



# higher education & training

---

Department:  
Higher Education and Training  
**REPUBLIC OF SOUTH AFRICA**

**GSN690(A)(M29)H**

**NASIONALE SERTIFIKAAT**

**INLIGTINGVERWERKING N6**

**(6020286)**

**29 MEI 2019 (X-Vraestel)  
09:00–12:00**

**Hierdie vraestel bestaan uit 28 bladsye.**

**DEPARTEMENT VAN HOËR ONDERWYS EN OPLEIDING  
REPUBLIEK VAN SUID-AFRIKA  
NASIONALE SERTIFIKAAT  
INLIGTINGVERWERKING N6  
TYD: 3 UUR  
PUNTE: 300**

---

**INSTRUKSIES AAN KANDIDATE EN TOESIGHOUERS**

**30 MINUTE WORD TOEGELAAT OM DIE INSTRUKSIES  
TE LEES**

	<b>TYD</b>	<b>PUNTE</b>
<b>TIKTEGNIK: AFDELING A</b>	<b>2 uur</b>	<b>200</b>
<b>WOORDVERWERKING: AFDELING B</b>	<b>1 uur</b>	<b>100</b>
<b>TOTAAL</b>	<b>3 uur</b>	<b>300</b>

**LEES DIE VOLGENDE INSTRUKSIES NOUKEURIG VOORDAT JY DIE  
VRAESTEL BEANTWOORD. TOESIGHOUERS SAL VERDUIDELIK  
INDIEN NODIG.**

**TIKTEGNIK: AFDELING A**

1. Kandidate wat nie gereed en betyds is vir die TYDNOUKEURIGHEIDSTOETS (VRAAG 1) nie, sal slegs toegelaat word om die eksamenlokaal binne te kom ná die verstryking van die TIEN MINUTE toegelaat vir die tydnoukeurigheidstoets.
2. Kandidate word toegelaat om die toets 3 MINUTE voor die aanvang van die eksamen deur te lees.
3. Die tydnoukeurigheidstoets moet aan die begin van die eksamen ingesleutel word. Geen kappies, deeltkens, ens. hoef gebruik te word nie, maar dit is wel noodsaaklik in die ander vrae.
4. Nadat die TIEN MINUTE vir die afneem van die tydnoukeurigheidstoets verstreke is, sal jou toets deur die toesighouer ingeneem en geteken word. Dit sal bewaar word tot na afloop van die eksamensessie waarna dit in jou teenwoordigheid in jou EKSAMENOMSLAG geplaas sal word.
5. Beantwoord AL die vrae.
6. Prosedure vir VRAAG 2, 3, 4, 5 en 6: Sleutel in, stoor en druk.
7. Elke antwoord moet op 'n AFSONDERLIKE A4-papier gedruk word. Gebruik slegs EEN kant van die papier.

**WOORDVERWERKING: AFDELING B**

1. Beantwoord AL die vrae.
2. Prosedure vir VRAAG 7A, 8A en 9A: Sleutel in, stoor en druk.
3. Herwin, kopieer en verwerk volgens die instruksies in deel B van elke vraag. Druk en gee deel A sowel as deel B in.
4. Elke antwoord moet op 'n AFSONDERLIKE A4-papier gedruk word. Gebruik slegs EEN kant van die papier.

**ALGEMEEN**

1. Jy mag 'n rekenaarliniaal en ASCII-kodes gebruik.
2. GEEN notas of nietoelaatbare materiaal mag in hierdie artikels afgeskryf of versteek word nie.

3. Slegs COURIER NEW 12 pt mag gebruik word, tensy anders aangedui in die vraestel.
4. Werk vinnig ten einde die vraestel betyds te voltooi.
5. Stoor jou werk gereeld om verlies van ingesleutelde data gedurende 'n kragonderbreking te voorkom. Slegs die duur van die kragonderbreking sal addisioneel toegelaat word – GEEN ekstra tyd vir verlies van werk sal toegelaat word nie.
6. Indien 'n rekenaar of drukker breek, sal die toesighouer die nodige reëlings tref sodat jy met die eksamen kan voortgaan en die werklike verlore tyd sal bykomend toegelaat word.
7. Sleutel die VRAAGNOMMER sowel as jou EKSAMENNOMMER by elke vraag in. GEEN vrae sonder EKSAMENNOMMERS sal gemerk word nie.
8. Gee die volgende aan die einde van die eksamensessie in:
  - 8.1 EKSAMENOMSLAG met DRUKSTUKKE wat gemerk moet word in dieselfde volgorde as die vrae in die vraestel.
  - 8.2 Die kompakte disket/geheuestokkie waarop jou werk gestoor is, behoorlik gemerk met jou EKSAMENNOMMER. Indien werk op die hardeskyf/netwerk gestoor is, moet toesighouer(s) die werk kopieer na 'n kompakte disket/geheuestokkie en dit dan dadelik verwyder vanaf die hardeskyf/netwerk. Kandidate se antwoorde moet bewaar word vir ten minste 6 MAANDE.
  - 8.3 ALLE ander DRUKSTUKKE. GEEN DRUKSTUKKE mag uit die lokaal geneem word of in vullishouers geplaas word nie.
9. Enige poging om inligting te bekom of inligting aan 'n ander kandidaat te verskaf is 'n oortreding van die eksamenreëls en word in 'n ernstige lig beskou. Indien jy jouself skuldig maak aan so 'n oortreding sal daar teen jou opgetree word.

