



higher education & training

Department:
Higher Education and Training
REPUBLIC OF SOUTH AFRICA

NASIENRIGLYN

NASIONALE SERTIFIKAAT INLIGTINGVERWERKING N6

29 MEI 2019

Hierdie nasienriglyn bestaan uit 42 bladsye.

TIKTEGNIK

AFDELING A

TIKTEGNIK: AFDELING A (200)

DIE KANDIDAAT KAN NIE DRUIP OMDAT HY/SY NIE DIE TYDNOUKEURIGHEIDSTOETS KON VOLTOOI OF SLAAG NIE.

1. HIERDIE PUNT VIR TIKTEGNIK (200) WORD GETEL BY DIE WOORDVERWERKINGSPUNT (100) OM 'N PUNT UIT 300 TE KRY WAT DAN VERWERK WORD NA 'N PUNT UIT 100 (PERSENTASIE).
2. AKKURAAATHEIDSFOUTE word met 'n ROOI / aangedui. HERHALENDE akkuraatheidsfoute word met 'n ROOI SIRKEL aangedui.
3. UITEENSETTINGSFOUTE word met 'n BLOU X aangedui. HERHALENDE uiteensettingsfoute word met 'n BLOU SIRKEL aangedui.

VRAAG 1: NASIENSKEDULE – TYDNOUKEURIGHEIDSTOETS

W.P.M.	50	55		W.P.M.	50	55
FOUTE				FOUTE		
1	19	19		28	7	8
2	19	19		29	6	7
3	19	19		30	6	7
4	18	18		31	5	6
5	18	18		32	5	6
6	17	17		33	4	6
7	17	17		34	4	5
8	16	17		35	3	5
9	16	16		36	3	4
10	15	16		37	2	4
11	15	15		38	2	3
12	14	15		39	1	3
13	14	14		40	1	3
14	13	14		41	0	2
15	13	13		42		2
16	12	13		43		1
17	12	13		44		1
18	11	12		45		0
19	11	12				
20	10	11				
21	10	11				
22	9	10				
23	9	10				
24	8	10				
25	8	9				
26	8	9				
27	7	8				

VRAAG 1: TYDNOUKEURIGHEIDSTOETS**PUNTE: 20****LET WEL: ROOI / = AKKURAAATHEIDSFOUTE****SPOED MOET VERSIGTIG GEMERK WORD AANGESIEN DIT 'N VERSKIL MAAK AAN DIE UITSLAE.****MERK VOLGENS DIE INGESLOTE DEPARTEMENTELE SKEDULE.****MERK SLEGS AKKURAAATHEIDSFOUTE.**

Dui akkuraatheidsfoute aan met 'n rooi skuinsstreep (/).

Een of meer foutiewe karakters in 'n woord – 1 fout.

Moenie penaliseer vir foutiewe kantruimtes nie.

Moenie penaliseer vir foutiewe reëlafstande nie.

Moenie penaliseer vir foutiewe woordbreking (*hyphenation*) nie.

Moenie penaliseer vir foutiewe hoofletters/kleinletters nie.

Moenie penaliseer vir foutiewe letterspasies nie.

Moenie penaliseer vir foutiewe belyning (*alignment*) nie.

Moenie penaliseer vir enige foutiewe uiteensetting nie.

Moenie penaliseer indien 'n hele ry of paragraaf uitgelaat word en dit later op 'n ander plek ingesleutel word nie.

Wanneer presies dieselfde woord herhaaldelik foutief ingesleutel word, word dit slegs een keer per vraag gepenaliseer. Daarna word dit as 'n herhalingsfout omkring.

VRAAG 1 (VERVOLG)

Weglaat van woorde: Tel die eerste 5 aanslae en daarna elke 10 aanslae as 1 fout elk. As die laaste paar aanslae aan die einde 5 of meer is, tel nog 'n fout. As die laaste paar aanslae aan die einde minder as 5 is, word dit geïgnoreer.

Indien 50 w.p.m. nie voltooi is nie, tel terug soos aangedui in die nasienriglyn.

Die hoogste punt behaal word aangedui. Die hoogste spoed geslaag word aangedui.

Toon die spoed behaal met Slaag 50 w.p.m./Slaag 55 w.p.m./Druip waar van toepassing op die volgende manier:

TOON AAN DIE EINDE VAN DIE TYDNOUKEURIGHEIDSTOETS AAN:

Slaag 50 w.p.m./Slaag 55 w.p.m./Druip; Foute; Punt

TOON OP DIE VOORKANT VAN DIE OMSLAG DIREK LANGS DIE PUNT BEHAAL VIR VRAAG 1:

Slaag 50 w.p.m./Slaag 55 w.p.m./Druip

Indien die kandidaat nie VRAAG 1 ingegee het nie, moet 'n streep getrek word deur die ruimte vir die punt langs VRAAG 1 op die voorkant van die omslag en moet Druip by die betrokke plekke ingevul word.

TOON AAN OP DIE VOORKANT VAN DIE OMSLAG ONDER DIE SIRKEL VIR DIE PUNTE BEHAAL:

Slaag 50 w.p.m./Slaag 55 w.p.m./Druip

Indien 'n kandidaat die eksamen druipe (minder as 40%) en die tydnoukeurigheidstoets slaag, vervang die woord Druip die Slaag 50 w.p.m./Slaag 55 w.p.m. omdat 'n kandidaat nie die vraestel as 'n geheel kan druipe en steeds erkenning kan kry vir die w.p.m. nie.

VRAAG 1 (VERVOLG)

'n Belangrike manier om jou persoonlike gesondheid te handhaaf is om 'n gesonde dieet te hê. 'n Gesonde dieet sluit in 'n verskeidenheid plantgebaseerde en dierlike voedsel wat voedingstowwe aan jou liggaam verskaf. Sulke voedingstowwe gee jou energie en hou jou liggaam aan die gang. Voedingstowwe help om bene, spiere en senings te bou en te versterk en ook liggaamsprosesse te reguleer. Die voedselgidspiramide is 'n piramidevormige gids van gesonde kosse wat in afdelings verdeel word. Elke afdeling toon die aanbevole inname vir elke voedselgroep, dit wil sê proteïen, vet, koolhidrate en suikers. Om gesonde koskeuses te maak is belangrik omdat dit jou risiko vir hartsiektes kan verlaag, die ontwikkeling van sekere soorte kanker kan voorkom en bydra tot die handhawing van 'n gesonde gewig.

Die Mediterreense dieet word algemeen geassosieer met gesondheidsbevorderende effekte as gevolg van die feit dat dit bioaktiewe verbindings soos fenoliese verbindings, isoprenoïede en alkaloïede bevat.

Fisieke oefening verhoog of handhaaf fisieke fiksheid en algemene gesondheid en welstand. Dit versterk spiere en

VRAAG 1 (VERVOLG)

verbeter die kardiovaskulêre stelsel.

Slaap is 'n noodsaaklike komponent vir die handhawing van gesondheid. By kinders is slaap ook noodsaaklik vir groei en ontwikkeling. Deurlopende slaapontneming is gekoppel aan 'n verhoogde risiko vir sommige chroniese gesondheidsprobleme. Daarbenewens het slaapontneming getoon dat dit verband hou met beide verhoogde vatbaarheid vir siekte en stadiger hersteltye van siekte. In een studie is gevind mense met chroniese onvoldoende slaap, wat ses uur 'n nag of minder slaap, is vier keer meer geneig om 'n verkoue te kry in vergelyking met diegene wat sewe uur of meer 'n nag slaap.

As gevolg van die rol van slaap in die regulering van metabolisme kan onvoldoende slaap ook 'n rol speel in gewigstoename of omgekeerd die gewigsverlies belemmer. Individue wat gewoonlik buite die normale omvang slaap, kan tekens of simptome van ernstige gesondheidsprobleme vertoon of indien dit opsetlik gedoen word, kan dit hul gesondheid en welsyn in gevaar stel.

Gesondheidswetenskap is die tak van die wetenskap wat op


VRAAG 1 (VERVOLG)

gesondheid fokus. Daar is twee hoofbenaderings tot
gesondheidswetenskap: die studie en navorsing van die liggaam
en gesondheidsverwante kwessies om te verstaan hoe mense (en
diere) funksioneer en die toepassing van daardie kennis om die
gesondheid te verbeter en siektes en ander fisiese en **50 w.p.m.**
verstandelike gestremdhede te voorkom. Die wetenskap is gebou
op baie subvelde insluitende biologie, biochemie, fisika,
epidemiologie, farmakologie en mediese sosiologie. Toegepaste
gesondheidswetenskappe poog om die mens se gesondheid beter te
verstaan **55 w.p.m.**

20	-	20
----	---	----

VRAAG 1 (VERVOLG)

Individue wat gewoonlik buite die normale omvang slaap, kan
 41
 tekens of simptome van ernstige gesondheidsprobleme| vertoon
 40 39 38 37 36
 o|f indien d|it opsetlik gedoen w|ord, kan d|it hul
 35 34 33 32
 ges|ondheid en |welsyn in| gevaar st|el.

31 30 29 28 27 26
 Geso|ndheidswet|enskap is |die tak va|n die wete|nskap wat |op
 25 24 23 22 21
 gesondh|eid fokus.| Daar is| twee hoof|benadering|s tot
 20 19 18 17 16 15
 geso|ndheidswet|enskap: |die studie| en navors|ing van di|e
 14 13 12 11 10
 liggaam |en gesondh|eidsverwan|te kwessie|s om te ve|rstaan
 9 8 7 6 5 4
 hoe| mense (e|n diere) |funksioneel en die t|oepassing |van
 3 2 1
 daardie kennis o|m die geso|ndheid  50 w.p.m.

