisionele foute
13	**EKSAMENNOMMER** en **VRAAG 5C** op laaste etiket
14	Regsbelyn
15	Geen boskrif of voetskrif

(15)
[61]

EKSAMENNR (REKENAARNR) ✓1. *Eksamennr links, V6 regs* ✓2. *Arial Narrow 14 pt* ✓3. *Kantruimtes: 1,27 cm* ✓4. *Stippelbladsyraam* VRAAG 6

CHOLESTEROL

Cholesterol is 'n gestruktureerde komponent van selmembrane. Cholesterol is nodig vir die produksie van gal, 'n vloeistof wat die lewer maak wat die vertering van vet in die ingewande help. Cholesterol word gebruik om vitamien D en sekere hormone soos oestrogen en testosterone te vervaardig.

╪

Cholesterol word gevind in alle selle van die liggaam. Dit is 'n wasagtige, vetterig soort stof wat hoofsaaklik deur die lewer geproduseer word in mense sowel as diere.

╪

Cholesterol in kos staan bekend as 'dieet-cholesterol' wat slegs in diereprodukte gevind word.

✓5. *Landskap*
✓6. *Teks justeer*
✓7. *3 kolomme*
✓8. *Lyn tussen kolomme*
✓9. *Teks korrek verdeel*
✓11. *Teksboks sentreer*
✓12. *9 x 7 cm*
✓13. *Voeg teks in, sentreer*
✓14. *Calibri Light 16 pt, vetdruk*
✓15. *Dubbelraam, 2,5 pt*

GESONDHEIDSFEITE

✓10. *Bokas*

✓16. *Vetdruk, regsbelyn, spasie na 12 pt*

✓17. *Pas toe op alle opskrifte*



✓18. *Prent sentreer*
✓19. *3 cm x 5 cm,*
✓20. *Geen raam*

Goeie vs. slegte cholesterol

✓21. *Onderstreep*

Lae-digtheid lipoproteïn (LDL) cholesterol word dikwels 'slegte' cholesterol genoem. Hoër vlakke LDL cholesterol in die bloed kan tot skadelike opbou van cholesterol in bloedvate lei.

╪ ✓21. *Onderstreep*

Hoë-digtheid lipoproteïn (HDL) cholesterol word dikwels 'goeie' cholesterol genoem.

╪

Hoër vlakke HDL cholesterol in die bloed kan help om cholesterol opbou in bloedvate te voorkom, wat die risiko van die ontwikkeling van kardiovaskulêre siektes kan help voorkom.

✓25. *Geen teks weggelaat*
✓26. *Reëlafstande*
✓27. *Bk/ok*
✓28. *Druk: 1 A4-bladsy*
✓29. *Enige ander fout, letterspasies, ens.*

Dieetcholesterol in diereprodukte sluit in:

- ✶ Bees-, hoender- en varkvet
- ✶ Eiergele
- ✶ Geprosesseerde vleis en pluimvee
- ✶ Room en melk (volroom en 2% melk)
- ✶ Skulpvis (soos kreef en garnale)
- ✶ Suiwelprodukte
- ✶ Vleis en pluimvee

✓22. *Kolpunte*
✓23. *Sorteer, A-Z*
✓24. *1.5 reëlafstande*

╪

Stappe om cholesterol in jou dieet te verminder:

Probeer vis en plantbronne in plek van sommige vleis en pluimvee.
Kies maer vleis- en pluimveesnitte.
Vervang gewone/volvetsuiwelprodukte met vetvrye (afgeroomde) of laevetsuiwelprodukte (1%).
Kook en bak met olie (soos kanola of olyfolie) in plaas van harde vette (soos botter, vet of bakvet).
Kies kosse wat natuurlik laag in cholesterol en versadigde vet is, soos boontjies en ertjies, vrugte, groente en volgraan.

A	M	T
4	26	30

Kopiereg voorbehou
Blaai om asseblief

AKKURAATHEID: 4 punte	
Eksamennommer, VRAAGNOMMER: 1 punt	
Teks in teksboks: 3 punte	
MANIPULASIE: 26 punte	
1	KOPSKRIF: Eksamennr (rekenaarnr) links, VRAAG 6 regs
2	Font: Arial Narrow 14 pt (hele dokument)
3	Kantruimtes: 1,27 cm/ 0,5"
4	Stippelbladsyraam
5	Landskap
6	Teks gejusteer
7	Verdeel in drie kolomme, gelyke grootte
8	Lyn tussen kolomme
9	Teks korrek verdeel
10	Bokas: CHOLESTEROL & GESONDHEIDSFEITE
	Kolom 1:
11	Teksboks ingevoeg bo opskrif gesentreer
12	Grootte: 9 cm (hoogte) x 7 cm (wydte)
13	Teks ingevoeg, gesentreer
14	Font: Calibri Light 16 pt en vetdruk
15	Dubbelraam om teksboks, 2,5 pt
16	STYL geskep: Vetdruk, regsbelyn, spasie na 12 pt
17	Pas toe op 5 opskrifte (CHOLESTEROL, GESONDHEIDSFEITE, Goeie vs. slegte cholesterol, Dieetcholesterol is … sluit in:, Stappe … verminder:)
	Kolom 2:
18	Korrekte prent ingevoeg, gesentreer
19	Grootte: 3 cm (hoogte) x 5 cm (wydte)
20	Geen raam
21	Onderstreep Lae-digtheid lipoproteïn & Hoë-digtheid lipoproteïn
	Kolom 3:
22	Voeg kolpunte in, korrekte (✶) op kantruimtes
23	Sorteer kolpuntteks alfabeties
24	Reëlafstande van kolpuntteks: 1.5
25	Geen teks weggelaat
26	Reëlafstande
27	Bokas/onderkas
28	Druk: EEN A4-bladsy
29	Enige ander foute, letterspasies, ens

[30]

✓ **1.** *Eksamennr links, VRAAG 7 regs*
✓ **2.** *Lucida Sans Typewriter, 12 pt (Alle teks, kopskrif & eindnota)*
✓ **3.** *Kantruimtes 1,27 cm*

EKSAMENNOMMER (REKENAARNR) VRAAG 7

GESONDE LEEFSTYL:

✓ **4.** *Nuwe paragrawe*

✓ **5.** *26 pt, vetdruk & sentreer*

8 STAPPE OM VANDAG TE NEEM

'N GESONDE LEEFSTYL BEGIN NET HIER.

KENNERS VERTEL JOU HOE.

‡

1. GESONDE LEEFSTYL STAP 1: NEEM VOORRAAD

1.1. Kry 'n greep op jou **GESONDHEIDSTATUS**.

1.1.1. Maak afsprake met jou dokter en tandarts.

1.1.2. Kry jou hoogte en gewig om jou LMI te kontroleer.

1.1.3. Evalueer jou fisiese aktiwiteite:
1.1.3.1. Hoe aktief is jy fisies in 'n gewone week?
1.1.3.2. Hoe intens is daardie aktiwiteit?
1.1.3.3. Hoeveel afwisseling is daar in jou aktiwiteite, en hoeveel geniet jy dit?

