



Wes-Kaapse  
Regering

Wes-Kaap Onderwysdepartement  
**Direktoraat: Kurrikulum VOO**

---

# LEWENSRIËNTERING

## HERSIENINGSBOEKIE 2026 KWARTAAL 1

### Graad 12

Hierdie hersieningsprogram is ontwikkel om jou te help met die hersiening van belangrike inhoud en vaardighede wat gedurende die 1<sup>ste</sup> kwartaal onderrig is. Die doel is om jou voor te berei om die kernkonsepte te verstaan. Dit wil jou ook die geleentheid bied om die verwagte standaard en toepassing van kennis te verkry wat nodig is om sukses in die eksamen te behaal.

**VRAAG 1**

Verskeie opsies word as moontlike antwoorde vir die volgende vrae gegee. Kies die antwoord en skryf slegs die letter (A–D) langs die vraagnommer (1.1.1–1.1.9) neer, byvoorbeeld 1.1.11 D.

**1.1.1 Kies die BESTE beskrywing van chroniese stres uit die volgende opsies:**

- A. Dit is 'n reaksie op 'n onmiddellike bedreiging, algemeen bekend as die veg-ofvlug-reaksie.
- B. Dit is stres wat veroorsaak word deur fisiese skade, soos seksuele mishandeling of geweld.
- C. Dit is stres wat veroorsaak word deur verhoudings, die onvermoë om te sosialiseer en die sosiale omgewing.
- D. Dit is 'n toestand van langdurige spanning van interne of eksterne stressors wat verskeie fisiese simptome kan veroorsaak.

(1)

**1.1.2 In streshantering moet jy die oorsake van jou stres identifiseer en ...**

- A. wees bewus van jou denkpatrone.
- B. drink baie energiedrankies.
- C. langer ure werk en genoeg kos eet.
- D. praat met almal oor jou probleme.

(1)

**1.1.3 Watter definisie is die beste van toepassing op eustress?**

- A. 'n Negatiewe reaksie wat jy op 'n stressor het, wat kan afhang van jou huidige gevoelens van beheer, wenslikheid, ligging en tydsberekening van die stressore.
- B. 'n Stres wat objektief gemeet word deur, onder andere, Bloeddruktempo, spierspanning en afwesigheidsyfers.
- C. Die stres wat 'n voordelige uitwerking het, óf psigologies, fisies óf biochemies.
- D. Aanhoudende stres wat nie opgelos word deur hantering of aanpassing nie.

(1)

**1.1.4 Watter van die volgende is 'n voorbeeld van eustress:**

- A. die dood van 'n familielid
- B. slaapprobleme
- C. konflik in persoonlike verhoudings
- D. 'n bevordering of verhoging by die werk ontvang.

(1)

**1.1.5 Akute stres is:**

- A. 'n intense tipe stres wat 80% van siektes veroorsaak.
- B. die stres wat ons verhoed om vinnig op te spoor wat ons nodig het.
- C. 'n intense tipe stres wat veroorsaak word deur daaglikse uitdagings, maar gaan vinnig verby.
- D. hou verband met langtermynprobleme en beïnvloed 'n persoon emosioneel

(1)

**1.2**

**Gee EEN woord/term vir elk van die volgende beskrywings. Skryf slegs die woord/term langs die vraagnommer (1.2.1–1.2.4) neer.**

1.2.1 'n Tipe stressor wat ontstaan uit vernietigende verhoudings met ander

(1)

1.2.2 'n Hormoon wat in die bloedstroom vrygestel word in reaksie op stres.

(1)

1.2.3 'n Reaksie wat veroorsaak word deur voortdurende, toenemende of nuwe druk of eise.

(1)

1.2.4 'n Metode en een van die beste maniere om stres te verlig.

(1)

## 1.3

**Beantwoord die volgende vrae deur die antwoord langs die vraagnommer (1.3.1–1.3.5) neer te skryf. Skryf jou antwoord in volsinne.**

1.3.1 Die simptome van langtermynstres wys hulleself op drie maniere, naamlik in fisiese kwale, negatiewe emosies en gedragsprobleme.

a. Gee 'n voorbeeld van 'n fisiese simptome. (1)

b. Gee 'n voorbeeld van 'n gedragsprobleem. (1)

1.3.2 Verduidelik TWEE maniere hoe negatiewe stres 'n persoon se lewenskwaliteit kan beïnvloed. (2 x 2) (4)

1.3.3 Verduidelik die verskil tussen positiewe stres en negatiewe stres en wys hoe 'n persoonlike lewenskrisis tot positiewe stres kan lei. (2 + 1) (3)

1.3.4 Gee EEN voorbeeld hoe om stres te bestuur. (1)

1.3.5 Verduidelik waarom dit voordelig kan wees om meer lae-impak oefeninge in te sluit in jou fiksheidsroetine. (1 x 2) (2)

## AFDELING B Tipe Vrae

Beantwoord AL die vrae in hierdie afdeling. Skryf u antwoorde in volsinne neer.