**WAG OP DIE INSTRUKSIE VAN DIE  
TOESIGHOUER VOORDAT JY OMBLAAI.**

# **TIKTEGNIK**

## **AFDELING A**

**MOENIE OMBLAAI VOORDAT INSTRUKSIES  
VAN DIE TOESIGHOUER ONTVANG IS NIE.**

	<b>TYD</b>	<b>PUNTE</b>
<b>VRAAG 1: TYDNOUKEURIGHEIDSTOETS</b>	<b>10 minute</b>	<b>20</b>
<b>VRAAG 2: TABEL</b>	<b>25 minute</b>	<b>40</b>
<b>VRAAG 3: VLOEIDIAGRAM</b>	<b>25 minute</b>	<b>40</b>
<b>VRAAG 4: FINANSIËLE STAAT</b>	<b>25 minute</b>	<b>40</b>
<b>VRAAG 5: PAMFLET</b>	<b>25 minute</b>	<b>40</b>
<b>VRAAG 6: AFRIKATAAL</b>	<b>10 minute</b>	<b>20</b>
<b>TOTAAL</b>	<b>120 minute</b>	<b>200</b>

**VRAAG 1: TYDNOUKEURIGHEIDSTOETS****TYD: 10 minute****PUNTE: 20**

<b>KANTRUIMTES:</b> Links: 2,54 cm/1" Regs: 2,54 cm/1" REËLAFSTAND: 1,5 (1½) of 2 SPOED: 50 w.p.m. (minimum vereiste)	<b>PAPIER:</b> A4-portret <b>WOORDBREKING:</b> Nee <b>BELYNING:</b> Links <b>FONT:</b> Courier New 12 pt
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Die tydnoukeurigheidstoets hier onder moet slegs EEN keer ingesleutel word.</li> <li>2. Die leesstuk maak voorsiening vir spoed van 50 en 55 woorde per minuut.</li> <li>3. Sleutel jou EKSAMENNOMMER (links), die VRAAGNOMMER en jou WERKSTASIE-/REKENAARNOMMER (regs) in as 'n kopskrif (<i>header</i>).</li> <li>4. Stoor en druk die dokument as V1.</li> <li>5. Jou toets moet deur die toesighouer ingeneem en geteken word aan die BEGIN van die EKSAMEN. AL die bladsye moet geteken word.</li> </ol>	

'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

**VRAAG 1 (VERVOLG)**

gesondheidsbevorderende effekte as gevolg van die feit dat dit bioaktiewe verbindings soos fenoliese verbindings, isoprenoïede en alkaloiëde bevat.

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

**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 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 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

→ 50 w.p.m.

→ 55 w.p.m.

**[20]**



### VRAAG 2: TABEL

TYD: 25 minute

PUNTE: 40

<b>KANTRUIMTES:</b> Links: 1,27 cm/0,5" Regs: 1,27 cm/0,5" PAPIER: A4-landskap	<b>REËLAFSTAND: Enkel (1)</b> (Behalwe waar anders aangedui) <b>FONT: Arial 8 pt</b> (Behalwe waar anders aangedui)
1. Sleutel jou EKSAMENNOMMER (links), die VRAAGNOMMER en jou WERKSTASIE-/REKENAARNOMMER (regs) in as 'n kopskrif. 2. Neem ALLE proefleestekens in ag. 3. Voeg 'n TABEL in. 4. Stoor en druk die dokument as V2. 5. Plaas die DRUKSTUK in jou EKSAMENOMSLAG.	

Aanbevole dieettoelaag<sup>±</sup> (ADT) 18 pt, sentreer, bk, vetdruk, kursief, dubbelo/streep, shadow

Kandidaat: *Sentreer kolomopskrifte horisontaal en vertikaal* *loop aan*

	Gewig		Lengte		E	P	V	V	V	V
	kg	lb	cm	stet	duim	(kcal)	(g)	(µg)	(µg)	(mg)
<b>Mans</b> o/streep ±										
11-14	45	99	157	62	2500	45	1000	10	10	45
15-18	66	145	176	69	3000	59	1000	10	10	65
19-24	72	160	177	70	1000	70	1000	10	10	70
25-50	77	174	176	70	1000	70	1000	5	10	80
51+	77	170	173	68	1000	68	1000	5	10	80
<b>Vrou</b> o/streep ±										
11-14	46	46	101	157	2200	46	800	10	8	45
15-18	55	55	120	163	2200	44	800	10	8	55
19-24	58	58	128	164	2200	46	800	10	8	60
25-50	63	63	138	163	2200	50	800	5	8	65
51+	65	65	143	169	1900	50	800	5	8	65
<b>Laktasie</b> o/streep ±										
1 <sup>ste</sup> 6 maande					+500	65	1300	10	12	65
2 <sup>de</sup> 6 maande	skrap				+500	62	1200	10	11	65
<b>Swanger</b> o/streep					+300	60	800	10	10	65