1.1.4. Hou dagboek van die kos wat jy eet.

1.1.5. Kontroleer jou gemoedstoestand en energie.

1.1.6. Gee aandag aan jou sosiale netwerk en jou verbintenisse.
1.1.6.1. Hoe sterk is jou verbintenisse met familie en vriende?
1.1.6.2. Is jy in verbinding met spirituele groepe wat jou lewe verryk?

As jy nie tevrede is met die antwoorde op sommige vrae nie, onthou dan dat die doel is om uit te vind waar jy vandag staan sodat jy jou doelstellings vir 'n gesonde leefstyl kan stel. Dit het niks te doen met 'goed' of 'sleg' wees, of 'reg' en 'verkeerd' nie.

✓ **6.** *Skrap paragraaf: Hier's jou … ons begin.*

✓ **7.** *Alle Vlak 1 linksbelyn* ✓ **8.** *Vetdruk & bk*

✓ **9.** *Soek & vervang* gesondheidstatus met **GESONDHEIDSTATUS** *(1x)*

✓ **10.** *Bokas, vetdruk, onderstreep*

✓ **11.** *Bladsybreuke, alle bladsye*

2. GESONDE LEEFSTYL STAP 2: SLAAN VURE DOOD

2.1. Skakel risiko's uit en kry behandeling vir chroniese gesondheidsprobleme.

3. GESONDE LEEFSTYL STAP 3: BEWEEG AAN

3.1. Verhoog fisieke aktiwiteite.
3.1.1. Maak dit prettig.
3.1.2. Bly op die hoogte daarvan.
3.1.3. Stel 'n weeklikse doelwit vir aktiwiteite.
3.1.4. Maak aktiwiteit deel van jou dag.

4. GESONDE LEEFSTYL STAP 4: VERBETER JOU DIEET

4.1. Hier is 'n paar wenke.
4.1.1. Vervang 'Ek behoort' met 'Ek kies.'
4.1.2. Vergeet skuldgevoelens.
4.1.3. Kies om te beplan.
4.1.4. Bedaar en geniet jou kos.
4.1.5. Probeer vyf tot nege porsies daagliks van verskillende vrugte en groente.

✓ ***11.*** *Bladsybreuke, alle bladsye*

(a) *Format korrek (Nommerformaat + nommervolgorde)*
(b) *Korrekte teks geselekteer*
(c) *Hanging indent & keep subparagrawe in*

<u>Outomatiese paragraafnommering</u>*:*

✓✓✓***12(a), 13(b) & 14(c)*** *Vlak 1: 1. (Vetdruk)*

✓✓✓***15(a), 16(b) & 17(c)*** *Vlak 2: 1.1. (Nie vetdruk)*

✓✓✓***18(a), 19(b) & 20(c)*** *Vlak 3: 1.1.1. (Nie vetdruk)*

✓✓✓***21(a) & 22(b) & 23(c)*** *Vlak 4: 1.1.1.1. (Nie vetdruk)*

5. GESONDE LEEFSTYL STAP 5: BESTUUR STRES

✓ ***24.*** *Slegs die bladsy verander na landskap*
✓ ***25.*** *Sentreer vertikaal*

5.1. Wenke om stres te beheer.
5.1.1. Roetinehantering:
5.1.1.1. Ontwikkel positiewe hanteringsvermoëns om basiese stres te beheer.

5.1.2. Onverwagte stres:
5.1.2.1. Kry maniere om spanningsvolle situasies te hanteer wat sonder waarskuwing ontstaan.
5.1.3. Kontroleer jou perspektief:
5.1.3.1. Vra jouself of hierdie nog volgende jaar gaan saak maak.
5.1.4. Wees 'n vrywilliger:
5.1.4.1. Om ander mense te help kan jou eie probleme kleiner laat lyk.
5.1.5. Hou 'n dankbaarheidsdagboek:
5.1.5.1. Hierin skryf jy al die positiewe mense, gebeure en dinge neer waaroor jy dankbaar voel.
5.1.6. Haal asem:
5.1.6.1. Tel jou asemteue vir 'n minuut en probeer dan om die getal asemteue vir die volgende minuut te halveer.

6. GESONDE LEEFSTYL STAP 6: SLAAP BETER[iii]

✓ ***26.*** *Eindnota ingevoeg, nr iii*

6.1. As jy sukkel om te slaap, probeer hierdie wenke.

✓ ***11.*** *Bladsybreuke, alle bladsye*

6.1.1. Geen TV of rekenaar twee ure voor slaaptyd nie.
6.1.2. Geen moeilike oefeninge voor slaaptyd nie.
6.1.3. Klim in 'n warm bad.
6.1.4. Ontwikkel 'n gereelde slaapskedule.
6.1.5. Moenie staatmaak op naweke om slaap in te haal nie.
6.1.6. Moenie chroniese slaapprobleme ignoreer nie.
6.1.7. Genoeg slaap is 'n prioriteit. Dis so belangrik soos dieet en oefening.

Kopiereg voorbehou

7. GESONDE LEEFSTYL STAP 7: VERBETER VERHOUDINGE

7.1. 'n Gesonde leefstyl hou ook verband met jou verhoudings met ander mense – jou sosiale netwerk.

7.1.1. Skaar jou by mense wat soos jy is, wat dieselfde geaardheid het.

7.1.2. Bestee tyd met mense.

7.1.3. Bou virtuele verhoudings sowel as persoonlike verhoudings.

7.1.4. As 'n nabyverhouding spanningsvol is, kry hulp.

8. GESONDE LEEFSTYL STAP 8: DAAG JOU BREIN UIT

8.1. Aktiwiteite wat jou denke stimuleer, kan goed wees vir die brein.

8.2. Maak aktiwiteit wat jou brein uitdaag deel van jou lewe.

‡ ✓ ***27.*** *Invoeging van vergelyking inline (belyn regs) & 16 pt*

$$Gesondheid \approx \sqrt[4]{Gesonde\ leefstyl \times \frac{Dieet^3}{Oefening} \div (Immuniteit)}$$

✓ ***28*** *Gesondheid* ≈ *korrek & en deel van vergelyking*

✓ ***29*** *Res van vergelyking onder wortel (* $\sqrt[4]{}$ *) korrek & en deel van vergelyking*

✓ ***30.*** *Reëlafstande, bk/ok & enige ander manipulasiefout*

✓ ***31.*** *Eindnotanommer & teks vetdruk*

[iii] **Volgens die slaapkenner Lisa Bartin, Northshore Sleep Centre**

A	M	T
3	29	32

NASIENRIGLYN: VRAAG 7
AKKURAATHEID: 3
Spelfoute in kopskrif (1 punt) Spelfoute in teks van vergelyking (1 punt) Spelfoute in eindnota (1 punt)