### VRAAG 2

Lees die uittreksel hieronder en beantwoord die vrae wat volg.

#### **KONFLIKOPLOSSINGSVAARDIGHEDE INTRAPERSONLIKE KONFLIK**

Intrapersoonlike konflik raak almal en die uitwerking daarvan verskil na gelang van die vlak van konflik wat jy ervaar. Sommige mense kan dit moeilik vind om te erken dat dit normaal is om intrapersoonlike konflik te ervaar. Daarom word dit vir hulle selfs belangriker om dit op 'n positiewe manier te bestuur.

Die manier waarop mense die uitdagings van die lewe hanteer, kan verskil en dit verduidelik waarom sommige mense dieselfde situasie verskillend mag ervaar. Die meeste mense is in staat om gesonde vlakke van intrapersoonlike konflik te handhaaf, wat hulle kan help om die daaglikse lewe suksesvol te hanteer, terwyl ander uitermatige vlakke van intrapersoonlike konflik mag ervaar, wat 'n negatiewe invloed op hulle lewenskwaliteit het.

Mense moet besef dat intrapersoonlike konflik nie net hulle persoonlik affekteer nie, maar dat dit die potensiaal het om hulle interaksie met ander ook negatief te beïnvloed. Net soos met enige ander konfliksituasie, vereis intrapersoonlike konflik ook konflikoplossingsvaardighede om jou deur jou eie lewenservarings te lei.

[Aangepas uit [www.indeed.com](http://www.indeed.com). Toegang op 09/05/2023 verkry.]

- 2.1 Definieer die term *intrapersoonlike* konflik. (1 x 2) (2)
- 2.2 Beskryf EEN strategie wat jou kan help om intrapersoonlike konflik op 'n positiewe manier te bestuur. (1 x 2) (2)
- 2.3 Verduidelik EEN manier waarop intrapersoonlike konflik 'n negatiewe invloed op jou interaksie met ander kan hê. (1 x 2) (2)
- 2.4 Bespreek TWEE moontlike redes waarom sommige mense uitermatige vlakke van intrapersoonlike konflik mag ervaar. (2 x 2) (4)
- 2.5 Assesseer TWEE faktore wat emosioneel uitdagend kan wees tydens die oorgang van skool na 'n naskoolse bestemming. (2 x 2) (4)

- 2.6 Hoe kan 'n gesonde vlak van intrapersoonlike konflik jou in jou alledaagse lewe lei? Dui ook in ELKE antwoord aan hoe dit jou kan help om aan te beweeg in die lewe. (2 x 3) (6)  
[20]

### VRAAG 3

Betudeer die strokiesprent en beantwoord die vrae wat volg.



- 3.1 Noem enige VIER leefstylsiektes wat kan voorkom as gevolg van geen of minimale fisiese oefeninge. (4x1) (4)
- 3.2 Bespreek DRIE faktore wat tieners mag verhoed om aan gereelde fisiese aktiwiteite deel te neem. (3x2) (6)
- 3.3 Adviseer jou Skoolbestuurspan oor TWEE maniere waarop jou skool met gemeenskapsorganisasies kan saamwerk om fisieke aktiwiteite onder die leerders te bevorder. (2x2) (4)
- 3.4 Stel TWEE maniere voor hoe fisieke aktiwiteite jou lewenskwaliteit na skool kan verbeter. (2X3) (6)

**VRAAG 4**

Kyk na die strokiesprent hieronder en beantwoord die vrae wat volg.



**4.1** Definieer die term stres en gee DRIE moontlike redes waarom die dogter in die spotprent gestres sou wees. (1 + 3) (4)

**4.2** Verduidelik hoe die volgende eksamenstres kan verminder.

- Hersiening
- Ontspanning

(2 x 2) (4)

**4.3** Bespreek DRIE fisiese simptome van stres wat 'n negatiewe impak op studie kan hê. (3 x 2) (6)

**4.4** Stel DRIE praktiese oplossings voor wat 'n leerder kan gebruik om konflik met sy/haar ouers oor swak skoolprestasie op te los. (3 x 2) (6)

**20**

## AFDELING C

Jou antwoorde moet uit paragrawe bestaan. Punte sal slegs toegeken word vir antwoorde wat in volsinne geskryf is.