**VRAAG 2 (VERVOLG)**

loop aan

VITAMINE C	TIAMINE	RIBOFLAVINE	NIASINE	VITAMINE B <sub>6</sub>	FOLATE	VITAMINE B <sub>12</sub>	KALSIUM	FOSFOR	MAGNESIUM	YSTER	JODIUM	SELEEN
(mg)	(mg)	(mg)	(µg)	(µg)	(µg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(µg)	(µg)	(µg)
50	1.3	1.5	17	1.7	150	2.0	1200	1200	270	15	stet <del>100</del>	40
60	1.5	1.8	20	2.0	200	2.0	1200	1200	400	15	150	50
60	1.5	1.7	19	2.0	200	2.0	1200	1200	350	15	150	70
60	1.5	1.7	19	2.0	200	2.0	800	800	350	15	150	70
60	1.2	1.4	15	2.0	200	2.0	800	800	350	15	150	70
50	1.1	1.3	15	1.4	150	2.0	1200	280	1200	12	150	45
60	1.1	1.3	15	1.5	180	2.0	1200	1200	300	12	150	50
60	1.1	1.3	15	1.5	180	2.0	1200	1200	280	12	150	55
60	1.1	1.3	15	1.6	180	2.0	800	800	280	12	150	55
60	1.0	1.2	13	1.6	180	2.0	800	800	280	12	150	55
70	1.5	1.6	17	2.2	100	2.2	1200	1200	320	15	175	65
95	1.6	1.8	20	2.1	280	2.6	1200	1200	355	19	200	75
90	1.6	1.7	20	2.1	260	2.6	1200	1200	340	16	200	75

Beskadu die ry

trs

1 ADT is gestig deur / Voedsel- & **A** van / Nasionale **A** voedingsraad voluit

Akademiese Wetenskap - Nasionale Navorsingsraad

Kandidaat: Belyn alle syfers regs behalwe eerste kolom

[40]

**VRAAG 3: VLOEIDIAGRAM****TYD: 25 minute****PUNTE: 40**

<b>KANTRUIMTES:</b> Links: 1,27 cm/0,5" Regs: 1,27 cm/0,5" <b>REËLAFSTAND: Enkel (1)</b> (Behalwe waar anders aangedui)	<b>PAPIER: A4-portret</b> <b>WOORDBREKING: Ja</b> <b>BELYNING: Links</b> <b>FONT: Arial 12 pt</b> (Behalwe waar anders aangedui)
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sleutel jou EKSAMENNOMMER (links), die VRAAGNOMMER en jou WERKSTASIE-/REKENAARNOMMER (regs) in as 'n kopskrif.</li> <li>2. Neem ALLE proefleestekens in ag.</li> <li>3. Sleutel in soos aangedui.</li> <li>4. Skep 'n VLOEIDIAGRAM.</li> <li>5. Stoor en druk die dokument as V3.</li> <li>6. Plaas die DRUKSTUK in jou EKSAMENOMSLAG.</li> </ol>	

Kosgidspiramide sentreer, 24 pt, gesp hfis, vetdruk, dubbelo/streep, belig (*highlight*) opskrif  
 ‡

Kandidaat: Skep DRIE kolomme. Afstand tussen kolomme moet 1,27 cm/0,5" wees. Voeg 'n vertikale lyn tussen die kolomme in. Voeg enige kolpunte in en keep in.

**Kolom 3**

Volgens / piramide moet mense begin met baie brood, graan, rys, pasta, ~~vleis~~, groente en vrugte; twee tot drie porsies van die melkgroep en 2 tot 3 porsies van die vleisgroep en voeg vette, olies en lekkers spaarsaam by.

skrap  
 voluit

**Kolom 2**

/ Kosgidspiramide is 'n oorsig van die ~~weklike~~ daaglikse dieet gebaseer op dieetriglyne.

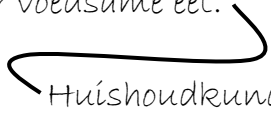
Dit is nie 'n **A** voorskrif nie, maar 'n algemene riglyn wat mense help om 'n gesonde dieet te kies. / piramide stel voor dat individue 'n verskydenheid kosse eet om / voedingstowwe en / hoeveelheid kila **O** joules te verskaf wat hulle nodig het om gesondheid te behou.

loop aan  
**A** rigiede  
 sp

### VRAAG 3 (VERVOLG)

#### Kolom 1

Baie mense sukkel om 'n grafiek van aanbevole ADT's te vertaal in 'n plan vir voedsame eet.



Huishoudkundiges, dieetkundiges, voedingkundiges en ander het 'n eenvoudige manier ontwikkel om op voedsel in plaas van voedingstowwe te konsentreer terwyl ons diëte gesonde beplan. Dit is / Kosgidspiramide en sluit 6 voedselgroepe in.