MANIPULASIE: 29	
1.	**KOPSKRIF:** EKSAMENNOMMER (rekenaarnr) linksbelyn; VRAAG 7 regsbelyn
2.	Dokument Lucida Sans Typewriter 12 pt. ALLE teks insluitend kopskrif en eindnota
3.	Kantruimtes 0,5"/1,27 cm
4.	Nuwe paragrawe
5.	**GESONDE LEEFSTYL:** … **VERTEL JOU HOE.:** Vetdruk, 26 pt en sentreer
6.	**Skrap paragraaf:** Hier's jou … ons begin.
7.	Vlak 1: Linksbelyn
8.	Vlak 1: Bokas en vetdruk
9.	Soek en vervang gesondheidstatus met **GESONDHEIDSTATUS** (1x). As 'n spasie of leesteken voor of na onderstreep is, is die funksie nie gebruik nie (bv. **GESONDHEIDSTATUS**).
10.	Vervang in bokas, vetdruk en onderstreep. Ken slegs toe indien die funksie gebruik is (1 woord gevind)
11.	Bladsybreuke, ALLE bladsye
	Outomatiese paragraafnommeringsfunksie nie gebruik nie en/of foutief (Elke vlak word gemerk volgens die volgende)
	(a) Formaat korrek uiteengesit (Nommerformaat + nommervolgorde, bv. 1.1.; 1.2.; 1.2.1.; 1.2.2.; ens. Moet NIE penaliseer vir *aligned at*. GEEN instruksie is gegee nie.
	(b) Korrekte teks geselekteer
	(c) *Hanging indent* & keep in by subparagrawe
12, 13, 14	Vlak 1 korrek volgens a, b & c: 1.
15, 16, 17	Vlak 2 korrek volgens a, b & c: 1.1.
18, 19, 20	Vlak 3 korrek volgens a, b & c: 1.1.1.
21, 22, 23	Vlak 4 korrek volgens a, b & c: 1.1.1.1.
24.	Bladsy 3 verander na landskap
25.	Bladsy 3 vertikaal gesentreer
26.	Eindnota ingevoeg: Nommer iii
27.	Voeg vergelyking in *inline* (belyn regs) en 16 pt
28.	Gesondheid ≈ korrek en deel van vergelyking
29.	Res van die vergelyking onder die wortel, korrek en deel van vergelyking
30.	Reëlafstande, bk/ok (asook in vergelyking) & enige ander manipulasiefout
31.	Eindnotanommer (iii) en teks korrek (vetdruk): **Volgens die slaapkenner Lisa Bartin, Northshore Sleep Centre**

[32]

GESONDE LEEFSTYL: NEEM DIE 8 STAPPE NOU

✓**1.** *Eksamennommer links, VRAAG 8 regs*
✓**2.** *Bookman Old Style 12 pt*
✓**3.** *Kantruimtes slegs dié bladsy: 2,54 cm. Laaste bladsy bly 1,27 cm*
✓**4.** *GEEN bladsynommer*
✓**5** *26 pt, vetdruk, belyn links en regs*
✓**9.** *INHOUDSOPGAWE: 16 pt, sentreer, hoofletters, vetdruk (1A & INDEKS)*
✓**10.** *Enkelteksraam (kantruimte tot kantruimte) met liggrys arsering*

✓**6.** *Teks geskrap 'N GESONDE … JOU HOE.*



✓**7.** *Prent, sentreer, grootte: 4 x 7 cm*
✓**8.** *Enkelraam*

INHOUDSOPGAWE

1. GESONDE LEEFSTYL STAP 1: NEEM VOORRAAD 11
1.1. Kry 'n greep op jou **GESONDHEIDSTATUS**. 11
2. GESONDE LEEFSTYL STAP 2: SLAAN VURE DOOD 12
2.1. Skakel risiko's uit en kry behandeling vir chroniese gesondheidsprobleme. 12
3. GESONDE LEEFSTYL STAP 3: BEWEEG AAN 13
3.1. Verhoog fisieke aktiwiteite. 13
4. GESONDE LEEFSTYL STAP 4: VERBETER JOU DIEET 14
4.1. Hier is 'n paar wenke. 14
5. GESONDE LEEFSTYL STAP 5: BESTUUR STRES 15
5.1. Wenke om stres te beheer. 15
6. GESONDE LEEFSTYL STAP 6: SLAAP BETER 16
6.1. As jy sukkel om te slaap, probeer hierdie wenke. 16
7. GESONDE LEEFSTYL STAP 7: VERBETER VERHOUDINGE 17
7.1. 'n Gesonde leefstyl hou ook verband met jou verhoudings met ander mense – jou sosiale netwerk. 17
8. GESONDE LEEFSTYL STAP 8: DAAG JOU BREIN UIT 18
8.1. Aktiwiteite wat jou denke stimuleer, kan goed wees vir die brein. 18
8.2. Maak aktiwiteit wat jou brein uitdaag deel van jou lewe. 18

✓**11.** *Genereer Inhoudsopgawe, korrekte posisie*
✓**12.** *Korrekte titels (V1 & V2). Ignoreer formatering en nommers*
✓**13.** *Korrekte bladsynommers (Begin met 11 en elke STAP op 'n nuwe bladsy).*
✓**14.** *Bladsynommer regsbelyn met stippellyne*
✓**15.** *Bladsybreuk na INHOUDSOPGAWE*

EKSAMENNOMMER (REKENAARNR) **19** VRAAG 8

✓***16***. *INDEKS: 16 pt, sentreer, hoofletters, vetdruk (1A)*
✓***17***. *Enkelteksraam (kantruimte na kantruimte) & grys arsering*

INDEKS

aktiwiteit_____11, 13
beplan_____14
brein _____18
dieet _____14, 16
energie_____ 11
gemoedstoestand___ 11
oefening _____ 16
sosiale netwerk _ 11, 17
stres _____ 15
verhoudings_____ 17

✓***18.*** *Genereer Indeks, korrekte posisie*
✓***19***. *Korrekte woorde*
✓***20.*** *Korrekte bladsynommers*
✓***21***. *Bladsynommer regs met stippellyne*
✓***22***. *Drie kolomme*
✓***23.*** *Bladsynommer bo, sentreer, in lyn*
✓***24.*** *Bladsynommer 19, vetdruk*
✓***25.*** *Korrekte twee bladsye gedruk*
✓***26***. *Reëlafstande*
✓***27***. *Letterspasies, bk/ok, enige ander manipulasiefout*