### VRAAG 5

Lees die aanhaling hieronder en beantwoord die vrae wat volg.

#### Verhoudings is nou moeiliker

“Nou dat gesprekke SMS'e geword het, argumente telefoonoproepe geword het, gevoelens subliminale boodskappe geword het, seks maklik geword het, die woord 'liefde' buite konteks gebruik word, onsekerhede 'n manier van dink geword het, om jaloers te raak 'n gewoonte geword het, om vertrou te vind het moeilik geword, seerkry het natuurlik geword en wegstap het die enigste opsie geword. Hartseer maar waar, so as jy iets het wat die moeite werd is, moet dit nie as vanselfsprekend aanvaar nie, veg daarvoor en moenie dit los nie.”

(The Minds Journal gewysigde aanhaling 2 April 2023)

- Noem TWEE tipe verhoudings wat verband hou met bostaande aanhaling en verskaf 'n rede vir jou antwoord. (2 x 2) (4)
- Ontleed die aanhaling en bespreek hoe die aksies hierbo toksiese(giftige) verhoudings kan skep. (2 x 4) (8)
- Bespreek krities twee maniere waarop jy kuberwelstand kan handhaaf en in hierdie era van sosiale media goeie, langdurige verhoudings kan bou. (2 x 4) (8)

**VRAAG 6**

Bestudeer die stimulus hieronder en beantwoord die vrae wat volg.

**Die belangrikheid van die aanleer van harde en sagte vaardighede**

Sakeleiers en professionele persone het 'n ou gesegde wat die vaardighede wat nodig is vir indiensneming opsom: Harde vaardighede sal jou die onderhoud gee; sagte vaardighede sal jou die werk gee. Inderdaad, beide harde en sagte vaardighede speel 'n gelyke rol in indiensneming.

<https://onlinemba.wsu.edu/blog/the-importance-of-learning-hard-and-softskills/> (Aangepas uit 'n artikel op 21 Maart 2023)

Skryf paragrawe oor werkloosheid.

Gebruik die volgende as riglyn.

- Noem die verskil tussen SAGTE VAARDIGHEDE en HARDE VAARDIGHEDE gee 'n voorbeeld van elk. (Moenie die voorbeeld uit die artikel hierbo gebruik nie). (2 x 2) (4)
- Ontleed hoe navorsing oor 'n voornemende werkplek jou in 'n werksonderhoud kan help. (2 x 4)(8)
- Bespreek in detail hoe om jousef te kan bestuur, 'n belangrike vaardigheid in vandag se mededingende arbeidsmark is. (2 x 4) (8)

**VRAAG 7**

Bestudeer die stimulus hieronder en beantwoord die vrae wat volg.

**Voormalige werknemers van die Stad Kaapstad, direkteur van die maatskappy in die hof oor korrupsiesaak van R46 miljoen**

Twee voormalige munisipale amptenare en 'n maatskappydirekteur het in 'n hof in Kaapstad verskyn in verband met 'n korrupsiesaak van R46 miljoen.

Die manne, saam met 'n regspersoon, die maatskappy – het in die Kaapstadse landdroshof verskyn.

Hul hofverskyning het gekom nadat lasbriewe vir arrestasie teen hulle uitgereik is, wat spruit uit bewerings van bedrog en korrupsie, wat die forensiese afdeling van die Stad Kaapstad aan die Valke gerapporteer het.

<https://www.news24.com/news24/southafrica/news/former-city-of-cape-townemployees-company-director-in-court-over-r210m-corruption-case> aangepas uit 'n artikel op 9 Feb 2023

Skryf paragrawe oor bedrog en korrupsie.

Gebruik die volgende as riglyn.

- Noem die verskil tussen bedrog en korrupsie en verskaf 'n voorbeeld van elk. (2 x 2) (4)
- Ontleed die rol wat die samelewing kan speel om bedrog en korrupsie in die werkplek te voorkom. (2 x 4) (8)
- Bespreek krities die moontlike gevolge wat korrupsie op 'n persoon se loopbaan kan hê. (2 x 4) (8)

**VRAAG 8**

Bestudeer die onderstaande strokiesprent en beantwoord die volgende opstelvraag in paragrawe.



Skryf paragrawe oor **Huishoudelike geweld**.