20	-	20
----	---	----

VRAAG 1 (VERVOLG)

Gesondheidswetenskap is die tak van die wetenskap wat op
gesondheid fokus. Daar is twee hoofbenaderings tot

gesondheidswetenskap: die studie en navorsing van die
45 44 43 42 41 40
|liggaam en| gesondhei|dsverwante| kwessies |om te vers|taan
39 38 37 36 35 34
hoe m|ense (en |diere) fu|nksioneer |en die toe|passing va|n
33 32 31 30 29
daardie |kennis om |die gesond|heid te ve|rbeter en |siektes
28 27 26 25 24
en| ander fis|iese en ve|rstandelik|e gestremd|hede te
23 22 21 20 19
vo|orkom. D|ie wetensk|ap is gebo|u op baie |subvelde
18 17 16 15 14 13
i|nsluitende| biologie,| biochemie|, fisika, |epidemiolo|gie,
12 11 10 9 8
farma|kologie en| mediese s|osiologie.| Toegepa|ste
7 6 5 4 3
gesond|heidsweten|skappe poo|g om die m|ens se ges|ondheid
2 1
be|ter te ver|staan

55 w.p.m.

20	-	20
----	---	----

[20]

TIKTEGNIK

AKKURAAATHEIDSKEDULE: VRAAG 2-6

-3 PUNTE PER FOUT AFGETREK – AKKURAAATHEID – ROOI

PUNTE	20	32	32	32	20
ROOI FOUTE	V2	V3	V4	V5	V6
0	20	32	32	32	20
1	17	29	29	29	17
2	14	26	26	26	14
3	11	23	23	23	11
4	8	20	20	20	8
5	5	17	17	17	5
6	2	14	14	14	2
7	0	11	11	11	0
8		8	8	8	
9		5	5	5	
10		2	2	2	
11		0	0	0	

TIKTEGNIK

UITEENSETTINGSKEDULE: VRAAG 2-5

-2 PUNTE PER FOUT AFGETREK – UITEENSETTING – BLOU

PUNTE	20	8	8	8
BLOU FOUTE	V2	V3	V4	V5
0	20	8	8	8
1	18	6	6	6
2	16	4	4	4
3	14	2	2	2
4	12	0	0	0
5	10			
6	8			
7	6			
8	4			
9	2			
10	0			

VRAAG 2: TABEL

PUNTE: 40

20 PUNTE – AKKURAA THEID –3 punte per fout	
– Elke insleutelfout	
20 PUNTE – UITEENSETTING –2 punte per fout	
1.	Kantruimtes (1,27 cm/0,5") foutief en/of Belyning (<i>alignment</i>) (links, gesentreer, regs, gejusteer) foutief en/of Reëla fstande (soos aangedui) foutief
2.	Papiergrootte (soos aangedui) foutief en/of Tabelstoppe/Inkeping foutief en/of Woordbreking (<i>Hyphenation</i>) foutief
3.	Font/fontgrootte (Arial 8 pt, 12 pt, 18 pt en boskrif) foutief en/of Hoofletters/Kleinletters foutief en/of Letterspasia s foutief
4.	/ – nie verander na [die] nie en/of foutief en/of Skrap – nie geskrap nie en/of foutief en/of Voeg in – foutief en/of [EK SAMENNOMMER] links en [VRAAG 2] regs nie ingevoeg as kopskrif nie en/of foutief
5.	Trs – nie omgeruil nie en/of foutief en/of Stet – nie behou nie en/of foutief en/of Sp – spelling foutief
6.	Vetdruk – nie verander nie en/of foutief en/of Kursief – nie verander nie en/of foutief en/of Onderstreep/Dubbelonderstreep – nie verander nie en/of foutief
7.	Skuif – nie geskuif nie en/of foutief en/of Saamvoeg – nie saamgevoeg nie
8.	Loop aan – foutief en/of Vluit – nie vluit/in woorde nie en/of foutief
9.	Hoofopskrif foutief en/of nie <i>shadow</i> nie en/of Kolomopskrifte foutief en/of Kolomme foutief en/of kolomme nie beskadu nie en/of foutief
10.	Vertikale lyne weggelaat en/of foutief
11.	Horisontale lyne weggelaat en/of foutief
12.	Syfers foutief en/of Ene, tiene nie ondermekaar nie
13.	Voetnota foutief

$\frac{1}{4}$

5	5	10	40
---	---	----	----

$\frac{1}{2}$

10	10	20	40
----	----	----	----

$\frac{3}{4}$

15	15	30	40
----	----	----	----

Foute	Punte
0	20
1	17
2	14
3	11
4	8
5	5
6	2
7	0

20	20	40
----	----	----

VRAAG 2 (VERVOLG) 1 k/r, belyning, r/a 2 A4L, tab/inkeep, w/breking 3 font, bk/ok, l/spasies 4 [EKSAMENNOMMER] links en [VRAAG 2] regs as kopskrif 9 opskrif shadow, kolomme, kolomme beskadu
 10 vertikale lyne 11 horisontale lyne 12 syfers 13 voetnota
 EKSAMENNOMMER

1 sentreer 3 18 pt, bk 6 vetdruk, kurs, dubbelo/streep 9 shadow

VRAAG 2

AANBEVOLE DIEETTOELAAG¹ (ADT)

1 kolomopskrifte horisontaal en vertikaal sentreer 5 sp

6 vetdruk	Gewig		Lengte		ENERGIE	PROTEÏEN	VITAMIEEN A	VITAMIEEN D	VITAMIEEN E	VITAMIEEN K	VITAMIEEN C	TIAMIEEN	RIBOFLAVIEEN	NIASIEEN	VITAMIEEN B ⁶	FOLLAAT	VITAMIEEN B ¹²	KALSIUM	FOSFOR	MAGNESIUM	YSTER	JODIUM	SELEEN
	kg	lb	cm	duim	(kcal)	(g)	(µg)	(µg)	(mg)	(µg)	(mg)	(mg)	(mg)	(µg)	(µg)	(µg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(µg)	(µg)	(µg)
Mans 6 o/streep																						5 stet	
11-14	45	99	157	62	2500	45	1000	10	10	45	50	1.3	1.5	17	1.7	150	2.0	1200	1200	270	15	150	40
15-18	66	145	176	69	3000	59	1000	10	10	65	60	1.5	1.8	20	2.0	200	2.0	1200	1200	400	15	150	50
19-24	72	160	177	70	1000	70	1000	10	10	70	60	1.5	1.7	19	2.0	200	2.0	1200	1200	350	15	150	70
25-50	77	174	176	70	1000	70	1000	5	10	80	60	1.5	1.7	19	2.0	200	2.0	800	800	350	15	150	70
51+	77	170	173	68	1000	68	1000	5	10	80	60	1.2	1.4	15	2.0	200	2.0	800	800	350	15	150	70
Vrouens 6 o/streep 7 voeg saam																			5 trs				
11-14	46	46	101	157	2200	46	800	10	8	45	50	1.1	1.3	15	1.4	150	2.0	1200	1200	280	12	150	45
15-18	55	55	120	163	2200	44	800	10	8	55	60	1.1	1.3	15	1.5	180	2.0	1200	1200	300	12	150	50
19-24	58	58	128	164	2200	46	800	10	8	60	60	1.1	1.3	15	1.5	180	2.0	1200	1200	280	12	150	55
25-50	63	63	138	163	2200	50	800	5	8	65	60	1.1	1.3	15	1.6	180	2.0	800	800	280	12	150	55
51+	65	65	143	169	1900	50	800	5	8	65	60	1.0	1.2	13	1.6	180	2.0	800	800	280	12	150	55
Swanger 6 o/streep					+300	60	800	10	10	65	70	1.5	1.6	17	2.2	100	2.2	1200	1200	320	15	175	65
Laktasie 6 o/streep																							
1 ^{ste} 6 maande					+500	65	1300	10	12	65	95	1.6	1.8	20	2.1	280	2.6	1200	1200	355	19	200	75
2 ^{de} 6 maande					+500	62	1200	10	11	65	90	1.6	1.7	20	2.1	260	2.6	1200	1200	340	16	200	75

4 skrap 3^{de} 4 / 8 voluit 4 voeg in 4 / 8 loop aan

1 ADT is gestig deur die Voedsel- en Voedingsraad van die Nasionale Akademiese Wetenskap – Nasionale Navorsingsraad
 13 voetnota of voetnotateken kan gebruik word

1/4

1/2

3/4

5	5	10	40
---	---	----	----

10	10	20	40
----	----	----	----

15	15	30	40
----	----	----	----

20	20	40
----	----	----

Foute	Punte
0	20
1	17
2	14
3	11
4	8
5	5
6	2
7	0

[40]