A	M	T
2	25	27

NASIENRIGLYN: VRAAG 8	
AKKURAATHEID: 2	
1	INHOUDSOPGAWE korrek ingesleutel
1	INDEKS korrek ingesleutel
MANIPULASIE: 25	
1	EKSAMENNOMMER (rekenaarnr) linksbelyn en/of VRAAG 8 regsbelyn
2	Dokument Bookman Old Style 12 pt
3	Kantruimtes van bladsy 1: 2,54 cm/0,5" en laaste bladsy 1,27 cm/0,5"
4	GEEN bladsynommer by INHOUDSOPGAWE-bladsy nie
5	**GESONDE LEEFSTYL:** 26 pt, vetdruk, linksbelyn **8 STAPPE OM VANDAG TE NEEM:** 26 pt, vetdruk, regsbelyn
6	Teks geskrap: ''N GESONDE … VERTEL JOU HOE.'
7	Prent ingevoeg, sentreer, grootte: 4 x 7 cm
8	Enkelraam
9	**INHOUDSOPGAWE**: 16 pt, sentreer, hoofletters, vetdruk
10	Enkelteksraam (kantruimte na kantruimte) met liggrys arsering
11	Genereer **INHOUDSOPGAWE,** korrekte posisie
12	Korrekte titels (V1 & V2)
13	Korrekte bladsynommers. Ken punt toe indien die bladsybreuke korrek is, maar begin by 11 weggelaat. (Bladsynommers: 2, 2, 3, 3, 4, 4, 5, 5, 6, 6, 7, 7, 8, 8, 9, 9, 9)
14	Bladsynommers regsbelyn met stippellyne
15	Bladsybreuk na Inhoudsopgawe
16	**INDEKS**: 16 pt, sentreer, hoofletters, vetdruk
17	Enkelteksraam & grys arsering
18	Genereer **INDEKS,** korrekte posisie
19	Korrekte woorde (hoof-/kleinletters asook formaat)
20	Korrekte bladsynommers
21	Bladsynommers regsbelyn met stippellyne
22	Drie kolomme
23	Bladsynommer bo, gesentreer, in lyn met die EKSAMENNR & VRAAG 8
24	Bladsynommer: 19, vetdruk
25	Korrekte TWEE bladsye gedruk
26	Reëlafstande
27	Letterspasies, bk/ok, enige ander manipulasiefoute

[27]

TOTAAL AFDELING: 150

Kopiereg voorbehou

EKSAMENNOMMER (REKENAARNR) ✓(1) Eksamennr links, VRAAG 9A regs VRAAG 9A

✓(2) Voeg opskrif in, korrekte posisie ✓(3) Font - Copperplate Gothic Bold 20 pt ✓(4) Voeg saam en sentreer kolom A1-H1

HOLISTIESE GESONDHEIDSDIENSTE

BLOEDDRUKVOLGER

✓(5) ʌ Alle oop rye 1-9
✓(6) ʌ bk, vetdruk, 14 pt
✓(8) Datumformaat dd mmm yyyy
✓(9) Voeg huidige datum in
✓(10) Korrekte antwoord
✓(11) Korrekte prent ingevoeg, korrekte posisie
✓ (12) Raam, 1 pt
✓ (13) Grootte: 2,54 x 2,54 (1")

NAAM	✓(7) ʌ bk, vetdruk	N MOYO
GEBOORTEDATUM		23 Mar 1985
DATUM		12 Apr 2019
OUDERDOM		34

✓(14) ʌ Kolom: D, F & H

DATA-INSKRYWING ✓(15) ʌ bk, vetdruk ✓(16) Liggrys arsering

TYD	DATUM	SISTOLIES	BESKRYWING	DIASTOLIES	STATUS	HART-KLOP	NOTAS
✓(19) Tydformaat	✓(20) Datumformaat	✓(21)	✓(22)	✓(23)	✓(24)	✓(25)	✓(26)
10:00 AM	2018/04/09	129	Normaal	99	Fase 1	72	NEEM BD-MEDIKASIE
06:00 PM	2018/04/09	133	Hoog Normaal	80	Bevredigend	75	NEEM BD-MEDIKASIE
10:30 AM	2018/04/10	142	Matig, Fase 1	86	Bevredigend	70	RAADPLEEG DOKTER
07:00 PM	2018/04/10	141	Matig, Fase 1	84	Bevredigend	68	RAADPLEEG DOKTER
10:00 AM	2018/04/11	137	Hoog Normaal	84	Bevredigend	70	NEEM BD-MEDIKASIE
06:30 PM	2018/04/11	139	Hoog Normaal	83	Bevredigend	72	NEEM BD-MEDIKASIE
10:00 AM	2018/04/12	140	Matig, Fase 1	90	Fase 1	78	RAADPLEEG DOKTER
06:00 PM	2018/04/12	160	Matig, Fase 2	100	Fase 2	69	RAADPLEEG DOKTER

✓(17) ↔, ↕, ✓(18) Vetdruk, omvou teks
✓(27) Kopieer

GEMIDDELDE SISTOLIESE	✓(28) ʌ bk, vetdruk	140 ✓(29)
HOOGSTE HARTKLOP		78 ✓(30)

SISTOLIES	BESKRYWING
0	Koma
50	Hipotensie, Floute
70	Hipotensie, Swak
90	Laag Normaal
110	Normaal
130	Hoog Normaal
140	Matig, Fase 1
160	Matig, Fase 2
180	Ernstig, Fase 3
210	Baie Ernstig, Fase 4

✓(32) Heelgetalle
✓(33) Alle horisontale rame
✓(34) Alle vertikale rame
✓(35) Bk/ok
✓(36) Arial 10 pt, letterspasies, ander
✓(37) Korrekte selle, oop rye
✓(38) Kolomwydtes, ryhoogtes
✓(39) 1 bladsy, landskap
✓(40) Sonder ry- en kolomopskrifte

A	M	T
7	35	42

DIASTOLIES	0	90	100	110	140
STATUS	Bevredigend	Fase 1	Fase 2	Fase 3	Fase 4

✓(31) ʌ Verwysingstabel in korrekte posisie, sentreer

Kopiereg voorbehou

Blaai om asseblief

NASIENRIGLYN: VRAAG 9A

AKKURAATHEID: 7
Enige insleutelfout in alle teks ingevoeg (in rooi) VRAAG 9A OF EKSAMENNR Ook op antwoorde by [NOTAS]