loop aan

trs  
voluit

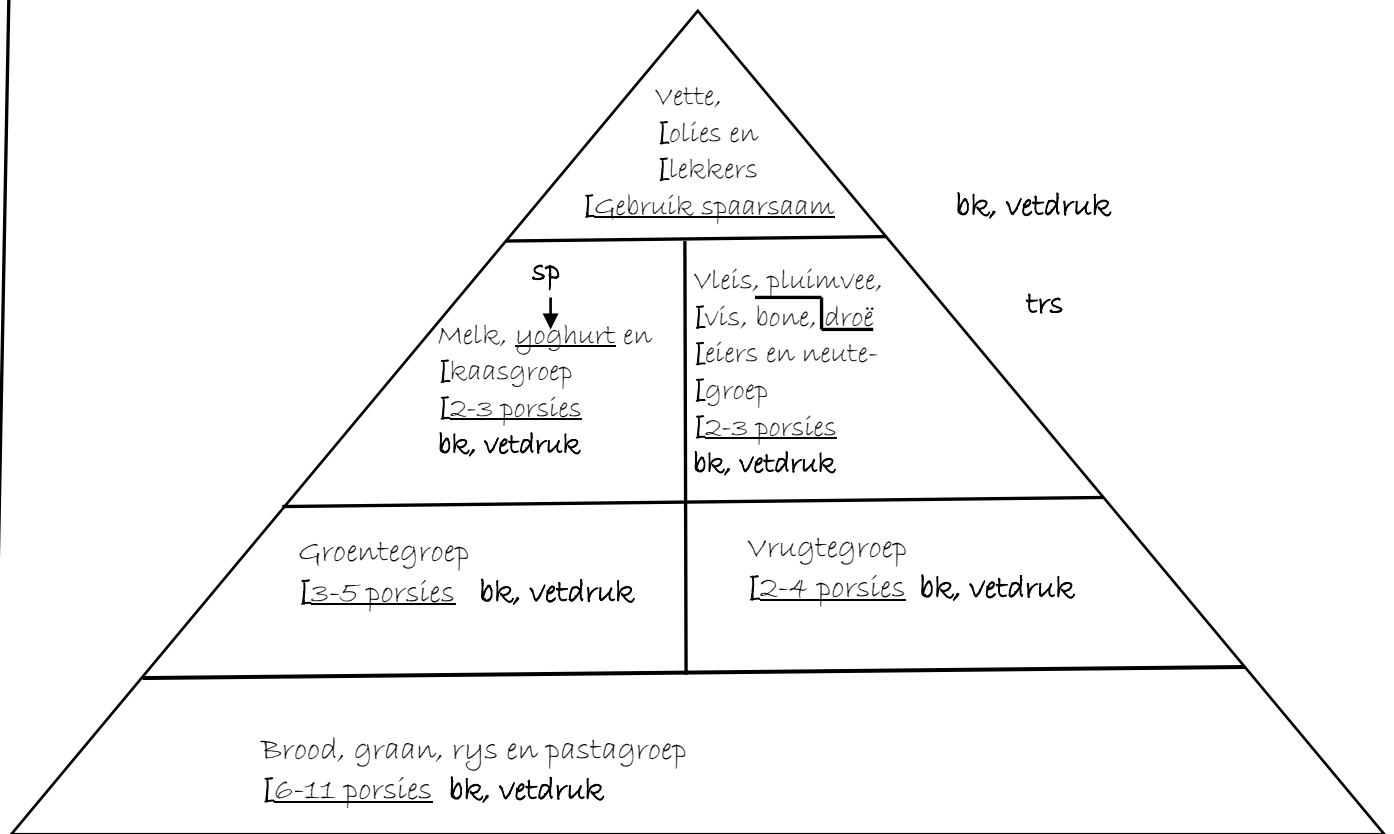
Kandidaat: Voeg 'n kolombreuk na kolom 3 in.

‡

→ Skuif

‡

Kandidaat: Sentreer alle inhoud in piramide en verander na Arial 10 pt.



'n Gids tot daaglikse koskeuses 16 pt, kurs, sentreer

[40]

**VRAAG 4: FINANSIËLE STAAT****TYD: 25 minute****PUNTE: 40**

KANTRUIMTES: Links: 1,27 cm/0,5" Regs: 1,27 cm/0,5" REËLAFSTAND: Enkel (1) (Behalwe waar anders aangedui)	PAPIER: A4-portret BELYNING: Links FONT: Arial 10 pt (Behalwe waar anders aangedui)
1. Sleutel jou EKSAMENNOMMER (links), die VRAAGNOMMER en jou WERKSTASIE- /REKENAARNOMMER (regs) in as 'n kopskrif. 2. Neem ALLE proefleestekens in ag. 3. Sleutel in soos aangedui. 4. Stoor en druk die dokument as V4. 5. Plaas die DRUKSTUK in jou EKSAMENOMSLAG.	

Voedselmandjie pryse met vir / jaar Jan 2018-Jan 2019 12 pt, bk, vetdruk, o/streep, sentreer trs  
‡

Kandidaat: Sentreer kolomopskrifte en kolom 1 horisontaal en vertikaal. Kolomopskrifte moet in vetdruk wees.

Voedselgroepe	Voedsel	Hoeveel- [heid	Jan 2018- [prys	Jan 2019- [prys	J/j ver- [anderinge I(Rande)	J/j ver- [anderinge I(%)
‡		g stet				
Styselvoedsel	Mielie-meel	25 <del>kg</del>	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%
loop aan	Bruin- brood	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	gesp hfls	← kurs	519.50	614.75	95.25	14.14%
Suiker	Wit- suiker	10 kg	108.82	143.65	34.83	32%
‡						
Vet, olie	Kookolie	4 l	81.16	87.14	-5.99	-7%
	Margarien	1 kg	31.65	36.48	4.83	15%
‡						
Totaal	gesp hfls	← kurs	118.79	117.64	-1.16	4.00%

Kandidaat: Beskadu kolomopskrifry, kolom 1 en Totaalrye. Belyn alle syfers regs.