Gebruik die volgende as 'n riglyn

- Definieer huishoudelike geweld en gee DRIE redes waarom beide mans en vroue slagoffers van huishoudelike geweld kan word. (1+3) (4)
- Bespreek waarom baie gevalle van huishoudelike geweld nie deur die slagoffers aangemeld word nie. (4x2) (8)
- Stel TWEE praktiese strategieë voor oor hoe die samelewing kan verseker dat die waardigheid en veiligheid van slagoffers van huishoudelike geweld gewaarborg word, soos in die Handves van Menseregte weerspieël.

(2x4)(8)

**VRAAG 9**

Bestudeer die onderstaande uittreksel en beantwoord die vrae wat volg.



Skryf paragrawe oor **Werkloosheid**.

Gebruik die volgende as 'n riglyn

- Definieer werkloosheid en identifiseer DRIE vaardighede wat dalk by graad 12-skoolverlaters ontbreek wanneer hulle die arbeidsmark betree. (1+3) (4)
- Bespreek VIER redes waarom gemeenskappe plaaslike entrepreneurs moet ondersteun. (4x2) (8)
- Bespreek krities waarom vrywilligerswerk 'n innoverende oplossing is om werkloosheid teen te werk. Noem TWEE aspekte. (2x4) (8)

**20**

**VRAAG 10**

Lees die uittreksel hieronder en beantwoord die vrae wat volg.

Nadat jy jou graad 12-jaar voltooi het, sal jy by óf die wêreld van werk óf hoëronderwysinstellings aansluit waar jy vir die eerste keer mense van alle "lewensterreine" sal ontmoet. Om goeie verhoudings met mense van verskillende kulturele groepe en agtergronde te begin en te handhaaf, moet jy kommunikasievaardighede en konflikhanteringsvaardighede kan toepas.

**Skryf paragrawe oor Konflik oplossing**

Gebruik die volgende as 'n riglyn

- Definieer konflikoplossing en noem DRIE strategieë wat 'n mens kan gebruik wanneer jy konflikoplossing hanteer. (1+3) (4)
- Verduidelik VIER maniere waarop jou positiewe gesindheid kan lei tot die oplossing van konflik tussen jou maats en/of familielede. (4x2) (8)
- Evalueer TWEE konflikhanteringsvaardighede wat jou kan help om positiewe verhoudings met ander mense te handhaaf. (2x4) (8)

## Merkruglyne

## VRAAG 1

1.1 1.1.1 D (✓)

1.1.2 A (✓)

1.1.3 C (✓)

1.1.4 D (✓)

1.1.5 C (✓)

1.2 Gee EEN woord/term vir ELK van die volgende beskrywings. Skryf slegs die woord/term langs die vraagnommers (1.2.1 tot 1.2.4).

1.2.1 Sosiale/ Emosionele Stressor (✓)

1.2.2 Adrenalien (✓)

1.2.3 Stres (✓)

1.2.4 Lag (✓), Hanteer jou emosies (✓), Gebalanseerde voeding (✓),  
Identifiseer stressore en assessee stresvlakke (✓), Volg 'n gebalanseerde  
lewenstyl (✓), Tydbestuur (✓) (1)

1.3 1.3.1

a. Fisiese kwale: maagsere, kanker, hoë bloeddruk, hoofpyn, maagkrampe. (✓)

b. Gedragsprobleme: slaapprobleme, eetversteurings, sosiale onttrekking,  
afwesigheid, dwelmmisbruil. (✓)

1.3.2 Dit kan jou gelukkig, depressief en onproduktief maak. (✓) Dit kan jou ook onverstandige lewensstylkeuses laat maak, byvoorbeeld, wanneer sommige mense benoud is, begin hulle alcohol misbruik, wat hul stres net vererger en hul gesondheid benadeel. (✓) Ongesonde leefstylkeuses sluit in die drink van te veel alkohol, dwelms, (✓) seksuele losbandigheid wat lei tot SOI's en riskante gedrag soos bestuur terwyl onder die invloed van alkohol. (✓)

1.3.3 Verskil:

Positiewe stres is die stres wat jou motiveer, jou aanmoedig en druk op jouself laat plaas (✓) en negatiewe stres is die stres wat jou laat voel asof jy nie die druk van die stressors kan hanteer nie en dit beïnvloed verhoudings op negatiewe wyse. (✓)

(2)

## Verband:

Lewenskrisis, soos die dood van 'n broodwinner of 'n ouer wat sy/haar werk verloor, kan 'n kind motiveer om op skool hard te werk om suksesvol te wees. (✓)

(1)