MANIPULASIE: 35	
1	Eksamennommer en rekenaarnommer linksbelyn en VRAAG 9A regsbelyn en/of foutief (beide in kopskrif)
2	Voeg opskrif in korrekte posisie in - ry 1
3	Font: Copperplate Gothic Bold 20 pt
4	Voeg saam & sentreer ry 1: Kolom A-H
5	Alle oop rye ingevoeg bokant die sigblad - ry 1-9
6	[BLOEDDRUKVOLGER] ingevoeg in bk, 14 pt, vetdruk
7	Voeg teks in bk, vetdruk
8	Korrekte datumformaat DD MMM YYYY in sel B5 & B6
9	Voeg die huidige datum in van eksamen
10	Korrekte antwoord vir [OUDERDOM]
11	Korrekte prent ingevoeg in korrekte posisie - belyn teen regterraam van kolom H
12	Enkel prentraam - 1 pt wydte
13	Prent: Grootte - 2,54 cm/1" x 2,54 cm/1"
14	Voeg kolomme D, F & H in
15	Voeg [DATA-INSKRYWING] in bk, vetdruk
16	Pas liggrys arsering toe (A9-H9)
17	Sentreer alle opskrifte in ry 10 horisontaal en vertikaal
18	Alle opskrifte vetdruk. Omvou teks [HARTKLOP]
19	Korrekte tydformaat: hh:mm AM/PM
20	Korrekte datumformaat: DD/MM/YYYY
21	Korrekte antwoord vir [BESKRYWING] (1ste waarde)
22	Funksies korrek gekopieer vir die res van die kolom. Alle waardes korrek
23	Korrekte antwoord vir [STATUS] (1ste waarde)
24	Funksies korrek gekopieer vir die res van die kolom. Alle waardes korrek
25	Korrekte antwoord vir [NOTAS] (1ste waarde)
26	Funksies korrek gekopieer vir die res van die kolom. Alle waardes korrek
27	Funksies gekopieer - geen leë selle
28	Voeg [GEMIDDELDE SISTOLIESE] & [HOOGSTE HARTKLOP] in bk, vetdruk
29	Korrekte antwoord vir [GEMIDDELDE SISTOLIESE]
30	Korrekte antwoord vir [HOOGSTE HARTKLOP]
31	Voeg horisontale verwysingstabel in korrekte posisie, sentreer
32	[OUDERDOM], [SYSTOLIES], [DIASTOLIES], [HARTKLOP], [GEMIDDELDE SISTOLIESE] en [HOOGSTE HARTKLOP] vertoon as heelgetal
33	Alle horisontale rame korrek (kyk na dubbelrame)
34	Alle vertikale rame korrek
35	Bk/ok
36	Font: Arial 10 pt, letterspasies, ander
37	Korrekte selle, oop rye
38	Kolomwydtes & ryhoogtes korrek
39	1 bladsy, landskap
40	Druk sonder ry- en kolomopskrifte

(42)

Kopiereg voorbehou

EKSAMENNOMMER (REKENAARNR)

✓(1) VRAAG 9A verander na 9B VRAAG 9B

	B	D	F	H
1	**HOLISTIESE GESONDHEIDSDIENSTE**			
2				
3			✓(2) Ry- en kolomopskrifte	
4	N MOYO		✓(3) Roosterlyne	
5	31129		✓(4) Versteek kolomme: A, C, E & G	
6	=TODAY()	✓(6)		
7	=(B6-B5)/365,25	✓(7) ✓Aanvaar /365 OF		
8		=INT(YEARFRAC(B5,B6))		
9				
10	**DATUM**	**BESKRYWING**	**STATUS**	**NOTAS**
11		✓(8) ✓(9) ✓(10) ✓(11)	✓(12) ✓(13) ✓(14) ✓(15)	✓(16) ✓(17) ✓(18) ✓(19)
12	43199	=VLOOKUP(C12;SYSTOLIES;2)	=HLOOKUP(E12;$B$35:$F$36;2)	=IF(C12>=140;"RAADPLEEG DOKTER";"NEEM BD-MEDIKASIE")
13	43199	=VLOOKUP(C13;SYSTOLIES;2)	=HLOOKUP(E13;$B$35:$F$36;2)	=IF(C13>=140;"RAADPLEEG DOKTER";"NEEM BD-MEDIKASIE")
14	43200	=VLOOKUP(C14;SYSTOLIES;2)	=HLOOKUP(E14;$B$35:$F$36;2)	=IF(C14>=140;"RAADPLEEG DOKTER";"NEEM BD-MEDIKASIE")
15	43200	=VLOOKUP(C15;SYSTOLIES;2)	=HLOOKUP(E15;$B$35:$F$36;2)	=IF(C15>=140;"RAADPLEEG DOKTER";"NEEM BD-MEDIKASIE")
16	43201	=VLOOKUP(C16;SYSTOLIES;2)	=HLOOKUP(E16;$B$35:$F$36;2)	=IF(C16>=140;"RAADPLEEG DOKTER";"NEEM BD-MEDIKASIE")
17	43201	=VLOOKUP(C17;SYSTOLIES;2)	=HLOOKUP(E17;$B$35:$F$36;2)	=IF(C17>=140;"RAADPLEEG DOKTER";"NEEM BD-MEDIKASIE")
18	43202	=VLOOKUP(C18;SYSTOLIES;2)	=HLOOKUP(E18;$B$35:$F$36;2)	=IF(C18>=140;"RAADPLEEG DOKTER";"NEEM BD-MEDIKASIE")
19	43202	=VLOOKUP(C19;SYSTOLIES;2)	=HLOOKUP(E19;$B$35:$F$36;2)	=IF(C19>=140;"RAADPLEEG DOKTER";"NEEM BD-MEDIKASIE")
20				=AVERAGE(C12:C19) ✓(20)
21				=MAX(G12:G19) ✓(21)
22				
37				✓ (22) Formules gekopieer
38	✓(5) Versteek verwysingstabelle			✓ (23) Kolomwydtes
39				✓ (24) Ander
40				✓ (25) 1 bladsy, landskap
41				(Geen formules - Verloor punte 6-23)
42				