VRAAG 3: VLOEIDIAGRAM

PUNTE: 40

32 PUNTE – AKKURAAKTHEID –3 punte per fout

– Elke insleutelfout

8 PUNTE – UITEENSETTING –2 punte per fout

1. Kantruimtes (1,27 cm/0,5" links en regs) foutief en/of
Belyning (*alignment*) (links, gesentreer, regs, gejusteer) foutief en/of
Reëlaafstande (soos aangedui) foutief
2. Papiergrootte (A4-portret) foutief en/of
Tabelstoppe/Inkeping foutief en/of
Woordbreking (*Hyphenation*) foutief
3. Font/fontgrootte (Arial 10 pt, 12 pt, 16 pt en 24 pt) foutief en/of
Hoofletters/Kleinletters foutief en/of
Letterspasiae foutief
4. / – nie verander na [die] nie en/of foutief en/of
Skrap – nie geskrap nie en/of foutief en/of
Voeg in – foutief en/of
[EKSAMENNOMMER] links en [VRAAG 3] regs nie as kopskrif ingevoeg nie en/of foutief en/of
Kolombreuk foutief
5. Trs – nie omgeruil nie en/of foutief en/of
Sp – spelling foutief
6. Vetdruk – nie verander nie en/of foutief en/of
Kursief – nie verander nie en/of foutief en/of
Dubbelonderstreep – nie verander nie en/of foutief
7. Skuif – nie geskuif nie en/of foutief en/of
Gesp hfls – gespasiaerde hoofletters foutief en/of
Saamvoeg – nie saamgevoeg nie
8. [– nuwe reël foutief en/of
Loop aan – foutief en/of
Vluit – nie vluit/in woorde nie en/of foutief
9. Hoofopskrif nie belig nie en/of foutief en/of
Drie kolomme nie geskep nie en/of foutief en/of
Vertikale lyn nie ingevoeg tussen kolomme nie en/of foutief en/of
Kolpunte nie ingevoeg nie en/of foutief en/of
Inhoud in kolomme nie in korrekte volgorde nie en/of foutief
10. Vertikale lyne weggelaat en/of foutief
11. Horisontale lyne weggelaat en/of foutief

Foute	Punte
0	32
1	29
2	26
3	23
4	20
5	17
6	14
7	11
8	8
9	5
10	2
11	0

 $\frac{1}{4}$

8	2	10	40
---	---	----	----

 $\frac{1}{2}$

16	4	20	40
----	---	----	----

 $\frac{3}{4}$

24	6	30	40
----	---	----	----

32	8	40
----	---	----

VRAAG 3 (VERVOLG)

1 k/r, belyning, r/a 2 A4P, tab/inkeep, w/breking 3 font, bk/ok, letterspasia 4 [EKSAMENNOMMER] links en [VRAAG 3] regs as kopskrif
EKSAMENNOMMER

VRAAG 3

1 sentreer 3 24 pt 6 vetdruk, dubbelo/streep 7 gesp hfis 9 belig

KOSGIDSPIRAMIDE

9 3 kolomme, vertikale lyne tussen kolomme, kolpunte, inhoud in korrekte kolomme 3 bk 4 skrap weeklikse 8 loop aan

- Baie mense sukkel om 'n grafiek van aanbevole ADT's te vertaal in 'n plan vir voedsame eet. Huis-houdkundiges, dieetkundiges, voedingkundiges en ander het 'n eenvoudige manier ontwikkel om op voedsel in plaas van voedingstowwe te konsentreer terwyl ons gesonde diëte beplan. ↓ Dit is die Kosgidspiramide en sluit ses voedselgroepe in. 8 loop aan 5 trs 4 / 8 voluit

1/4

- Die Kosgidspiramide is 'n oorsig van die daaglikse dieet gebaseer op dieetriglyne. Dit is nie 'n rigiede voorskrif nie, maar 'n algemene riglyn wat mense help om 'n gesonde dieet te kies. Die piramide stel voor dat individue 'n verskeidenheid kosse eet om die voedingstowwe en die hoeveelheid kilojoules te verskaf wat hulle nodig het om gesondheid te behou.

1/2

- Volgens die piramide moet mense begin met baie brood, graan, rys, pasta, groente en vrugte; twee tot drie porsies van die melkgroep en twee tot drie porsies van die vleisgroep en voeg vette, olies en lekkers spaarsaam by.

3/4

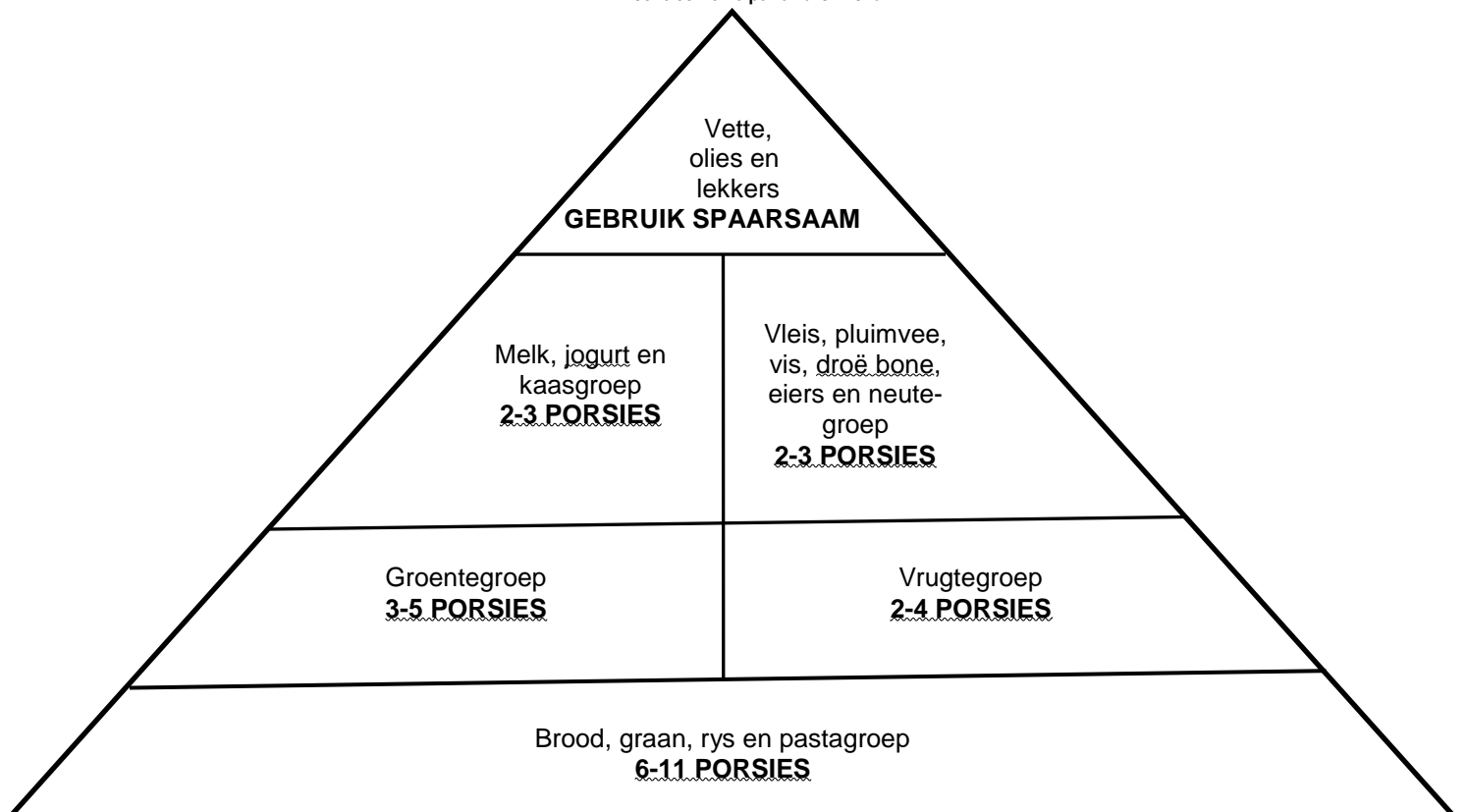
4 skrap vleis 8 voluit

4 kolombreuk

4 voeg in 4 / 5 sp 7 voeg saam

'n Gids tot daaglikse koskeuses

1 sentreer 3 16 pt 6 kurs 7 skuif



1 sentreer 3 bk 6 vetdruk 5 sp 5 trs 8 NR 10 vertikale lyne 11 horisontale lyne

[40]

VRAAG 4: FINANSIËLE STAAT

PUNTE: 40

32 PUNTE – AKKURAAKTHEID –3 punte per fout

– Elke insleutelfout

8 PUNTE – UITEENSETTING –2 punte per fout

1. Kantruimtes (1,27 cm/0,5" links en regs) foutief en/of
Belyning (*alignment*) (links, gesentreer, regs, gejusteer) foutief en/of
Reëlaafstande (soos aangedui) foutief
2. Papiergrootte (A4-portret) foutief en/of
Tabelstoppe/Inkeping foutief en/of
Woordbreking (*Hyphenation*) foutief
3. Font/fontgrootte (Arial 10 pt en 12 pt) foutief en/of
Hoofletters/Kleinletters foutief en/of
Letterspasiaes foutief
4. / – nie verander na [die] nie en/of foutief en/of
Skrap – nie geskrap nie en/of foutief en/of
Voeg in – foutief en/of
[EKSAMENNOMMER] links en [VRAAG 4] regs nie ingevoeg as kopskrif nie en/of foutief
5. Trs – nie omgeruil nie en/of foutief en/of
Stet – nie behou nie en/of foutief en/of
Sp – spelling foutief
6. Vetdruk – nie verander nie en/of foutief en/of
Kursief – nie verander nie en/of foutief en/of
Onderstreep – nie verander nie en/of foutief
7. Skuif – nie geskuif nie en/of foutief en/of
Gesp hfls – gespasiaeerde hoofletters foutief en/of
Saamvoeg – nie saamgevoeg nie
8. [– nuwe reël foutief en/of
Loop aan – foutief
9. Hoofopskrifte foutief en/of
Kolomopskrifte foutief en/of
Kolomme foutief en/of
Kolomme/Rye nie beskadu nie en/of foutief
10. Vertikale lyne weggelaat en/of foutief
11. Horisontale lyne weggelaat en/of foutief
12. Syfers foutief en/of
Ene, tiene nie ondermekaar nie en/of foutief