## VRAAG 4 (VERVOLG)

Melk	vars melk	2 l	23.65	27.98	4.33	18%
‡						
Vleis, eiers, Ivis	Eiers Geblikte vis loop aan Hoender- stukke Bief	30 eiers 4 blikkies 6 kg 1 kg	38.99 59.29 131.97 58.33	45.32 63.60 176.47 61.16	6.33 4.31 44.50 2.83	16% 7% 34% 5%
‡						
<u>Totaal</u>	gesp hfls ← kurs		288.58	346.55	57.97	15.50%
‡						
Groente	Aartappels Spinasie Appels Piesangs Kool Uie Tamaties Wortels	10 kg 4 bossies 1.5 kg 2 koppe 10 kg 3 kg 2 kg	73.32 40.00 20.98 28.55 45.33 31.32 16.97	55.49 13.32 19.82 20.97 38.49 35.49 19.30	-17.84 -26.68 -1.16 -7.58 -6.84 4.17 2.34	-24% -67% -6% -27% -15% 13% 14%
‡						
<u>Totaal</u>	gesp hfls ← kurs		256.47	202.88	-53.59	-16.00%
‡						
Andder	Sout sp Rooi bos- loop aan teesakkies Koffie	1 kg 200 g 100 g	10.65 16.64 15.99	12.15 20.32 18.32	1.51 3.68 2.33	14% 22% 15%
‡						
<u>Totaal</u>	gesp hfls ← kurs		43.28	50.79	7.52	17.00%
‡						
<u>Totale koste</u>	∧ voedselmandjie ∧ van bk ← vetdruk		R2542.43	R2786.06	R243.62	6.06%

[40]

**VRAAG 5: PAMFLET**

**TYD: 25 minute**

**PUNTE: 40**

<b>KANTRUIMTES:</b> Links: 1,27 cm/0,5" Regs: 1,27 cm/0,5" REËLAFSTAND: Enkel (1) (Behalwe waar anders aangedui)	<b>PAPIER:</b> A4-landskap <b>WOORDBREKING:</b> Ja <b>BELYNING:</b> Links <b>FONT:</b> Courier New 12 pt (Behalwe waar anders aangedui)
1. Sleutel jou EKSAMENNOMMER (links), die VRAAGNOMMER en jou WERKSTASIE-/REKENAARNOMMER (regs) in as 'n kopskrif. 2. Neem ALLE proefleestekens in ag. 3. Stoor en druk die dokument as V5. 4. Plaas die DRUKSTUK in jou EKSAMENOMSLAG.	

Kandidaat: Skep kolomme soos aangedui.

1	2
portret	portret
$\frac{1}{3}$	$\frac{2}{3}$

Kandidaat: Vervang die woord vetsug met vetsug in hoofletters en 14 pt.

1 Voeg 'n tabel in soos aangedui en verander die inhoud na 10 pt.

<u>Voedingsaanduiding</u>	sentreer, bk, vetdruk
+	
<u>Voorbeeld etikette van met voedingsinligting.</u>	trs dubbelo/streep
+	
<u>Voedsel feite</u>	vetdruk
Porsiegrootte <u>honderd gram</u>	kursief in syfers      voeg 3 pt-lyn in
<u>Aantal per porsie</u>	vetdruk
<u>Kalorieë 225</u>	vetdruk belyn regs → <u>Kalorieë uit vet 62</u> vetdruk
<u>% Daaglikse waarde*</u>	vetdruk belyn regs      voeg 3 pt-lyn in
<u>Totale vet 7 g</u>	vetdruk belyn regs → 11%
<u>!versadigde vet 2 g</u>	keep in op 1,27 cm/0,5" belyn regs → 10%
<u>Cholesterol 36 mg</u>	vetdruk belyn regs → 12%
<u>Natrium 391 mg</u>	vetdruk belyn regs → 16%
<u>Totale koolhidrate 25 g</u>	vetdruk belyn regs → 8%
<u>!Dieetvesel</u>	keep in op 1,27 cm/0,5" belyn regs → 0%
<u>!Suikers</u>	keep in op 1,27 cm/0,5"
<u>Proteïen 15 g</u>	vetdruk      voeg 3 pt-lyn in
<u>Calcium sp</u>	belyn regs → 5%
<u>Vitamiën C</u>	belyn regs → 5%
<u>Vitamiën A</u>	belyn regs → 4%
<u>Yster</u>	belyn regs → 17%
* <u>Daaglikse persentasiewaarde is gegrond op 'n 2,000-kaloriedieet.</u> loop aan	
Jou <u>!</u> waarde mag hoër of laer wees afhangende van jou kaloriebehoefes. <u>!</u> daaglikse	

### VRAAG 5 (VERVOLG)

1 Voeg 'n tabel in soos aangedui en verander die inhoud na 12 pt.

Gewigsbeheer gesp hfls, vetdruk, sentreer

‡ kurs, bk

o/streep

Tabel 1: Klassifikasie van oorgewig & vetsug voluit sentreer

‡  
ILG = Ideale liggaamsgewig belyn regs → LMI = Liggaamsmassa-indeks

‡ Kandidaat: Sentreer kolomopskrifte horisontaal en vertikaal, vetdruk en beskadu.

Onderstreepte woorde moet in hoofletters wees.

Voeg vertikale lyn in soos aangedui.

Sentreer syfers in kolomme.

voeg 3 pt-lyn in

<u>Klassifikasie</u>	<u>Mans</u> % ILG	LMI (kg/m <sup>2</sup> )	<u>Vroue</u> % ILG	LMI (kg/m <sup>2</sup> )
Super vetsug	225	>50	245	>50
Ongesonde vetsug	200	45	220	45
Medies aansienlike Ivetsug	160	35	<del>170</del> stet <del>150</del>	35
Vetsugtig	135	30	145	30
Oorgewig	110	25	120	25
ILG ← vetdruk →	<u>100</u>	<u>20-25</u>	<u>100</u>	<u>20-25</u>

kurs, bk voeg 3 pt-lyn in

Tabel 2: 5000 kJ-dieet - 22% kJ uit vet sentreer voeg 3 pt-lyn in

<u>Voedsel</u>	<u>Voedsel- veranderinge</u>	<u>Koolhidraat</u>	<u>Proteïen</u>	<u>Vet</u>
Melk, afgeroom	2	24	16	
Groente vrugte skrap	3	15	6	
Vrugte	4	60		
Brood	5	75	10	
Vleis, maer	5		35	15
Vet	4			15
Totaal bk ← vetdruk →	beskadu ry	<u>174</u>	<u>67</u>	<u>30</u>

voeg 3 pt-lyn in

‡ Kandidaat: Sentreer kolomopskrifte horisontaal en vertikaal, vetdruk en beskadu.  
Onderstreepte woorde moet in hoofletters wees.