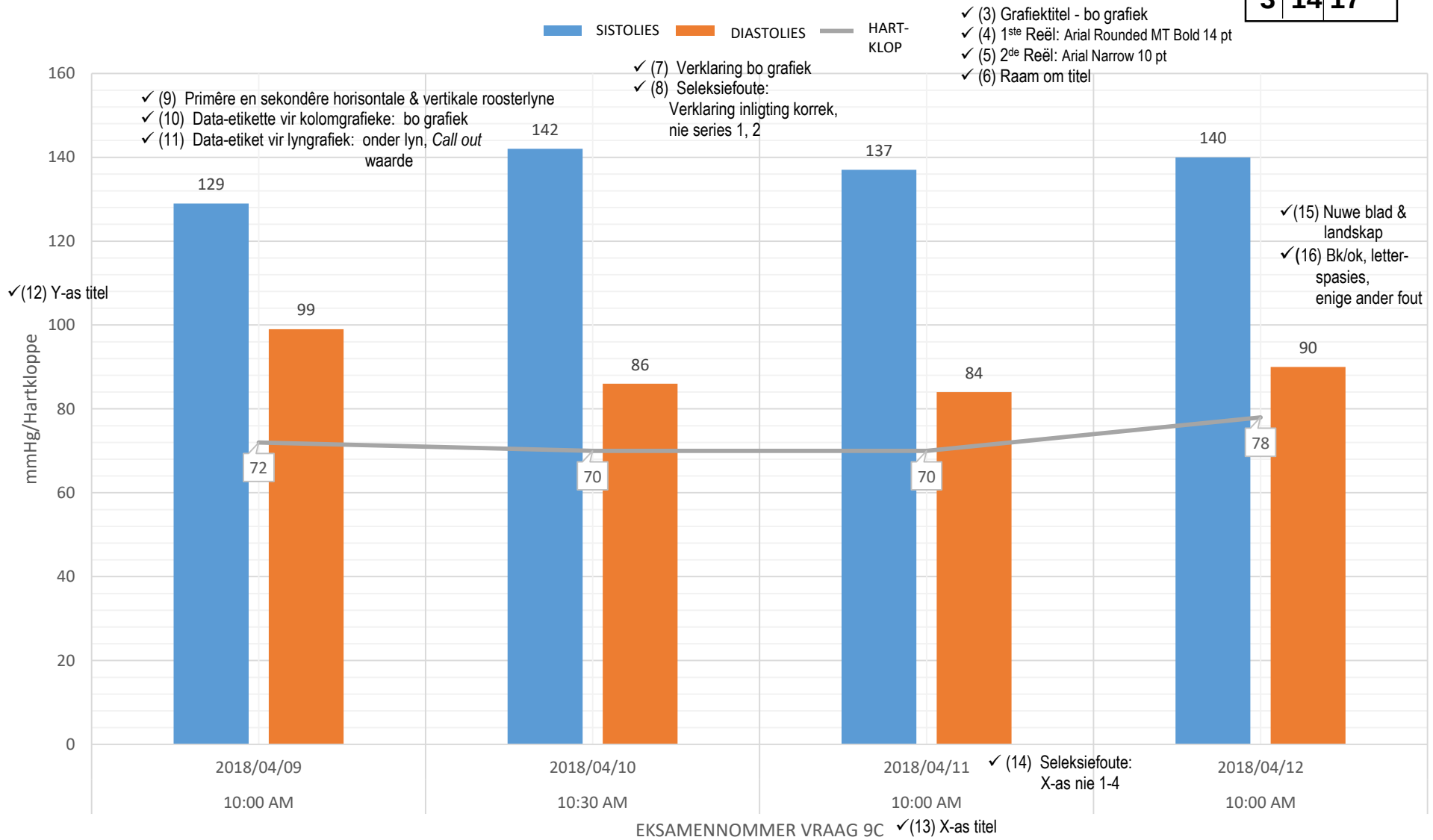
NASIENRIGLYN: VRAAG 9B MANIPULASIE: 22	
1	Verander VRAAG 9A na 9B in die kopskrif
2	Druk met ry- & kolomopskrifte
3	Druk met roosterlyne
4	Versteek kolom A, C, E & G
5	Versteek verwysingstabelle
6	=TODAY() funksie
7	Korrekte formule. Aanvaar ook: =(B6-B5)/365 of enige ander korrekte formule, bv. =INT(YEARFRAC(B5,B6)) of =YEARFRAC(B5,B6)
8, 9, 10, 11	Korrekte formule - 1 punt vir elke afdeling. Reeksnaam [SYSTOLIES] moet nie penaliseer vir akkuraatheid & bk/ok nie
12, 13, 14, 15	Korrekte formule - 1 punt vir elke afdeling. Verwysingstabel moet absoluut selverwysing gebruik
16, 17, 18, 19	Korrekte forumule - 1 punt vir elke afdeling. Moet nie penaliseer vir akkuraatheid & bk/ok in teks
20	Korrekte formule & reeks vir *AVERAGE*
21	Korrekte formule & reeks vir *MAX*
22	Formules gekopieer. Geen formules vertoon - verloor punte 6-23
23	Kolomwydtes
24	Enige ander foute
25	Een bladsy, landskap
	Geen formule vertoon - verloor punte 6-23

(22)

Kopiereg voorbehou

✓ (1) Gemengde/Kombinasiegrafiek
✓ (2) Seleksie - Hartklop: Lyn
Systolies, Diastolies: *Clustered* kolom

A	M	T
3	14	17



NASIENRIGLYN: VRAAG 9C
TOTAAL: 17

AKKURAATHEID: 3
1. Grafiektitel: [HOLISTIESE GESONDHEIDSDIENSTE BLOEDDRUKLESINGS IN DIE OGGEND]
2. X-as titel: [EKSAMENNOMMER] & [VRAAGNOMMER]
3. Y-as titel: [mmHg/Hartkloppe]

A	M	T
3	14	17

NASIENRIGLYN VRAAG 9: MANIPULASIE: 14
✓1. Korrekte gafiektipe: Gemengde/Kombinasiegrafiek
✓2. Korrekte seleksie: [HARTKLOP] - Lyn; [SISTOLIES] & [DIASTOLIES] - Kolom
✓3. Grafiektitel - bo die grafiek
✓4. 1ste Reël van titel: Arial Rounded MT Bold 14 pt
✓5. 2de Reël van titel: Arial Narrow 10 pt
✓6. Raam om titel
✓7. Verklaring bo grafiek geplaas
✓8. Seleksiefoute: Moet [SISTOLIES], [DIASTOLIES] & [HARTKOP] wees. NIE Series 1, 2 & 3
✓9. Primêre en sekondêre horisontale & vertikale roosterlyne vertoon
✓10. Data-etikette vir *clustered* kolom - bo grafiek
✓11. Data-etikette vir Lyn - Onder lyn; *Call out*, vertoon waarde
✓12. Roteer en voeg Y-as titel in
✓13. X-as titel ingevoeg
✓14. Seleksiefoute: Slegs Datum en *AM* geselekteer / Nie 1-4
✓15. Skuif grafiek na nuwe blad; 1 bladsy, landskap
✓16. Enige ander manipulasiefoute, bv. bk/ok; letterspasies, ens.

(17)
[81]

EKSAMENNOMMER (REKENAAARNR) ✓(1) Eksamennr links, VRAAG 10A regs VRAAG 10A

✓(2) Λ Rye

HOLISTIESE GESONDHEIDSDIENSTE

✓(3) Voeg saam & sentreer A1-E1
✓(4) Λ Kopieer & plak opskrif vanaf Vraag 9A; formatering

BEGROTINGSBEPLANNING

✓(5) Voeg saam & sentreer ✓(6) Bk ✓(7) 14 pt, vetdruk

Lening: Mediese Toerusting	Bedrag	Maart	April	Mei
Ambulante Bloeddrukmeter	R 5 700,00			
Digitale Handasemhalingsmeter	R 3 300,00			
Elektrokardiograaf	R 18 000,00			
Digitale Hemoglobientoetsstelsel	R 3 000,00			
	✓(11)	✓(12)		
Totaal ✓(10) Λ teks, vetdruk, kursief	R 30 000,00	R 29 615,14	R 29 227,00	R 28 835,54
Jaarlikse Rentekoers	10,25%			
Termyn (jare)	5			
	✓(10)			
Maandelikse Betaling: Mediese Toerusting	✓(14) R 641,11	R 641,11	R 641,11	R 641,11