1.3.4 Meditasie is een van die natuurlike metodes om stres te verlig. (✓) Eenvoudige diep asemhalingsoefeninge kan geweldig help om stres te verlig. (✓) Oefen en eet gereeld gesonde kos. (✓) Eet gesonde kos en oefen ten minste 3 keer 'n week. (✓) Vermyn oortollige kafeïenname wat gevoelens van angs en beroering kan verhoog. (✓) Moet nie onweetige dwelms, alcohol en tabak gebruik nie. (✓) Leer ontspanningsoefeninge (buikasemhaling en spierontspanningstegniek). (✓)

(1)

1.3.5 Verduidelik waarom dit voordelig kan wees om lae-impak oefeninge by jou fiksheidsroetine in te sluit.

Punte moet soos volg toegeken word:

TWEE punte (✓✓) vir 'n antwoord wat goed verduidelik is.

Lae-impak oefeninge kan ...

- minder impak hê op die onderste liggaamsdele/knieë/enkels/ voete (✓) so die risiko vir hierdie liggaamsdele om beseer te word, is minimaal. (✓)
- minder druk op jou ruggraat en gewigte plaas (✓) aangesien dit nie so 'n harde impak op hierdie liggaamsdele het nie. (✓)
- minder veeleisend op jou liggaam wees (✓) aangesien jy ten alle tye een voet op die grond hou wanneer jy oefen. (✓)
- Enige EEN van die bostaande antwoorde vir TWEE punt.  
(1 X 2) (2)

## VRAAG 2

2.1 **Definieer die term *intrapersoonlike* konflik.**

**Punte moet soos volg toegeken word:**

TWEE punte (✓✓) vir 'n antwoord wat goed verduidelik is.

**Definisie:**

Dit kan verwys na...

- die innerlike struweling (✓) gebaseer op 'n persoon se botsende gedagtes/idees/waardes oor sekere sake/besluite. (✓)
- die spanning wat 'n individu ervaar (✓) wanneer hy/sy moet oorweeg watter idee om te volg/wanneer hy/sy iets moet doen wat teen sy/haar gewete ingaan. (✓)

- 'n individu wat op 'n kruispad is/besluiteloos is (✓) wanneer hy/sy moet bepaal watter doelwitte om op 'n gegewe oomblik na te streef. (✓)
- 'n situasie waar 'n individu teenstrydige gedagtes/idees/sienswyses het (✓) oor iets wat vir hom/haar belangrik is. (✓)
- 'n interne stryd van emosies (✓) waar 'n persoon gedwing word om tussen twee of meer waardevolle opsies te kies. (✓)
- 'n situasie waar 'n individu deur persoonlike onsekerhede/twyfel gaan (✓) oor die effek wat sekere besluite op sy/haar lewe mag hê. (✓)
- mededingende wense/drome/aspirasies wat 'n persoon mag hê (✓) oor wat 'n persoon werklik in die lewe wil hê. (✓)

## 2.2 **Beskryf EEN strategie wat jou kan help om intrapersoonlike konflik op 'n positiewe manier te bestuur.**

### **Punte moet soos volg toegeken word:**

EEN punt (✓) vir elke voorbeeld.

Jy kan...

- inligting verkry oor die probleem wat jou negatief kan beïnvloed, (✓) wat jou kan help om 'n gepaste manier te kies om daardie probleem te hanteer. (✓)
- dit wat jou werklik pla, assesseer (✓) sodat jy oplossings kan vind wat direk met jou werklike uitdaging te make het. (✓)
- jou persoonlike waardes/oortuigingsstelsel evalueer (✓) wat jou kan lei om 'n beter begrip te kry van hoe om op die konflik te reageer. (✓)
- aan die voor- en nadele van jou besluite dink (✓) wat jou in staat kan stel om ingeligte besluite oor enige situasie te neem. (✓)
- kennis neem van waarom die probleem voortduur (✓) sodat jy ander nuttige maniere kan oorweeg om dit op te los. (✓)
- feite van emosies skei wat jou oordeel kan vertroebel (✓) sodat jy objektief aan konstruktiewe maniere kan dink om jou probleme te hanteer. (✓)
- 'n meer gepaste perspektief kry om na probleme/ervarings in jou lewe te kyk (✓) sodat jy nuttige maniere kan oorweeg om hierdie probleme/ervarings te hanteer. (✓)
- redes ondersoek oor waarom jy meer spanning ervaar wanneer jy sekere dinge doen/waarom sekere dinge jou gespanne laat voel, (✓) sodat jy gepaste/spesifieke planne kan vind om die druk wat jy ervaar, aan te pak. (✓)