Foute	Punte
0	32
1	29
2	26
3	23
4	20
5	17
6	14
7	11
8	8
9	5
10	2
11	0

 $\frac{1}{4}$

8	2	10	40
---	---	----	----

 $\frac{1}{2}$

16	4	20	40
----	---	----	----

 $\frac{3}{4}$

24	6	30	40
----	---	----	----

32	8	40
----	---	----

VRAAG 4

1 k/r (1,27 cm), belyning, r/a 2 A4P, tabelstop/inkeep, w/breking 3 font, bk/ok, letterspasiaes 4 [EKSAMENNOMMER] links en [VRAAG 4] regs as kopskrif
9 opskrifte, kolomme 10 vertikale lyne 11 horisontale lyne 12 syfers
EKSAMENNOMMER

VRAAG 4

1 sentreer 3 bk, Arial 12 pt 6 vetdruk, o/streep 5 trs 4 /

VOEDSELMANDJIE MET PRYSE VIR DIE JAAR JAN 2018-JAN 2019

1 sentreer kolomopskrifte en kolom 1 horisontaal en vertikaal 6 vetdruk 8 NR

Voedselgroepe	Voedsel	Hoeveelheid	Jan 2018-prys	Jan 2018-prys	J/j veranderinge (Rande)	J/j veranderinge (%)
Styselvoedsel	8 loop aan	5 stet				
	Mieliemeel	25 kg	179.14	244.32	65.18	36%
	Rys	10 kg	76.99	80.82	3.83	5%
	Koekmeel	10 kg	80.15	84.15	4.00	5%
	Witbrood	8 brode	84.84	91.21	6.37	8%
	Bruinbrood	4 brode	38.57	41.94	3.37	9%
	Samp	5 kg	37.66	48.32	10.67	28%
	Pasta	1 kg	22.15	23.99	1.83	8%
TOTAAL	7 gesp hfis 6 kurs		519.50	614.75	95.25	14.14%
Suiker	Witsuiker	10 kg	108.82	143.65	34.83	32%
Vet, olie	8 loop aan	5 trs				
	Kookolie	4 l	87.14	81.16	-5.99	-7%
	Margarien	1 kg	31.65	36.48	4.83	15%
TOTAAL	7 gesp hfis 6 kurs		118.79	117.64	-1.16	4.00%
Melk	Vars melk	2 l	23.65	27.98	4.33	18%
Vleis, eiers, vis	8 loop aan 8 NR					
	Eiers	30 eiers	38.99	45.32	6.33	16%
	Geblikte vis	4 blikkies	59.29	63.60	4.31	7%
	Hoenderstukke	6 kg	131.97	176.47	44.50	34%
	Bief	1 kg	58.33	61.16	2.83	5%
TOTAAL	7 gesp hfis 6 kurs		288.58	346.55	57.97	15.50%
Groente	7 skuif					
	Wortels	2 kg	16.97	19.30	2.34	14%
	Spinasie	4 bossies	40.00	13.32	-26.68	-67%
	Appels 4 skrap Piesangs	1.5 kg	20.98	19.82	-1.16	-6%
	Kool	2 koppe	28.55	20.97	-7.58	-27%
	Uie	10 kg	45.33	38.49	-6.84	-15%
	Tamaties	3 kg	31.32	35.49	4.17	13%
	Aartappels	10 kg	73.32	55.49	-17.84	-24%
TOTAAL	7 gesp hfis 6 kurs		256.47	202.88	-53.59	-16.00%
Ander 5 sp	8 loop aan					
	Sout 7 voeg saam	1 kg	10.65	12.15	1.51	14%
	Rooibos teesakies	200 g	16.64	20.32	3.68	22%
	Koffie	100 g	15.99	18.32	2.33	15%
TOTAAL	7 gesp hfis 6 kurs		43.28	50.79	7.52	17.00%
TOTALE KOSTE VAN VOEDSELMANDJIE			R2542.43	R2786.06	R243.62	6.06%

9 beskadu kolomme/rye

[40]

VRAAG 5: PAMFLET

PUNTE: 40

32 PUNTE – AKKURAAKTHEID –3 punte per fout

– Elke insleutelfout

8 PUNTE – UITEENSETTING –2 punte per fout

1. Kantruimtes (1,27 cm/0,5" links en regs) foutief en/of
Belyning (*alignment*) (links, gesentreer, regs, gejusteer) foutief en/of
Reëlaafstande (soos aangedui) foutief
2. Papiergrootte (A4-landskap) foutief en/of
Tabelstoppe/Inkeping foutief en/of
Woordbreking (*Hyphenation*) foutief
3. Font/fontgrootte (Courier New 10 pt en 12 pt) foutief en/of
Hoofletters/Kleinletters foutief en/of
Letterspasiae foutief
4. Skrap – nie geskrap nie en/of foutief en/of
Voeg in – foutief en/of
[EKSAMENNOMMER] links en [VRAAG 5] regs nie ingevoeg as kopskrif nie en/of foutief
5. Trs – nie omgeruil nie en/of foutief en/of
Stet – nie behou nie en/of foutief en/of
Sp – spelling foutief
6. Vetdruk – nie verander nie en/of foutief en/of
Kursief – nie verander nie en/of foutief en/of
Onderstreep/Dubbelonderstreep – nie verander nie en/of foutief
7. Skuif – nie geskuif nie en/of foutief en/of
Gesp hfls – gespasiaeerde hoofletters foutief en/of
Saamvoeg – nie saamgevoeg nie
8. [– nuwe reël foutief en/of
Loop aan – foutief en/of
Voluit en/of nie in syfers nie en/of foutief
9. Kolomme foutief en/of
Tabelle foutief en/of
Horisontale lyne nie ingevoeg nie en/of foutief en/of
Vertikale lyne nie ingevoeg nie en/of foutief en/of
Vertikale lyne nie 3-punt nie en/of foutief en/of
Rye nie beskadu nie en/of foutief
10. Vervang vetsug na hoofletters en 14 pt en/of foutief

Foute	Punte
0	32
1	29
2	26
3	23
4	20
5	17
6	14
7	11
8	8
9	5
10	2
11	0

1/4

8	2	10	40
---	---	----	----

1/2

16	4	20	40
----	---	----	----

3/4

24	6	30	40
----	---	----	----

32	8	40
----	---	----

VRAAG 5 (VERVOLG) 1 k/r (1,27 cm), belyning, r/a 2 A4L, tabelstop/inkeep, w/breking 3 font, bk/ok, letterspasies 4 [EKSAMENNUMMER] links en [VRAAG 5] regs as kopskrif
9 kolomme/tabelle foutief, horisontale en vertikale lyne, 3-pt lyn, beskadu 10 vervang vetsug na bk, 14 pt

EKSAMENNUMMER

VRAAG 5

3 10 pt 1 sentreer 3 bk 6 vetdruk 9 tabel

VOEDINGSAANDUIDING	
<u>Voorbeeld van etikette met voedingsinligting.</u> 5 trs 6 dubbelo/streep	
Voedsel 6 vetdruk	
<i>Porsiegrootte</i> 100 gram 6 kursief 8 in syfers	
Aantal per porsie 6 vetdruk 9 3-punt lyn 1 regsbelyn	
Kalorieë 225 Kalorieë uit vet 62	
6 vetdruk 9 3-punt lyn 1 regsbelyn	% Daaglikse waarde*
Totale vet 7 g 6 vetdruk 1 regsbelyn	11%
Versadigde vet 2 g 1 regsbelyn	10%
2 keep in op 1,27 cm/0,5"	
Cholesterol 36 mg 6 vetdruk 1 regsbelyn	12%
Natrium 391 mg 6 vetdruk 1 regsbelyn	16%
Totale koolhidrate 25 g 6 vetdruk 1 regsbelyn	8%
Dieetvesel 1 regsbelyn	0%
Suikers 2 keep in op 1,27 cm/0,5"	
Proteïen 15 g 6 vetdruk 9 3-punt lyn	¼
Vitamiën A 1 regsbelyn 7 skuif	4%
Vitamiën C 1 regsbelyn	5%
<u>Kalsium</u> 5 sp 1 regsbelyn	5%
Yster 1 regsbelyn	17%
* Daaglikse persentasiewaarde is gegrond op 'n 2,000-kaloriedieet. Jou daaglikse waarde mag hoër of laer wees afhangende van jou kaloriebehoefte.	

3 2 letterspasies 4 voeg in 8 loop aan

3 12 pt

7 gesp hfls 6 vetdruk 1 sentreer 9 tabel

G E W I G S B E H E E R				
6 kurs 3 bk		6 o/streep		1 sentreer
				8 voluit 10 vervang
<u>TABEL 1:</u> Klassifikasie van oorgewig en VETSUG				
ILG = Ideale liggaamsgewig			LMI = Liggaamsmassa-indeks	
			1 regsbelyn	
			½	
3 bk 6 vetdruk 1 sentreer horisontaal en vertikaal 9 beskadu 1 sentreer syfers 9 vertikale lyne				
KLASSIFIKASIE	MANS % ILG	LMI (kg/m ²)	VROUE % ILG	LMI (kg/m ²)
Super <u>VETSUG</u> 10 vervang	225	>50	245	>50
Ongesonde <u>VETSUG</u>	200	45	220	45
Medies aansienlike <u>VETSUG</u> 8 NR 10 vervang	160	35	170	35
Vetsugtig	135	30	145	30
Oorgewig 7 voeg saam	110	25	120	25
ILG 6 vetdruk	100	20-25	100	20-25
6 kurs 3 bk 1 sentreer 9 3-punt lyn ¾				
<u>TABEL 2:</u> 5000 kJ-dieet - 22% kJ uit vet				
VOEDSEL	VOEDSEL- VERANDERINGE	KOOLHIDRAAT	PROTEÏEN	VET
Melk, afgeroom	2	24	16	
Groente 4 skrap vrugte	3	15	6	
Vrugte	4	60		
Brood	5	75	10	
Vleis, maer	5		35	15
Vet	4			15
TOTAAL 3 bk 6 vetdruk		174	67	30