✓(8) Vetdruk, kursief ✓(9) 25% grys arsering
✓(13) Kopieer formule
✓(15) Kopieer formule

Bedryfskoste	Geskatte	Werklike	Verskil	% van Totaal
Salarisse/Lone	R 40 000,00	R 40 000,00	✓(16) R 0,00	✓(17) 65,68%
Huur	R 7 000,00	R 7 000,00	R 0,00	11,49%
Voorrade	R 3 500,00	R 3 000,00	R 500,00	5,75%
Water & Elektrisiteit	R 3 000,00	R 2 500,00	R 500,00	4,93%
Versekering	R 1 500,00	R 1 500,00	R 0,00	2,46%
Instandhouding & Herstel	R 1 500,00	R 1 000,00	R 500,00	2,46%
Ander	R 1 000,00	R 750,00	R 250,00	1,64%
Telefoon	R 1 000,00	R 850,00	R 150,00	1,64%
Nutsdienste	R 1 000,00	R 800,00	R 200,00	1,64%
Optiese Veselinternetdienste	R 700,00	R 700,00	R 0,00	1,15%
Advertensies	R 500,00	R 400,00	R 100,00	0,82%
Kantoorvoorraad	R 200,00	R 150,00	R 50,00	0,33%
	✓(21)			
Totale Bedryfskoste ✓(10)	R 60 900,00	R 58 650,00	R 2 250,00	100,00%

✓(8) Vetdruk, kursief ✓(9) 25% grys arsering
✓(18) *Geskatte ges*orteer in dalende volgorde
✓(19) Alle data korrek gesorteer
✓(20) Kopieer formule
✓(22) Kopieer formule

✓(25) %, 2 desimale
✓(26) Geldeenheid, 2 desimale
✓(27) Heelgetalle

✓(28) Alle horisontale rame
✓(29) Bk/ok
✓(30) Arial 10 pt, letterspasies, ander
✓(31) Korrekte selle, oop rye
✓(32) Kolomwydte, ryhoogte
✓(33) 1 bladsy, landskap

Belegging ✓(10)	
Jaarlikse Rentekoers	4,80%
Termyn (jare)	5
Bedrag	R 2 250,00
	✓(23)
Finale Waarde ✓(10)	R 152 235,40

✓(24) Voeg datum in as voetskrif (enige formaat)

A	M	T
7	29	36

2019-05-23

Kopiereg voorbehou

Blaai om asseblief

NASIENRIGLYN: VRAAG 10A
TOTAAL: 36

AKKURAATHEID: 7
Enige insleutelfout in alle teks ingevoeg (in rooi) VRAAG 10A OF EKSAMENNR

MANIPULASIE: 29	
1	Eksamennommer en Rekenaarnommer linksbelyn en VRAAG 10A regsbelyn en/of foutief (beide in kopskrif)
2	Voeg oop ry bo in
3	Voeg saam en sentreer A1-E1
4	Hoofopskrif gekopieer vanaf Vraag 9 en geplak met korrekte formatering in ry 1, Font - Copperplate Gothic Bold 20 pt
5	Voeg saam en sentreer A2:E2
6	Verander [BEGROTINGSPLAN] na bokas
7	[BEGROTINGSPLAN] 14 pt, vetdruk
8	Formateer kolomopskrifte in ry 3 & 16: Vetdruk, kursief
9	Pas 25% grys arsering toe in rye 3 & 16
10	Voeg teks in ry 9, 14, 30, 32 & 37 in vetdruk, kursief
11	Korrekte antwoord vir 1ste Totaal
12	Korrekte antwoord vir 2de Totaal
13	Formules korrek gekopieer
14	Korrekte antwoord vir 1ste [Maandelikse Betaling: Mediese Toerusting]
15	Formules korrek gekopieer
16	Korrekte antwoord vir Salarisse/Lone Verskil
17	Korrekte antwoord vir Salarisse/Lone % van Totaal
18	Geskatte gesorteer in dalende volgorde
19	Alle data korrek gesorteer
20	Kopieer formules korrek na ander selle soos aangedui
21	Korrekte antwoord vir Geskatte Totale Bedryfskoste
22	Formules korrek gekopieer
23	Korrekte antwoord vir Finale Waarde
24	Voeg die huidige datum as voetskrif gesentreer in. Enige formaat
25	Vertoon alle % van Totaal en Jaarlikse Rentekoers as persentasie met 2 desimale
26	Vertoon alle geldwaardes as geldeenheid met 2 desimale
27	Vertoon Termyn (jare) as heelgetalle
28	Alle horisontale rame korrek
29	Bk/ok
30	Font: Arial 10 pt, letterspasies, enige ander foute
31	Korrekte selle, oop rye
32	Kolomwydtes & ryhoogtes korrek
33	Druk op 1 bladsy, landskap

(36)

Kopiereg voorbehou

EKSAMENNOMMER (REKENAARNR) ✓(1) Verander na VRAAG 10B VRAAG 10B

	B	C	D	E
1	✓**(4)** Versteek kolom A	**HOLISTIESE GESONDHEIDSDIENSTE**		✓**(2)** Ry- en kolomopskrifte ✓**(3)** Roosterlyne
2	**=UPPER("Begrotingsplan")**	✓**(5)** Upper funksie		
3	***Bedrag***	***Maart***	***April***	***Mei***
4	5700			
5	3300			
6	18000			
7	3000			
8	✓**(6)**	✓**(7)**		✓**(8)** Kopieer korrek
9	=SUM(B4:B7)	=(B9-B14)+(B9*$B$11/12)	=(C9-C14)+(C9*$B$11/12)	=(D9-D14)+(D9*$B$11/12)
10				
11	0,1025			
12	5			
13	✓**(9)** ✓**(10)** ✓**(11)** ✓**(12)**			✓**(13)** Kopieer korrek
14	=PMT($B$11/12;$B$12*12;-$B$9)	=PMT($B$11/12;$B$12*12;-$B$9)	=PMT($B$11/12;$B$12*12;-$B$9)	=PMT($B$11/12;$B$12*12;-$B$9)
15				
16	***Geskatte***	***Werklik***	***Verskil***	***% van Totaal***
17	500	400	=B17-C17 ✓**(14)**	=B17/$B$30 ✓**(15)**
18	700	700	=B18-C18	=B18/$B$30
19	1500	1500	=B19-C19	=B19/$B$30
20	1500	1000	=B20-C20	=B20/$B$30
21	200	150	=B21-C21	=B21/$B$30
22	1000	750	=B22-C22	=B22/$B$30
23	7000	7000	=B23-C23	=B23/$B$30
24	40000	40000	=B24-C24	=B24/$B$30
25	3500	3000	=B25-C25	=B25/$B$30
26	1000	850	=B26-C26	=B26/$B$30
27	1000	800	=B27-C27	=B27/$B$30
28	3000	2500	=B28-C28	=B28/$B$30
29	✓**(16)**			✓**(17)** Kopieer formule
30	=SUM(B17:B28)	=SUM(C17:C28)	=SUM(D17:D28)	=SUM(E17:E28)
31			✓ (22) Kolomwydtes	
32			✓ (23) Enige ander foute	
33	0,048		✓ (24) 1 bladsy, landskap	
34	5			(Geen formules - Verloor punte 5-22)
35	=D30			**T**
36	✓**(18)** ✓**(19)** ✓**(20)** ✓**(21)**			**22**
37	=FV(B33/12;B34*12;-B35)			
38				