- leer om te aanvaar dat om gespanne te voel normaal kan wees (✓) sodat jy 'n meer positiewe denkwyse kan ontwikkel om die uitdaging aan te pak. (✓)
- gereelde self-refleksie doen (✓) om insig in jou denk- en gedragspatrone te verkry. (✓)
- selfsorg-aktiwiteite prioritiseer (✓) wat jou kan help om stres te bestuur en jou welstand te bevorder. (✓)

### 2.3 **Verduidelik EEN manier waarop intrapersoonlike konflik 'n negatiewe invloed op jou interaksie met ander kan hê.**

**Punte moet soos volg toegeken word:**

TWEE punte (✓✓) vir 'n antwoord wat goed verduidelik is.

Wanneer jy sukkel met interne konflik...

- kan emosionele onrustigheid soos woede/frustrasie/verdriet (✓) spanning/ongemak in jou betrokkenheid met ander veroorsaak. (✓)
- word dit moeilik om ten volle op gesprekke te fokus, (✓) wat die indruk kan skep dat jy nie geïnteresseerd/verwyderd/onoplettend is. (✓)
- mag jy huiwerig/dubbelsinnig/verdedigend wees in jou kommunikasie, (✓) wat dit moeiliker maak vir ander om jou perspektief te verstaan/betrokke te raak in betekenisvolle gesprekke met jou. (✓)
- is jy geneig om jou gevoelens/oortuiginge op ander te projekteer, (✓) wat onnodige wrywing/spanning in jou verhouding met ander kan veroorsaak. (✓)
- mag jy dalk nie empatie wys nie, wat tot onsensitiewe gedrag kan lei (✓) en sodoende 'n hindernis vir betekenisvolle verbindings met mense skep. (✓)
- mag jy onseker oor jouself voel (✓) wat kan verhoed dat jy suksesvolle verhoudings met ander begin/bou/voort te sit. (✓)
- kan dit jou gemoedstoestand laat wissel (✓) wat verwarring/ongemak vir ander kan veroorsaak. (✓)
- mag jy onvoorspelbaar optree, (✓) wat dit moeilik kan maak vir mense om jou reaksies/intensies te bepaal/vertrou kan ondermyn/goeie samewerking met ander kan belemmer. (✓)

**2.4 Bespreek TWEE moontlike redes waarom sommige mense uitermatige vlakke van intrapersoonlike konflik mag ervaar. Punte moet soos volg toegeken word:**

TWEE punte (✓✓) vir elke antwoord wat goed verduidelik is.

**Moontlike antwoorde kan insluit:**

- Individue kan teenstrydige waardes/oortuiging handhaaf (✓) wat kan lei tot 'n voortdurende stryd om een bo die ander te prioritiseer. (✓)
- Onverwerkte trauma/teenstrydige begeertes uit vorige ervarings kan dit moeilik maak om hierdie emosies effektief te bestuur, (✓) wat tot aanhoudende interne struweling kan lei. (✓) Individue met hoë vlakke van selftwyfel kan konstant verskeur voel tussen hul begeertes en vrese vir mislukking.
- Teenstrydigheid met 'n persoon se oortuiging/houdings en hul optrede/ervarings (✓) kan dit baie moeilik maak vir hulle om hierdie 'mismatch' te rasionaliseer/oplos. (✓)
- Belangrike lewensveranderinge, soos loopbaanveranderinge/veranderinge (✓) in verhoudings/gedwonge persoonlike groei, kan onsekerheid/verwarring skep oor wie hulle is/wat hulle wil hê, wat lei tot intensiewe interne struweling. (✓)
- 'n Onvermoë om teenstrydige eksterne verwagtinge van familie/die samelewing/hul sosiale kringe te bestuur, (✓) kan dit onder druk plaas om aan te pas/ander se verwagtinge te bevredig, terwyl hulle nie trou bly aan hulself nie. (✓)
- Sommige mense mag te veel tyd bestee aan bespiegeling oor hul mislukkinge in die lewe, (✓) wat tot sterk gevoelens van onvergenoegdheid kan lei. (✓)

**2.5 Assesseer TWEE faktore wat emosioneel uitdagend kan wees tydens die oorgang van skool na 'n naskoolse bestemming.**

**Punte moet soos volg toegeken word:**

TWEE punte (✓✓) vir elke antwoord wat goed verduidelik is.