3 bk 6 vetdruk 1 sentreer horisontaal en vertikaal 9 beskadu 1 sentreer syfers

[40]

VRAAG 6: AFRIKATAAL

PUNTE: 20

20 PUNTE – AKKURAAKTHEID –3 punte per fout

– Elke insleutelfout

0 PUNTE – UITEENSETTING – geen punte

GEEN PUNTE WORD AFGETREK VIR UITEENSETTINGSFOUTE NIE

1. Moenie penaliseer vir foutiewe kantruimtes nie.
2. Moenie penaliseer vir foutiewe reëlafstande nie.
3. Moenie penaliseer vir foutiewe woordbreking (*hyphenation*) nie.
4. Moenie penaliseer vir foutiewe hoofletters/kleinletters nie.
5. Moenie penaliseer vir foutiewe letterspasiae nie.
6. Moenie penaliseer vir foutiewe belyning (*alignment*) nie.
7. Moenie penaliseer vir enige foutiewe uiteensetting nie.
8. Moenie penaliseer indien 'n hele ry of paragraaf uitgelaat word en dit later op 'n ander plek ingesleutel word nie.
9. Wanneer presies dieselfde woord herhaaldelik foutief ingesleutel word, word dit slegs een keer per vraag gepeenaliseer. Daarna word dit as 'n herhalingsfout omkring.
10. Weglaat van woorde: Tel die eerste 5 aanslae en daarna elke 10 aanslae as 1 fout elk. As die laaste paar aanslae aan die einde 5 of meer is, tel nog 'n fout. As die laaste paar aanslae aan die einde minder as 5 is, word dit geïgnoreer.

1/4

5	-	5	20
---	---	---	----

1/2

10	-	10	20
----	---	----	----

3/4

15	-	15	20
----	---	----	----

Foute	Punte
0	20
1	17
2	14
3	11
4	8
5	5
6	2
7	0

20	-	20
----	---	----

VRAAG 6 (VERVOLG)

UKULALA

Ukulala kuyisici esibalulekile sokugcina impilo. Ezinganeni, ukulala kubalulekile ekukhuleni nasekuthuthukisweni. $\frac{1}{4}$

Ubudala nesimo	Izidingo zokulala
Izinsana (izinyanga ezingu-0-3)	Amahora angu-14 kuya ku-17
Izinsana (izinyanga ezingu-4-11)	Amahora angu-12 kuya ku-15
Izinsana (iminyaka engu-1-2) $\frac{1}{2}$	Amahora angu-11 kuya ku-14
Abasenkulisa (iminyaka engu-3-5)	Amahora angu-10 kuya kwangu-13
Izingane ezifunda esikoleni (iminyaka engu-6-13)	Amahora angu-9 kuya kwangu-11 $\frac{3}{4}$
Intsha (iminyaka engu-14-17)	Amahora angu-8 kuya kwangu-10
Abantu abadala (iminyaka engu-18-64)	Amahora angu-7 kuya ku-9
Abantu abadala (iminyaka engama-65 nangaphezulu)	Amahora angu-7 kuya kwangu-8

$\frac{1}{4}$

5	-	5	20
---	---	---	----

$\frac{1}{2}$

10	-	10	20
----	---	----	----

$\frac{3}{4}$

15	-	15	20
----	---	----	----

Foute	Punte
0	20
1	17
2	14
3	11
4	8
5	5
6	2
7	0

20	-	20
----	---	----

[20]

TOTAAL AFDELING A: 200

AFDELING B: WOORDVERWERKING (100)

1. Die totaal van hierdie afdeling is 100 PUNTE. 80% van die punte van elke vraag in deel A word toegeken vir akkuraatheid en 20 % vir uiteensetting. 80% van die punte van elke vraag in deel B word toegeken vir verwerking en 20% vir akkuraatheid.
2. Deel A van elke vraag moet korrek ingesleutel word.
3. Deel B van elke vraag moet volgens die instruksies verwerk word.
4. EEN punt word per fout afgetrek – akkuraatheid sowel as uiteensetting en verwerking.

AKKURAAHEIDSFOUTE = Alle insleutelfoute
 UITEENSETTINGSFOUTE = Alle uiteensettingsfoute
 VERWERKINGSFOUTE = Alle verwerkingsopdragte

5. Vrae in deel A wat nie voltooi is nie word dienooreenkomstig gemerk.

Indien 'n $\frac{1}{4}$ van 'n vraag voltooi is, sal die punt waaruit gemerk word, net 'n $\frac{1}{4}$ van die oorspronklike punt beslaan. Indien 'n $\frac{1}{2}$ van 'n vraag voltooi is, sal net 'n $\frac{1}{2}$ van die oorspronklike punt gebruik word. Indien 'n $\frac{3}{4}$ van 'n vraag voltooi is, sal $\frac{3}{4}$ van die oorspronklike punt gebruik word.

VOORBEELD

TOTALE PUNTE = 20
 AKKURAAHEID = 16
 UITEENSETTING = 4

$\frac{1}{2}$ VAN DIE VRAAG IS VOLTOOI, MERK SOOS VOLG:

$\frac{1}{2}$ UIT 16 = 8 PUNTE
 $\frac{1}{2}$ UIT 4 = 2 PUNTE

DIE VRAAG SAL UIT 10 GEMERK WORD, MAAR DIE PUNT WORD UIT 20 TOEGEKEN:

7	1	=	8	=	8
8	2	=	10	=	20
1f	1f	=	2f		

6. 'n Insleutelfout wat herhaaldelik voorkom, moet slegs as EEN akkuraatheidsfout gepeenaliseer word; herhalingsfoute moet slegs omkring word.

WOORDVERWERKING

SKEDULE – VRAAG 7A, 7B, 7C, 8A, 8B, 9A EN 9B

-1 PUNT PER FOUT AFGETREK – AKKURAATHEID – ROOI
 -1 PUNT PER FOUT AFGETREK – UITEENSETTING – BLOU
 -1 PUNT PER FOUT AFGETREK – VERWERKING – BLOU

PUNTE:	16	12	8	4	3	2
VRAAG: FOUTE:	V8B V9B	V7B V8A V9A	V7A	V7B V7C V8B V9B	V8A V9A	V7A
0	16	12	8	4	3	2
1	15	11	7	3	2	1
2	14	10	6	2	1	0
3	13	9	5	1	0	
4	12	8	4	0		
5	11	7	3			
6	10	6	2			
7	9	5	1			
8	8	4	0			
9	7	3				
10	6	2				
11	5	1				
12	4	0				
13	3					
14	2					
15	1					
16	0					

VRAAG 7A: SAAMVOEG (MAIL MERGE)**PUNTE: 10****8 PUNTE – AKKURAATHEID**

– Elke insleutelfout

2 PUNTE – UITEENSETTING/VERWERKING

1. Reëlaafstande foutief
2. Papiergrootte (A4-landskap) en/of omvou (*word wrap*) en/of kolomme foutief
3. Font/fontgrootte (Comic Sans MS 10 pt) en/of hoofletters/kleinletters en/of letterspasiae foutief
4. Velde/Veldname foutief

VRAAG 7A (VERVOLG)

1 r/a 2 A4L, word wrap, kolomme 3 Comic Sans MS 10 pt, bk/ok, letterspasies 4 velde/veldname

NAAM	VAN	ADRES	DORP	KODE	DATUM 1	DATUM 2	O1	O2	O3
Michael	Stoman	Posbus 1234	DELVILLE	1404	1 Julie 2019	31 Julie 2019			X
Rose	Pillay	Posbus 5678	EDENVALE	1610	1 Augustus 2019	31 Augustus 2019		X	
Violet	Mkhize	Posbus 9012	LINKSFIELD	2192	1 September 2019	30 September 2019	X		

¼

½

¾

¼

2	1	3	10
---	---	---	----

½

4	1	5	10
---	---	---	----

¾

6	2	8	10
---	---	---	----

8	2	10
---	---	----

(10)

VRAAG 7B: SAAMVOEG (MAIL MERGE)**PUNTE: 16****4 PUNTE – AKKURAATHEID**

–Elke insleutelfout

12 PUNTE – VERWERKING

1. Kantruimtes foutief en/of belyning (*alignment*) (links, gesentreer, regs, gejusteer) foutief en/of reëlafstande (soos aangedui) foutief
2. Papiergrootte (A4-portret) foutief en/of tabelstoppe/inkeping foutief en/of woordbreking (*hyphenation*) foutief
3. Font/fontgrootte (addisioneel) foutief en/of hoofletters/kleinletters foutief en/of letterspasia's foutief en/of [EKSAMENNOMMER] links en [VRAAG 7B] regs nie ingevoeg as 'n kopskrif nie en/of foutief
4. Velde/veldname nie ingevoeg in vetdruk en 14 pt nie en/of foutief
5. Trippelrand nie ingevoeg om briefhoof nie en/of ry nie beskadu nie en/of foutief
6. [MK Gesondheidswinkel] nie ingevoeg in CS 18 pt, gespasieerde hoofletters, vetdruk en gesentreer nie en/of [✉ Posbus 12529 2000], [☎ 011 754 1234] en [E-pos: mkgesondheid@gmail.com] nie ingevoeg nie en/of foutief plus een akkuraatheidsfout
7. [Pleinstraat 123], [Johannesburg] en [2001] nie ingevoeg nie en/of foutief plus een akkuraatheidsfout
8. [Beste], [Vind hier onder die ontbytspyskaart vir die periode ... tot ...] en [Dui met 'n kruis (X) die voorkeurspyskaart aan:] nie ingevoeg nie en/of foutief plus twee akkuraatheidsfoute
9. [hier onder] nie getransponeer nie en/of foutief
10. [Dui met 'n kruis (X) die voorkeurspyskaart aan:] nie kursief en dubbelonderstreep nie, [Ontbyt] nie onderstreep nie en/of [Opsie 1], [Opsie 2], [Opsie 3] en [Bestuurder] nie in vetdruk nie en/of foutief
11. Blokke nie ingevoeg nie en/of foutief
12. Voetnota 1 [Eetplan vir 'n persoon met diabetes] nie ingevoeg in CS 10 pt nie en/of foutief plus een akkuraatheidsfout
13. Voetnota 2 [Eetplan om gewig te beheer] nie ingevoeg in CS 10 pt nie en/of foutief plus een akkuraatheidsfout
14. Voetnota 3 [Eetplan vir 'n persoon wat ly aan kongestiewe hartversaking] nie ingevoeg in CS 10 pt nie en/of foutief plus een akkuraatheidsfout