Kopiereg voorbehou

NASIENRIGLYN: VRAAG 10B MANIPULASIE: 22	
1	Verander Vraag 10A na 10B
2	Druk met ry- en kolomopskrifte
3	Druk met roosterlyne
4	Versteek kolom A
5	Korrekte funksie UPPER
6	Korrekte funksie SUM
7	Korrekte formule
8	Formule korrek gekopieer
9, 10, 11, 12	Korrekte formule PMT - 1 punt vir elke afdeling
13	Formule korrek gekopieer
14	Korrekte formule
15	Korrekte formule - gebruik absolute selverwysing
16	Korrekte funksie SUM
17	Funksie korrek gekopieer
18, 19, 20, 21	Korrekte formule FV - 1 punt vir elke afdeling
22	Kolomwydtes
23	Enige ander foute
24	Een bladsy, landskap Geen formules vertoon - Verloor punte 5-22

(22)
[58]

DIE TIEN HOOFOORSAKE VAN NATUURLIKE STERFTES IN 2018

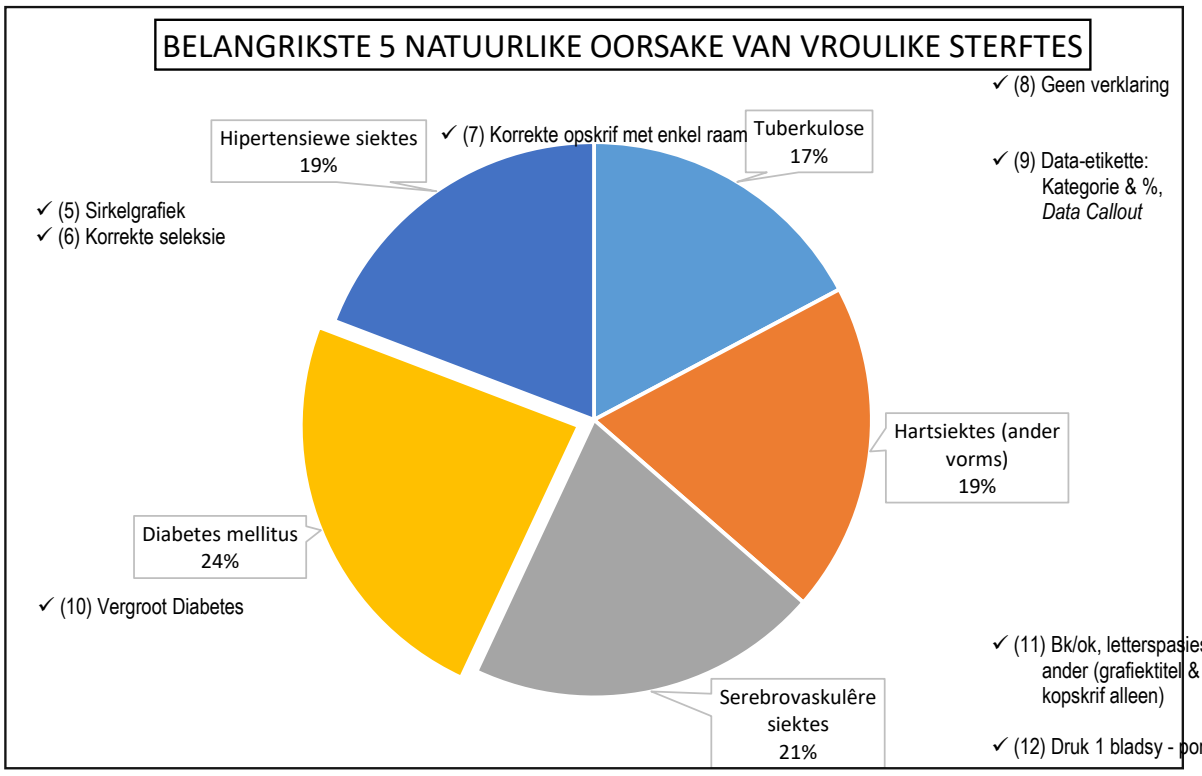
✓(1) Eksamennr links, Vraagnr regs

OORSAAK	RANG	MANLIK %	RANG	VROULIK %
Tuberkulose	1	7,6	5	5,2
Hartsiektes (ander vorms)	2	4,6	3	5,8
MIV-verwante siektes	3	4,6	6	4,0
Griep en longontsteking	4	4,2	7	4,4
Serebrovaskulêre siektes	5	4,0	2	6,2
Diabetes mellitus	6	4,0	1	7,2
Ander virussiektes	7	3,4	8	3,9
Chroniese lae lugwegsiektes	8	3,3	…	…
Hipertensiewe siektes	9	3,2	4	5,8
Ichaemic heart diseases	10	3,1	9	2,5
Kwaadaardige neoplasmas van vroulike genitalieë	…	…	10	2,5

✓(2) Voeg in as objek in datablad, geen oorvleueling

✓ (3) Objekgrootte: 11 cm (h) x 16 cm (w)

✓ (4) Enkel swart raam om objek



A	M	T
1	10	11

NASIENRIGLYN: VRAAG 11 AKKURAATHEID: 1
1 Grafiektitel: [BELANGRIKSTE 5 NATUURLIKE OORSAKE VAN VROULIKE STERFTES]

A	M	T
1	10	11

NASIENRIGLYN VRAAG 11: MANIPULASIE: 10
1. Eksamennr links - beide in kopskrif; VRAAG 11 regs
2. Vertoon grafiek as objek in blad - Geen oorvleueling van data
3. Objekgrootte: 11 cm (h) x 16 cm (w)
4. Enkel swart raam om die objek
5. Sirkelgrafiek
6. Seleksie: Vroulike: Hypertensie, Tuberkulose, Hartsiekte, Serebrovaskulêre, Diabetes mellitus
7. Korrekte grafiektitel: [BELANGRIKSTE 5 NATUURLIKE OORSAKE VAN VROULIKE STERFTES] met 'n enkel raam om
8. Geen verklaring vertoon
9. Data-etikette: Kategoriename en % - *Data Callout*
10. Vergroot Diabetes mellitus
11. Bk/ok, letterspasies, ander (grafiektitel & kopskrif alleen)
12. Druk grafiek & data op een bladsy in portretoriëntasie

[11]

TOTAAL AFDELING C: 150

GROOTTOTAAL: 200

Kopiereg voorbehou