[40]



**VRAAG 6: AFRIKATAAL****TYD: 10 minute****PUNTE: 20**

<b>KANTRUIMTES:</b> Links: 1,27 cm/0,5" Regs: 1,27 cm/0,5" REËLAFSTAND: Enkel (Behalwe waar anders aangedui)	<b>PAPIER:</b> A4-portret <b>WOORDBREKING:</b> Nee <b>BELYNING:</b> Links <b>FONT:</b> Courier New 12 pt
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sleutel jou EKSAMENNOMMER (links), die VRAAGNOMMER en jou WERKSTASIE-/REKENAARNOMMER (regs) in as 'n kopskrif.</li> <li>2. Sleutel die volgende teks in presies soos dit is.</li> <li>3. Moet nie die woorde aan die einde van 'n reël afbreek nie, maar sleutel die hele woord in op die volgende lyn.</li> <li>4. Stoor en druk die dokument as V6.</li> <li>5. Plaas die DRUKSTUK in jou EKSAMENOMSLAG.</li> </ol>	

UKULALA

‡

Ukulala kuyisici esibalulekile sokugcina impilo. Ezinganeni, ukulala kubalulekile ekukhuleni nasekuthuthukisweni.

‡

<b>Ubudala nesimo</b>	<b>Izidingo zokulala</b>
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)	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
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

**[20]****TOTAAL AFDELING A: 200**

# WOORDVERWERKING

## AFDELING B

**JY MOET VINNIG EN AKKURAAAT WERK**

			TYD	PUNTE
VRAAG 7:	SAAMVOEG ( <i>MAIL MERGE</i> )	A	6 minute	10
		B	12 minute	20
VRAAG 8:	UITEENSETTING	A	9 minute	15
		B	12 minute	20
VRAAG 9:	AFRIKATAAL	A	9 minute	15
		B	12 minute	20
TOTAAL			60 minute	100

**VRAAG 7A: SAAMVOEG (MAIL MERGE)****TYD: 6 minute****PUNTE: 10**

1. Skep die velde/veldname hier onder.
2. Maak seker dat jou EKSAMENNOMMER, die VRAAGNOMMER en jou WERKSTASIE-/REKENAARNOMMER op die DRUKSTUK verskyn.
3. Gebruik Comic Sans MS 10 pt. Gebruik landskaporiëntasie.
4. Stoor en druk die dokument as V7A.
5. Plaas die DRUKSTUK in jou EKSAMENOMSLAG.

VELDNAME	KLIËNT 1	KLIËNT 2	KLIËNT 3
<b>NAAM</b>	Michael	Rose	Violet
<b>VAN</b>	Stoman	Pillay	Mkhize
<b>ADRES</b>	Posbus 1234	Posbus 5678	Posbus 9012
<b>DORP</b>	DELVILLE	EDENVALE	LINKSFIELD
<b>KODE</b>	1404	1610	2192
<b>DATUM 1</b>	1 Julie 2019	1 Augustus 2019	1 September 2019
<b>DATUM 2</b>	31 Julie 2019	31 Augustus 2019	30 September 2019
<b>O1</b>			X
<b>O2</b>		X	
<b>O3</b>	X		

(10)

**VRAAG 7B EN 7C: SAAMVOEG (MAIL MERGE)****TYD: 12 minute****PUNTE: 20**

<b>KANTRUIMTES:</b> Links: 2,54 cm/1" Regs: 2,54 cm/1" REËLAFSTAND: Enkel (1) (Tensy anders aangedui)	<b>PAPIER:</b> A4-portret <b>BELYNING:</b> Links <b>WOORDBREKING:</b> Nee <b>FONT:</b> Comic Sans MS 12 pt (Tensy anders aangedui)
1. Sleutel jou EKSAMENNOMMER (links), die VRAAGNOMMER en jou WERKSTASIE-/REKENAARNOMMER (regs) in as 'n kopskrif ( <i>header</i> ). 2. Voeg die velde/veldname in soos aangedui en sleutel die teks hier onder in. Verwerk volgens die instruksies. 3. Jy mag 'n speltoetser ( <i>spell check</i> ) gebruik. 4. Stoor en druk die dokument as V7B. Plaas die DRUKSTUK in jou EKSAMENOMSLAG. 5. Voeg ( <i>merge</i> ) die dokumente saam en stoor as V7C. Druk die saamgevoegde dokumente en plaas die DRUKSTUKKE in jou EKSAMENOMSLAG. Maak seker dat voetnotanommers dieselfde bly op elke bladsy.	

Kandidaat: voeg 'n trippelrand om die briefhoof en beskadu die kolom.

MK Gesondheidswinkel 18 pt, gesp hfls, vetdruk, sentreer

‡

☒ Posbus 12529 2000

Pleinstraat 123

☎ 011 754 1234

Johannesburg bk

E-pos: mkgesondheid@gmail.com

2001

} regsbelyn

‡

Kandidaat: Alle veldname moet in vetdruk en 14 pt wees.