VRAAG 7B (VERVOLG)

15. [Ontbyt 1], [Ontbyt 2], [Ontbyt 3], [Opsie 1], [Opsie 2] en [Opsie 3] nie ingevoeg nie en/of foutief plus een akkuraatheidsfout
16. [$\frac{1}{2}$ koppie semelgraan rosyntjie], [$\frac{1}{2}$ bagel], [$\frac{1}{3}$ 13 cm spanspek], [$\frac{1}{2}$ koppie afgeroomde melk] en [15 ml roomkaas] nie ingevoeg nie en/of foutief plus twee akkuraatheidsfoute
17. [$\frac{1}{2}$ pomelo], [1 sny volgraan roosterbrood], [$\frac{3}{4}$ koppie droë graan], [1 glas (250 ml) afgeroomde melk] en [Koffie of tee soos verkies] nie ingevoeg nie en/of foutief plus twee akkuraatheidsfoute
18. [$\frac{1}{8}$ spanspek], [1 beskuitjie koringrepies], [1 lae sout graanmuffin], [5 ml ongesoute margarien], [1 koppie afgeroomde melk] en [Koffie of tee, sonder suiker] nie ingevoeg nie en/of foutief plus twee akkuraatheidsfoute
19. Loop aan foutief
20. [Dankie vir jou navrae en hoop ons sien jou gou.], [Groete] en [Bestuurder] nie ingevoeg nie en/of foutief plus een akkuraatheidsfout
21. [Bestuurder] nie ingevoeg in Brush Script MT 16 pt nie en/of foutief

VRAAG 7C: SAAMVOEG (MAIL MERGE)**PUNTE: 4****4 PUNTE – VERWERKING – SAAMVOEG (MERGED) DOKUMENT****(–1 PER DRUKSTUK NIE INGEDEE NIE)**

1. Indien al die briewe nie ingehandig is nie word 1 punt per brief afgetrek.
2. Indien voetnotanommers nie 1, 2 en 3 op alle briewe verskyn nie word 1 punt afgetrek.

VRAAG 7B (VERVOLG)

1 k/r, belyning, r/a 2 A4P, tab/keep in, w/breking 3 font, bk/ok, letterspasies, [EKSAMENNOMMER] links en [VRAAG 7B] regs as kopskrif
4 velde/veldname, vetdruk, 14 pt

EKSAMENNOMMER

VRAAG 7B

5 trippelrand, ry beskadu 6 voeg in, 18 pt, gesp hfis, vetdruk, sentreer

MK GESONDHEIDSWINKEL	
6 voeg in ☐ Posbus 12529 2000 ☎ 011 754 1234 E-pos: mkgesondheid@gmail.com	7 voeg in 1 regsbelyn Pleinstraat 123 3 bk JOHANNESBURG 2001

4 Veldname vetdruk, 14 pt

«NAAM» «VAN»

«ADRES»

«DORP»

«KODE»

Beste «NAAM» 4 Veldname vetdruk, 14 pt 8 voeg in

8 voeg in 9 trs

4 Veldname vetdruk, 14 pt

Vind hier onder die ontbytspyskaart vir die periode «DATUM_1» tot «DATUM_2».

Dui met 'n kruis (X) die voorkeurspyskaart aan: 8 voeg in 10 kursief, dubbello/streep

11 blokke 4 Veldname vetdruk, 14 pt 15 voeg in 3 bk 10 o/streep 12 voetnota 1 13 voetnota 2

14 voetnota 3

«O1» ONTBYT 1¹«O2» ONTBYT 2²«O3» ONTBYT 3³

3 bk, 10 pt 10 vetdruk 1 sentreer 15 voeg in

3 bk, 10 pt 10 vetdruk 1 sentreer 15 voeg in

3 bk, 10 pt 10 vetdruk 1 sentreer 15 voeg in

OPSIE 1

OPSIE 2

OPSIE 3

16 voeg in 19 loop aan

17 voeg in 19 loop aan

18 voeg in

 $\frac{1}{2}$ koppie semelgraan rosyntjie $\frac{1}{2}$ pomelo $\frac{1}{8}$ spanspek $\frac{1}{2}$ bagel

1 sny volgraan roosterbrood

1 beskuitjie koringrepies

 $\frac{1}{3}$ 13 cm spanspek $\frac{3}{4}$ koppie droë graan

1 lae sout graanmuffin

 $\frac{1}{2}$ koppie afgeroomde melk

1 glas (250 ml) afgeroomde melk

5 ml ongesoute margarien

15 ml roomkaas

Koffie of tee soos verkies

1 koppie afgeroomde melk

Koffie of tee, geen suiker

20 voeg in

Dankie vir jou navrae en hoop ons sien jou gou.

20 voeg in

Groete

1 lyntabelstop op 5.08 cm/2"

12	4	16
----	---	----

BESTAANDER 20 voeg in 21 Brush Script MT 16 pt 3 bk 10 vetdruk

¹ Eetplan vir 'n persoon met diabetes 12 voetnota 1, 10 pt

² Eetplan om gewig te beheer 13 voetnota 2, 10 pt

³ Eetplan vir 'n persoon wat ly aan kongestiewe hartversaking 14 voetnota 3, 10 pt

VRAAG 7C
EKSAMENNOMMER

VRAAG 7C

M K G E S O N D H E I D S W I N K E L

✉ Posbus 12529 2000

☎ 011 754 1234

E-pos: mkgesondheid@gmail.com

Pleinstraat 123
JOHANNESBURG
2001**Michael Stoman**
Posbus 1234
DELVILLE
1404Beste **Michael**Vind hier onder die ontbytspyskaart vir die periode **1 Julie 2019** tot **31 Julie 2019**.Dui met 'n kruis (X) die voorkeurspyskaart aan:ONTBYT 1¹ONTBYT 2²ONTBYT 3³**OPSIE 1** $\frac{1}{2}$ koppie semelgraan rosyntjie
 $\frac{1}{2}$ bagel
 $\frac{1}{3}$ 13 cm spanspek
 $\frac{1}{2}$ koppie afgeroomde melk
15 ml roomkaas**OPSIE 2** $\frac{1}{2}$ pomelo
1 sny volgraan roosterbrood
 $\frac{3}{4}$ koppie droë graan
1 glas (250 ml) afgeroomde melk
Koffie of tee soos verkies**OPSIE 3** $\frac{1}{8}$ spanspek
1 beskuitjie koringrepies
1 lae sout graanmuffin
5 ml ongesoute margarien
1 koppie afgeroomde melk
Koffie of tee, geen suiker

Dankie vir jou navrae en hoop ons sien jou gou.

Groete

BESTAANDER¹ Eetplan vir 'n persoon met diabetes² Eetplan om gewig te beheer³ Eetplan vir 'n persoon wat ly aan kongestiewe hartversaking

VRAAG 7C (VERVOLG)
EKSAMENNOMMER

VRAAG 7C

M K G E S O N D H E I D S W I N K E L

✉ Posbus 12529 2000

☎ 011 754 1234

E-pos: mkgesondheid@gmail.com

Pleinstraat 123
JOHANNESBURG
2001**Rose Pillay**
Posbus 5678
EDENVALE
1610Beste **Rose**Vind hier onder die ontbytspyskaart vir die periode **1 Augustus 2019** tot **31 Augustus 2019**.Dui met 'n kruis (X) die voorkeurspyskaart aan:ONTBYT 1¹ONTBYT 2²ONTBYT 3³**OPSIE 1****OPSIE 2****OPSIE 3** $\frac{1}{2}$ koppie semelgraan rosyntjie
 $\frac{1}{2}$ bagel
 $\frac{1}{3}$ 13 cm spanspek
 $\frac{1}{2}$ koppie afgeroomde melk
15 ml roomkaas $\frac{1}{2}$ pomelo
1 sny volgraan roosterbrood
 $\frac{3}{4}$ koppie droë graan
1 glas (250 ml) afgeroomde melk
Koffie of tee soos verkies $\frac{1}{8}$ spanspek
1 beskuitjie koringrepies
1 lae sout graanmuffin
5 ml ongesoute margarien
1 koppie afgeroomde melk
Koffie of tee, geen suiker

Dankie vir jou navrae en hoop ons sien jou gou.