**Moontlike antwoorde kan insluit:**

- Om van 'n bekende skoolomgewing na 'n onbekende naskoolse bestemming oor te gaan, (✓) kan gevoelens van onsekerheid/angsk skep, aangesien die gebrek aan 'n gestruktureerde roetine/duidelike pad vorentoe stres/vrees oor die toekoms kan veroorsaak. (✓)
- Om die skoolomgewing te verlaat beteken dikwels om 'n goed- gedefinieerde rol agter te laat, (✓) en dit kan 'n negatiewe invloed hê op jou selfbeeld, aangesien jy jouself in nuwe/onbekende omgewings moet vestig. (✓)

- Om die skool te verlaat, kan 'n gevoel van verlies/verlange na bekende roetines/vriendskappe/ervarings wat met daardie tydperk van die lewe geassosieer word, oproep, (✓) wat dit moeiliker maak om die verlede agter te laat, wat emosioneel uitdagend kan wees. (✓)
- Die verhoogde maatskaplike druk/verwagtings om oor te skakel na 'n naskoolse bestemming (✓) kan stres/gevoelens van ontoereikendheid skep as individue voel dat hulle nie aan hierdie verwagtinge/persoonlike standarde voldoen nie. (✓)
- Om aan te pas by nuwe vriendskappe/nuwe verhoudings te bou/die behoefte om te behoort, kan angs veroorsaak (✓) wat tot gevoelens van eensaamheid/isolasie kan lei. (✓)
- Die besluitneming oor 'n loopbaan/verdere opleiding/indiensneming kan oorweldigend wees en sorgvuldige oorweging vereis, (✓) wat gevoelens van angs vir/onsekerheid oor die onbekende kan skep. (✓)
- Om jou eie finansies te bestuur/begroting vir lewenskoste te doen, (✓) kan sorgvuldige beplanning verg, wat intimiderend/oorweldigend kan wees en vrees kan veroorsaak. (✓)
- Om jou eie skedules te bestuur/werk/verdere opleiding met persoonlike verpligtinge te balanseer (✓) kan veeleisend wees, aangesien jy by hierdie ekstra verwagtinge moet aanpas. (✓)

**2.6 Hoe kan 'n gesonde vlak van intrapersoonlike konflik jou in jou alledaagse lewe lei? Dui ook in ELKE antwoord aan hoe dit jou kan help om aan te beweeg in die lewe.**

**Punte moet soos volg toegeken word:**

DRIE punte (✓✓✓) vir elke antwoord wat goed verduidelik is.

Om 'n gesonde mate van intrapersoonlike konflik te hê, kan...

- jou aanmoedig om te reflekteer oor jou gedagtes/gevoelens/waardes/wense deur selfondersoek te doen, (✓) wat jou in staat kan stel om 'n jouself beter te leer ken (✓) en sodoende meer selfbewus te word, wat noodsaaklik is vir persoonlike groei. (✓)
- jou help om te verduidelik wat werklik vir jou saak maak, (✓) en deur hierdie konflikte aan te spreek, (✓) kan jy duidelikheid verkry oor jou waardes/prioriteite, wat jou in staat stel om meer ingeligte besluite te neem wat in lyn is met jou ware self. (✓)
- jou help om oortuiging te identifiseer wat jou nie meer help nie, (✓) wat jou in staat stel om hierdie oortuiging uit te daag/te verander, (✓) wat persoonlike groei kan bevorder. (✓)
- kritiese denke/kreatiwiteit/probleemoplossingsvaardighede stimuleer, (✓) wat jou kan help om innoverende oplossings vir alledaagse probleme te vind (✓) en sodoende jou vermoë om moontlike probleme wat in die toekoms mag ontstaan, op 'n konstruktiewe wyse te hanteer. (✓).
- jou dwing om nuwe rigtings te verken/nuwe vaardighede te verwerf (✓) wat jou kan help om alternatiewe benaderings te vind om die lewe te hanteer (✓) en dit kan jou in staat stel om die onvermydelike uitdagings/terugslae in die lewe te hanteer. (✓)
- jou help om emosionele intelligensie/selfbewustheid te ontwikkel, (✓) wat jou in staat stel om jou emosies meer doeltreffend te bestuur/reguleer (✓) en sodoende jou verhoudings met ander te verbeter. (✓)
- *Enige TWEE van die bostaande antwoorde vir DRIE punte elk.*  
(2x3)

(6)  
**[20]**

**VRAAG 3**

Kyk na die volgende prent en beantwoord die volgende vrae.