«NAAM» «VAN»

«ADRES»

«DORP»

«KODE»

‡

Beste «NAAM»

‡

Vind onder hier die ontbytspyskaart vir die periode «DATUM\_1» trs  
tot «DATUM\_2».

‡

Dui met 'n kruis (X) die voorkeurspyskaart aan: kursief, dubbelo/streep

‡

**VRAAG 7B EN 7C (VERVOLG)**

Voeg voetnota 1 in, CS10, met die woorde:

Eetplan vir 'n persoon met diabetes

Voeg voetnota 2 in, CS10, met die woorde:

Eetplan om gewig te verloor

Voeg voetnota 3 in, CS10, met die woorde:

Eetplan vir 'n persoon wat ly aan kongestiewe hartversaking

<p>bk, o/streep</p> <p>«01» <u>Ontbyt 1<sup>1</sup></u></p>	<p>bk, o/streep</p> <p>«02» <u>Ontbyt 2<sup>2</sup></u></p>	<p>bk, o/streep</p> <p>«03» <u>Ontbyt 3<sup>3</sup></u></p>	
+			
<u>Opsie 1</u> 10 pt, bk, vetdruk, sentreer	<u>Opsie 2</u> 10 pt, bk, vetdruk, sentreer	<u>Opsie 3</u> 10 pt, bk, vetdruk, sentreer	
+			
1/2 koppie semelgraan	1/2 pomelo	1/8 spanspek	} ← 10 pt
rosyntjies loop aan	1 sny volgraan roosterbrood	1 beskuitjie koringrepies	
1/2 bagel	3/4 koppie droë graan	1 lae sout graanmuffin	
1/3 13 cm spanspek	1 glas (250 ml)	5 ml ongesoute margarien	
1/2 koppie afgeroomde melk	afgeroomde melk loop aan	1 koppie afgeroomde melk	
15 ml roomkaas	Koffie of tee soos verkies	Koffie of tee, geen suiker	
+			
Dankie vir jou navrae en hoop ons sien jou gou.			
+			
Groete			
+			
+			
Voeg 'n lyntabelstop in op 5.08 cm/2"			

Bestuurder Brush Script MT 16 pt, bk, vetdruk

(20)  
[30]

**VRAAG 8A: UITEENSETTING****TYD: 9 minute****PUNTE: 15**

<b>KANTRUIMTES:</b> Links: 2,54 cm/1" Regs: 2,54 cm/1" <b>REËLAFSTAND:</b> Enkel (1) (Tensy anders aangedui)	<b>PAPIER:</b> A4-portret <b>WOORDBREKING:</b> Nee <b>BELYNING:</b> Links <b>FONT:</b> Courier New 12 pt
1. Sleutel jou EKSAMENNOMMER (links), die VRAAGNOMMER en jou WERKSTASIE- /REKENAARNOMMER (regs) in as 'n kopskrif ( <i>header</i> ). 2. Jy mag 'n speltoetser ( <i>spell check</i> ) gebruik. 3. Stoor en druk die dokument as V8A. 4. Plaas die DRUKSTUK in jou EKSAMENOMSLAG.	

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

‡

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

werknemers

etniese groepe

gestremdes

gevangenes

of enige ander gedefinieerde groep.

‡

Daar is baie gesondheidsdeterminante of faktore soos

mediese sorgstelsels

individuele gedrag

genetika

en die fisiese omgewing.

‡

Sterfte

Voeg 'n linkertabelstop vanaf die kantruimte in op 6,35 cm/2,5"

| Ras

| SES

| Geografie

| Geslag

|

‡

Gesondheidsverwante

| Ras

lewenskwaliteit

| SES

‡

Gesondheidsorg

Individuele gedrag

(15)

**VRAAG 8B: UITEENSETTING****TYD: 12 minute****PUNTE: 20**

<b>KANTRUIMTES:</b> Links: 1,27 cm/0,5" Regs: 1,27 cm/0,5" REËLAFSTAND: Enkel (1) (Tensy anders aangedui)	<b>PAPIER:</b> A4-landskap <b>WOORDBREKING:</b> Ja <b>BELYNING:</b> Nee <b>FONT:</b> Courier New 12 pt (Tensy anders aangedui)
1. Herwin die dokument gestoor as V8A. 2. Verander VRAAG 8A na VRAAG 8B in die kopskrif. 3. Verwerk volgens die instruksies. 4. Stoor en druk die dokument as V8B. 5. Plaas die DRUKSTUK in jou EKSAMENOMSLAG.	

Kandidaat: Skep kolomme soos aangedui.

1	2
portret	portret
$\frac{1}{3}$	$\frac{2}{3}$

Voeg 'n kopskrif in hoofletters in, verdana 8 pt en regsbelyn met die volgende woorde: Gesondheidspopulasie

Voeg in, Bradley Hand ITC 36 pt, gesp hfls, vetdruk, shadow teks, sentreer  
Gesondheidspopulasie

‡

Kolom 1

Voeg in, verdana 12 pt, bk, vetdruk, dubbelo/streep, regsbelyn  
Wat is gesondheidspopulasie?

Voeg 'n eindnota in in verdana 10 pt:

Evans en Stoddart

‡

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

kurs

‡

Hierdie groepe is dikwels geografiese populasies soos nasies

^ maar kan ook ander groepe wees soos ^ of gemeenskappe

‡

**VRAAG 8B (VERVOLG)**

Kandidaat: Voeg enige kolpunte in en keep in. Voeg kommas in soos aangedui.

werknemers,  
etniese groepe,  
gestremdes,  
gevangenes  
of enige ander gedefinieerde groep.