Groete

BESTAANDER¹ Eetplan vir 'n persoon met diabetes² Eetplan om gewig te beheer³ Eetplan vir 'n persoon wat ly aan kongestiewe hartversaking

VRAAG 7C (VERVOLG)
EKSAMENNOMMER

VRAAG 7C

M K G E S O N D H E I D S W I N K E L

✉ Posbus 12529 2000

☎ 011 754 1234

E-pos: mkgesondheid@gmail.com

Pleinstraat 123
JOHANNESBURG
2001**Violet Mkhize**
Posbus 9012
LINKSFIELD
2192Beste **Violet**Vind hier onder die ontbytspyskaart vir die periode **1 September 2019** tot **30 September 2019**.Dui met 'n kruis (X) die voorkeurspyskaart aan:

<input checked="" type="checkbox"/>	<u>ONTBYT 1¹</u>	<input type="checkbox"/>	<u>ONTBYT 2²</u>	<input type="checkbox"/>	<u>ONTBYT 3³</u>
-------------------------------------	-----------------------------	--------------------------	-----------------------------	--------------------------	-----------------------------

OPSIE 1

OPSIE 2

OPSIE 3

$\frac{1}{2}$ koppie semelgraan rosyntjie
 $\frac{1}{2}$ bagel
 $\frac{1}{3}$ 13 cm spanspek
 $\frac{1}{2}$ koppie afgeroomde melk
 15 ml roomkaas

$\frac{1}{2}$ pomelo
 1 sny volgraan roosterbrood
 $\frac{3}{4}$ koppie droë graan
 1 glas (250 ml) afgeroomde melk
 Koffie of tee soos verkies

$\frac{1}{8}$ spanspek
 1 beskuitjie koringrepies
 1 lae sout graanmuffin
 5 ml ongesoute margarien
 1 koppie afgeroomde melk
 Koffie of tee, geen suiker

Dankie vir jou navrae en hoop ons sien jou gou.

Groete

BESTAANDER¹ Eetplan vir 'n persoon met diabetes² Eetplan om gewig te beheer³ Eetplan vir 'n persoon wat ly aan kongestiewe hartversaking

VRAAG 8A: UITEENSETTING

PUNTE: 15

12 PUNTE – AKKURAATHEID

– Elke insleutfout

3 PUNTE – UITEENSETTING

1. Kantruimtes foutief en/of belyning (*alignment*) (links, gesentreer, regs, gejusteer) foutief en/of reëlafstande foutief
2. Papiergrootte (A4-portret) foutief en/of tabelstoppe/inkeping foutief en/of woordbreking (*hyphenation*) foutief
3. Font/fontgrootte (*font/font size*) (CN12) foutief en/of hoofletters/kleinletters foutief en/of letterspasiae foutief
4. [EKSAMENNOMMER] links en [VRAAG 8A] regs nie ingevoeg as 'n kopskrif nie en/of foutief

 $\frac{1}{4}$

3	1	4	15
---	---	---	----

 $\frac{1}{2}$

6	2	8	15
---	---	---	----

 $\frac{3}{4}$

9	2	11	15
---	---	----	----

12	3	15
----	---	----

VRAAG 8A (VERVOLG)

1 k/r, belyning, r/a 2 A4P, tab/keep in, w/breking 3 font, bk/ok, letterspasies 4 [EKSAMENNOMMER] links en [VRAAG 8A] regs as kopskrif
EKSAMENNOMMER VRAAG 8A

Gesondheidspopulasie word gedefinieer as die
gesondheidsuitkomste van 'n groep individue insluitend die
verspreiding van sulke uitkomste binne die groep. $\frac{1}{4}$

Hierdie groepe is dikwels geografiese populasies soos nasies
maar kan ook ander groepe wees soos
werknemers
etniese groepe
gestremdes
gevangenes $\frac{1}{2}$
of enige ander gedefinieerde groep.

Daar is baie gesondheidsdeterminante of faktore soos
mediese sorgstelsels
individuele gedrag
genetika
en die fisiese omgewing. $\frac{3}{4}$

Sterfte	Ras
	SES
	Geografie
	Geslag

Gesondheidsverwante	Ras
lewenskwaliteit	SES

Gesondheidsorg
Individuele gedrag

12	3	15
----	---	----

(15)

VRAAG 8B: UITEENSETTING**PUNTE: 20****4 PUNTE – AKKURAATHEID**

– Elke insleutelfout

16 PUNTE – VERWERKING

1. Kantruimtes foutief en/of belyning (*alignment*) (links, gesentreer, regs, gejusteer) foutief en/of reëlafstande (soos aangedui) foutief
2. Papiergrootte (A4-landskap) foutief en/of tabelstoppe/inkeping foutief en/of woordbreking (*hyphenation*) foutief
3. Font/fontgrootte (addisioneel) foutief en/of hoofletters /kleinletters foutief en/of letterspasiae foutief en/of [VRAAG 8A] nie in kopskrif verander na [VRAAG 8B] nie en/of foutief
4. 2 kolomme nie geskep nie en/of foutief
5. Kopskrif [Gesondheidspopulasie] nie ingevoeg in hoofletters, Verdana 8 pt en regsbelyn nie en/of foutief plus een akkuraatheidsfout
6. [Gesondheidspopulasie] nie ingevoeg in Bradley Hand ITC 36 pt, gespasiëerde hoofletters, vetdruk, *shadow* en gesentreer nie en/of foutief plus een akkuraatheidsfout
7. [Wat is gesondheidspopulasie?] nie ingevoeg in Verdana 12 pt, hoofletters, vetdruk, dubbelonderstreep en regsbelyn nie en/of foutief plus een akkuraatheidsfout
8. Eindnota [Evans en Soddart] nie ingevoeg in Verdana 10 pt nie en/of foutief plus een akkuraatheidsfout
9. [die gesondheidsuitkomst van 'n groep individue insluitend die verspreiding van sulke uitkomst binne die groep.] nie verander na kursief nie en/of foutief
10. [of gemeenskappe] en [sosiale omgewing] nie ingevoeg nie en/of foutief plus een akkuraatheidsfout
11. Kolpunte nie ingevoeg nie en/of [,] nie ingevoeg nie en/of foutief plus een akkuraatheidsfout
12. [gesondheidsdeterminante of faktore], [Beleide en programme], [gesondheidsdeterminante of faktore] en [gesondheidsuitkomst] nie onderstreep nie en/of foutief
13. [Beleide en programme] nie ingevoeg in Verdana 12 pt, hoofletters, vetdruk, verlig en gesentreer nie en/of foutief plus een akkuraatheidsfout

VRAAG 8B (VERVOLG)

14. [Beleide en programme lewer veranderinge in gesondheidsdeterminante of faktore en produseer dan die gesondheidsuitkomste.] nie ingevoeg nie en/of foutief plus twee akkuraatheidsfoute
15. [Uitkomste], [Determinante/Faktore], [Bedoeling] en [Verskil] nie ingevoeg nie en/of foutief plus een akkuraatheidsfout
16. [Uitkomste] en [Determinante/Faktore] nie in Century Gothic 12 pt, hoofletters en vetdruk nie en/of [Bedoeling] en [Verskil] nie in Verdana 12 pt en kursief nie en/of foutief
17. Kolom 1 nie beskadu nie en/of foutief
18. [Geografie], [Geslag], [Sosiale omgewing], [Fisiese omgewing] en [Genetika] nie ingevoeg nie en/of foutief plus een akkuraatheidsfout
19. Nuwe reëls foutief
20. Tabel nie ingevoeg nie en/of inhoud van tabel nie horisontaal en vertikaal gesentreer nie en/of kolom 2 nie vertikaal gesentreer nie en/of foutief
21. [Die gesondheidsuitkomste van sulke groepe is van toepassing op beleidmakers in beide die openbare en private sektore.] nie ingevoeg nie en/of foutief plus twee akkuraatheidsfoute
22. [Die gesondheidsuitkomste van sulke groepe is van toepassing op beleidmakers in beide die openbare en private sektore.] nie geskuif nie en/of [openbare en private sektore] nie kursief en dubbelonderstreep nie en/of foutief

4	1620
---	------

GESONDHEIDSPOPULASIE

7 voeg in, Verdana 12 pt, bk, vetdruk, dubbelo/streep, regsbelyn 8 eindnota

WAT IS GESONDHEIDSPOPULASIEⁱ?

Gesondheidspopulasie word gedefinieer as die gesondheidsuitkomst van 'n groep individue insluitend die verspreiding van sulke uitkomste binne die groep. 9 kursief

10 voeg in

Hierdie groepe is dikwels geografiese populasies soos nasies of gemeenskappe maar kan ook ander groepe wees soos

11 kolpunte, voeg [,] in

- werknemers,
- etniese groepe,
- gestremdes,
- gevangenes
- en enige ander gedefinieerde groep.

12 o/streep

Daar is baie gesondheidsdeterminante of faktore soos

11 kolpunte, voeg [,] in

- mediese sorgstelsels,
- individuele gedrag,
- genetika,
- sosiale omgewing 10 voeg in
- en die fisiese omgewing.

ⁱ Evans en Soddart 8 eindnota, Verdana 10 pt

20 sentreer kolom 2 vertikaal

13 voeg in, Verdana 12 pt, bk, vetdruk, verlig, sentreer

BELEIDE EN PROGRAMME

14 voeg in

Beleide en programme lewer veranderinge in gesondheidsdeterminante of faktore en produseer dan die gesondheidsuitkomste. 12 o/streep

15 voeg in 16 Century Gothic 12 pt, vetdruk, bk, Verdana 12 pt, kursief

UITKOMSTE		DETERMINANTE/ FAKTORE
<i>Bedoeling</i>	<i>Verskil</i>	
Sterfte	Ras	Gesondheidsorg
	SES	
	Geografie	Individuele gedrag
Geslag		
Gesondheidsverwante lewenskwaliteite	Ras	<u>Sosiale omgewing</u>
	SES	
	<u>Geografie</u>	<u>Fisiese omgewing</u>
	<u>Geslag</u>	<u>Genetika</u>

17 kolom 1 beskadu 20 tabel, sentreer horisontaal en vertikaal

18 voeg in

18 voeg in 19 NR

Die gesondheidsuitkomste van sulke groepe is van toepassing op beleidmakers in beide die openbare en private sektore.