‡  
Daar is baie gesondheidsdeterminante of faktore soos o/streep

‡  
Kandidaat: Voeg enige kolpunte in en keep in. Voeg kommas in soos aangedui.

mediese sorgstelsels,  
individuele gedrag,  
genetika,  
Λ sosiale omgewing  
en die fisiese omgewing.

Kolom 2  
Sentreer kolom 2 vertikaal

Λ Die gesondheidsuitkomste van sulke groepe is van toepassing op beleidmakers in beide die openbare en private sektore. *kursief, dubbelo/streep*

Λ Beleide en programme *Verdana 12 pt, bk, vetdruk, verlig (highlight) teks, sentreer*  
‡

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

Kandidaat: Voeg 'n tabel in soos aangedui. Sentreer tabel horisontaal en vertikaal.

Λ Uitkomste ← Century Gothic 12 pt, bk, vetdruk	→ Λ Determinante/ Faktore
Λ Bedoeling ← verdana 12 pt, kurs →	Λ Verskil
Sterfte  Beskadu kolom	Ras
	SES
	Geografie
Gesondheidsverwante lewenskwaliteit  Beskadu kolom	Geslag
	Ras
	SES
Λ Geografie	Λ Sosiale omgewing
Λ Geslag	Λ Fisiese [omgewing
	Λ Genetika

‡  
→ skuif

(20)  
[35]



**VRAAG 9A: AFRIKATAAL****TYD: 9 minute****PUNTE: 15**

<b>KANTRUIMTES:</b> Links: 2,54 cm/1" Regs: 2,54 cm/1" REËLAFSTAND: 1,5 (1½)	<b>PAPIER:</b> A4-portret <b>WOORDBREKING:</b> Nee <b>BELYNING:</b> Links <b>FONT:</b> Courier New 12 pt
1. Sleutel jou EKSAMENNOMMER (links), die VRAAGNOMMER en jou WERKSTASIE- /REKENAARNOMMER (regs) in as 'n kopskrif ( <i>header</i> ). 2. Sleutel die teks hier onder in net soos dit is. 3. Stoor en druk die dokument as V9A. 4. Plaas die DRUKSTUK in jou EKSAMENOMSLAG.	

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

Chelete 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  
Litloaelo tsa bophelo bo botle le tsebo ea ho sebetsana le boemo  
Bophelo bo botle ba bana  
Biology le liphatsa tsa lefutso  
Tekano

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

Tikoloho

Likokoana-hloko

(15)

**VRAAG 9B: AFRIKATAAL****TYD: 12 minute****PUNTE: 20**

<b>KANTRUIMTES:</b> Links: 1,27 cm/0,5" Regs: 1,27 cm/0,5" <b>REËLAFSTAND:</b> Enkel (1) (Tensy anders aangedui)	<b>PAPIER:</b> A5-portret <b>WOORDBREKING:</b> Nee <b>BELYNING:</b> Links <b>FONT:</b> Courier New 12 pt (Tensy anders aangedui)
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herwin die dokument gestoor as V9A.</li> <li>2. Verander VRAAG 9A na VRAAG 9B in die kopskrif.</li> <li>3. Verwerk volgens die instruksies.</li> <li>4. Stoor en druk die dokument as V9B.</li> <li>5. Plaas die DRUKSTUK in jou EKSAMENOMSLAG.</li> </ol>	

Voeg 'n bladsyrand (*page border*) in.

Voeg 'n bladsynommer in, begin nommering by 4, 10 pt, bo, regsbelyn

Voeg 'n kopskrif (*header*) in, Arial Narrow 8 pt, hoofletters, vetdruk, dubbelonderstreep, linksbelyn

Mokhatlo oa lefatse oa bophelo

Voeg 'n voetskrif (*footer*) in, Arial Narrow 8 pt, dubbelo/streep, sentreer

Motho ea phelang o bohlokoa ho boemo bohle ba bophelo ba hae le boleng ba bophelo ba hae.

Voeg in, Comic Sans 18 pt, gesp hfls, vetdruk, kursief, sentreer, rand om teks, beskadu

Liqeto

‡

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

‡

## VRAAG 9B (VERVOLG)

Skep TWEE kolomme

Kolom 1

Voeg enige kolpunte in en keep in. Verander inhoud na 8 pt.

Chelete 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

Λ Litsebeletso tsa tlhokomelo ea bophelo

Kolom 2

Voeg enige kolpunte in en keep in. Verander inhoud na 8 pt.

Litloaelo tsa bophelo bo botle le tsebo ea ho sebetsana le boemo  
Bophelo bo botle ba bana  
Biology le liphatsa tsa lefutso  
Tekano

Λ Setso

Voeg kolombreuk in

‡

Voeg in, 12 pt, vetdruk, kursief, regsbelyn

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

‡

Voeg nommers (1., 2., ens.) by opskrifte in met twee letterspasies en keep in.  
Verander inhoud na 8 pt.

Tsela ea Bophelo bk, o/streep

[Ho kopanya liqeto tsa botho tse ka tlatsetsang kapa tsa NP

baka bokuli kapa lefu.

‡

**VRAAG 9B (VERVOLG)**Tikoloho bk, o/streep

‡

∧ 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.

~~Ikokoana hloke~~ skrap

‡

Li-biomedical bk, o/streep

‡

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

(20)

**[35]**

**TOTAAL AFDELING B: 100**  
**GROOTTOTAAL: 300**