21 voeg in 22 skuif, kursief, dubbelo/streep

4	1620
---	------

(20)
[35]

VRAAG 9A: AFRIKATAAL

PUNTE: 15

12 PUNTE – AKKURAATHEID

– Elke insleutelfout

3 PUNTE – UITEENSETTING

1. Kantruimtes foutief en/of belyning (*alignment*) (links, gesentreer, regs, gejusteer) foutief en/of reëlafstande foutief
2. Papiergrootte (A4-portret) foutief en/of tabelstoppe/inkeping foutief en/of woordbreking (*hyphenation*) foutief
3. Font/fontgrootte (Courier New 12 pt) foutief en/of hoofletters/kleinletters foutief en/of letterspasia's foutief
4. [EKSAMENNOMMER] links en [VRAAG 9A] regs nie ingevoeg as 'n kopskrif nie en/of foutief
5. Teks nie ingesleutel presies soos gegee nie

 $\frac{1}{4}$

3	1	4	15
---	---	---	----

 $\frac{1}{2}$

6	2	8	15
---	---	---	----

 $\frac{3}{4}$

9	2	11	15
---	---	----	----

12	3	15
----	---	----

VRAAG 9A (VERVOLG)

1 k/r, belyning, r/a 2 A4P, tab/keep in, w/breking 3 font, bk/ok, letterspasiae 4 [EKSAMENNOMMER] links en [VRAAG 8A] regs as kopskrif
5 teks nie ingesleutel presies soos gegee nie

EKSAMENNOMMER

VRAAG 9A

Lintlha tsa bohlokoa tse susumetsang hore na batho ba phetse hantle kapa ha li kotsi li kenyeletsa tse latelang:

Chelete le boemo ba sechaba $\frac{1}{4}$

Mekhoa ea tsehetso ea sechaba

Thuto le ho bala le ho ngola

Maemo a mosebetsi/mosebetsi

Libaka tsa sechaba

Maemo a tlhaho

Litloaelo tsa bophelo bo botle $\frac{1}{2}$ le tsebo ea ho sebetsana le boemo

Bophelo bo botle ba bana

Biology le liphatsa tsa lefutso $\frac{3}{4}$

Tekano

Tsela ea Bophelo Ho kopanya liqeto tsa botho tse ka tlatsetsang kapa tsa baka bokuli kapa lefu.

Tikoloho

Likokoana-hloko

$\frac{1}{4}$

3	1	4	15
---	---	---	----

$\frac{1}{2}$

6	2	8	15
---	---	---	----

$\frac{3}{4}$

9	2	11	15
---	---	----	----

12	3	15
----	---	----

(15)

VRAAG 9B: AFRIKATAAL**PUNTE: 20****4 PUNTE – AKKURAA THEID**

– Elke insleutelfout

16 PUNTE – VERWERKING

1. Kantruimtes (1,27 cm/0,5") foutief en/of belyning (*alignment*) (links, gesentreer, regs, gejusteer) foutief en/of reëla fstande (soos aangedui) foutief
2. Papiergrootte (A5-portret) foutief en/of tabelstoppe/inkeping foutief en/of woordbreking (*hyphentation*) foutief
3. Font/fontgrootte (addisioneel) foutief en/of hoofletters/kleinletters foutief en/of letterspasiaes foutief en/of [VRAAG 9A] nie in kopskrif verander na [VRAAG 9B] nie en/of foutief
4. Bladsyrand (*page border*) nie ingevoeg nie en/of foutief
5. Bladsynommer nie ingevoeg as 4, Courier New 10 pt, bo en regsbelyn nie en/of foutief
6. [Mokhatlo oa lefatse oa bophelo] nie ingevoeg as 'n kopskrif (*header*) in Arial Narrow 8 pt, hoofletters, vetdruk, dubbelonderstreep en linksbelyn nie en/of foutief plus een akkuraatheidsfout
7. [Liqeto] nie ingevoeg in Comic Sans 18 pt, gespasiaeerde hoofletters, vetdruk, kursief en gesentreer nie en/of foutief plus een akkuraatheidsfout
8. Rand nie ingevoeg om [Liqeto] nie en/of nie beskadu nie en/of foutief
9. [Lintlha tsa bohlokoa tse susumetsang hore na batho ba phetse hantle kapa ha li kotsi li kenyeletsa tse latelang:] nie verander na vetdruk, kursief en regsbelyn nie en/of foutief
10. Twee kolomme nie geskep nie en/of foutief
11. Inhoud van twee kolomme nie verander na 8 pt nie en/of foutief
12. Kolpunte nie ingevoeg en ingekeep nie en/of foutief
13. [Litsebeletso tsa tlhokomelo ea bophelo] en [Setso] nie ingevoeg in 8 pt nie en/of foutief plus een akkuraatheidsfout
14. Kolombreuk nie ingevoeg nie en/of foutief
15. [Masimo a mararo a ikemetseng e le lisosa tsa bohlokoa tsa bophelo ba motho:] nie ingevoeg in 12 pt, vetdruk, kursief en regsbelyn nie en/of foutief plus een akkuraatheidsfout

VRAAG 9B (VERVOLG)

16. Nommers nie ingevoeg en ingekeep nie en/of foutief
17. [Tsela ea bophelo], [Tikoloho] en [Li-biomedical] nie in hoofletters, 8 pt en onderstreep nie en/of inhoud van genommerde paragrawe nie 8 pt nie en/of foutief
18. Nuwe paragrawe nie geskep nie en/of foutief
19. [Litaba tsohle li amana le bophelo bo bottle bo ka ntle ho 'mele oa motho le seo motho eo a se nang taolo kappa ho se laola.] nie ingevoeg nie en/of foutief plus twee akkuraatheidsfoute
20. [Li-biomedical] en [Likarolo tsohle tsa bophelo bo botle, 'meleng le kelello li hlahile ka hare ho' mele oa motho joalokaha li susumelitsoe ke liphatsa tsa lefutso.] nie ingevoeg nie en/of foutief plus twee akkuraatheidsfoute
21. [Likokoana-hloko] nie geskrap nie en/of foutief
22. [Motho ea phelang o bohlokoa ho boemo bohle ba bophelo ba hae le boleng ba bophelo ba hae.] nie ingevoeg as 'n voetskrif in Arial Narrow 8 pt, dubbelonderstreep en gesentreer nie en/of foutief plus twee akkuraatheidsfoute

4	16	20

VRAAG 9B (VERVOLG) 1 k/r, belyning, r/a 2 A5P, tab/keep in, w/breking 3 font, bk/ok, letterspasies,

[VRAAG 8B] verander in kopskrif

6 kopskrif, Arial Narrow 8 pt, bk, vetdruk, dubbelo/streep, links

5 bladsynommer 4, 10 pt, bo, regsbelyn 4 bladsyrand

MOKHATLO OA LEFATSE OA BOPHELO

4

7 voeg in, Comic Sans 18 pt, gesp hf/s, vetdruk, kursief, sentreer 8 rand om teks, beskadu

LIQETO

9 12 pt, vetdruk, kursief, regsbelyn

Lintlha tsa bohlokoa tse susumetsang hore na batho ba phetse hantle kapa ha li kotsi li kenyeletsa tse latelang:

10 TWEE kolomme 11 8 pt 12 kolpunte en keep in

- Chelate le boemo ba sechaba
- Mekhoa ea tsehetso ea sechaba
- Thuto le ho bala le ho ngola
- Maemo a mosebetsi/mosebetsi
- Libaka tsa sechaba
- Maemo a tlhaho
- Litsebeletso tsa tlhokomelo ea bophelo 13 voeg in

11 8 pt 12 kolpunte en keep in

- Litloaelo tsa bophelo bo botle le tsebo ea ho sebensana le boemo
- Bophelo bo botle ba bana
- Biology le liphatsa tsa lefutso
- Tekano
- Setso 13 voeg in

14 kolombreak

15 voeg in, 12 pt, vetdruk, kursief, regsbelyn

Masimo a mararo a ikemetseng e le lisosa tsa bohlokoa tsa bophelo ba motho:

16 voeg nommers in, keep in 17 opskrifte bk, o/streep, 8 pt

1. TSELA EA BOPHELO

18 NP 17 8 pt

Ho kopanya liqeto tsa botho tse ka tlatsetsang kapa tsa baka bokuli kapa lefu.

2. TIKOLOHO 17 opskrifte bk, o/streep, 8 pt

19 voeg in 17 8 pt 18 NP

Litaba tsohle li amana le bophelo bo bottle bo ka ntle ho 'mele oa motho le seo motho eo a se nang taolo kappa ho se laola.

20 voeg in 17 8 pt

3. LI-BIOMEDICAL 17 opskrifte bk, o/streep, 8 pt

20 voeg in 17 8 pt 18 NP

Likarolo tsohle tsa bophelo bo botle, 'meleng le kelello li hlahile ka hare ho' mele oa motho joalokaha li susumelitsoe ke liphatsa tsa lefutso.

21 skrap Likokoana-hloko 22 voetskrif, Arial Narrow 8 pt, dubbelonderstreep, sentreer
Motho ea phelang o bohlokoa ho boemo bohle ba bophelo ba hae le boleng ba bophelo ba hae.

4	16	20

(20)
[30]

TOTAAL: AFDELING B: 100
GROOTTOTAAL: 300

4	16	20