**3.1** Noem enige VIER leefstylsiektes wat kan voorkom as gevolg van geen of minimale fisiese oefening. (4x1) (4)

- Diabetes (tipe 2), hartsiektes, beroerte, kanker(✓) Fisiese gevolge van swak voeding: Oorsake van swak voeding sluit eetversteurings/ alkoholisme, /hongersnood en swak dieet in. (✓)
- Korttermyn-effekte van swak voeding sluit lusteloosheid en onwel voel in die algemeen in. (✓)
- Dit sluit vetsug/ hoë cholesterol/ diabetes/ hartsiektes/ kanker/ galstene/ jig en baie ander gesondheidsprobleme in. (✓) Enige ander VIER relevante antwoorde vir EEN punt. (4X1) (4)

**3.2** Bespreek DRIE faktore wat tieners mag verhoed om aan gereelde fisiese aktiwiteit deel te neem. (3x2) (6)

**Punte moet soos volg toegeken word**

**TWEE punte elk (✓✓) vir JOU goed verduidelikte antwoorde.**

- Meer Tegnologie: (✓) Rekenaars, TV's, videospelletjies en slimfone bevorder 'n sittende leefstyl. (✓) Daaglikse ure voor 'n skerm is 'n algemene tienerskedule/ 'n Aanlyn Skype- of sosiale media-klets vervang 'n stap na 'n vriend se huis en 'n aktiewe samesyn/ Videospelletjies vervang buurt-optelspelletjies/ Tieners wat lang tydperke aanlyn spandeer of op die bank na die TV kyk en mis uit op waardevolle oefening en fiksheidsaktiwiteite.

- Gebrek aan motivering: (✓) Soos volwassenes, het tieners dikwels nie die motivering of begeerte om te oefen nie. (✓) As fisieke fiksheid nie 'n gewaardeerde aktiwiteit in die gesin was nie, is 'n tiener minder geneig om die moeite te doen of die motivering te vind om te oefen/ As die tiener oorgewig is of selfbewus voel oor haar fisiese vermoëns, mag ook minder gemotiveerd voel om te oefen/ Sommige tieners in hierdie situasie voel skaam om in die openbaar te oefen.
- Gebrek aan toegang: (✓) Tieners benodig ook toegang tot oefentoerusting, sportspanne of spasie om fiksheidsroetines uit te voer. (✓) 'n Gebrek aan toegang maak dit moeiliker vir die tiener om gereeld te oefen/ gebrek aan toegang tot fisieke fiksheidstoerusting of spasie is beperk/ As 'n tiener baie huiswerk het, 'n deeltydse werk werk of 'n groot deel van die huishouding verantwoordelikhede gedra, kan hy dit moeilik vind om tyd vir oefening te maak.

DRIE relevante antwoorde vir TWEE punte elk. (✓✓)

( 3x2) (6)

**3.3** Adviseer jou Skoolbestuurspan oor TWEE maniere waarop jou skool met gemeenskapsorganisasies kan werk om fisieke aktiwiteite onder die leerders te bevorder. (2x2) (4)

- Skole kan vriendskaplike speletjies met naburige skole organiseer (✓) om die betrokkenheid van fisiese aktiwiteite te verbeter (✓)

- Senior lede van die gemeenskap kan deur die skool (✓) gebruik word om hierdie fisiese aktiwiteite aan die leerders te onderrig en te demonstreeer (✓)
- Skole kan gereeld kompetisies aanbied en gemeenskapslede en die wenners nooi om met sertifikaat (✓) bekroon te word om motivering te verbeter (✓)
- Skole kan vennootskap vestig met organisasies in die gemeenskap wat liggaamlike opvoeding spesialiseer(✓) om deelname aan fisiese aktiwiteite aan te moedig (✓)

**TWEE relevante antwoorde vir TWEE punte(✓✓) elk (2x2) (4)**

**3.4** Stel TWEE maniere voor waarop fisieke aktiwiteite jou lewenskwaliteit na skool kan verbeter. (2X3) (6)

Let wel: Om die volle drie punte te kry, moet kandidate 'n verklaring gee, (✓) die stelling kwalfiseer (✓) en 'n uitkoms gee. (✓)

- Dit sal verseker dat ek fiks bly (✓) en my kanse op 'n langer lewe verbeter (✓) aangesien dit baie leefstylsiektes sal voorkom(✓)
- Fisiese aktiwiteit verminder liggaamsvet (✓) wat met hoë bloeddruk geassosieer word(✓) en deur liggaamsvet te verminder, kan fisieke aktiwiteit help om diabetes te voorkom en te beheer. (✓)
- Fisiese aktiwiteit help om liggaamsvet te verminder deur spiermassa te bou of te bewaar (✓) en die liggaam se vermoë om kalorieë te gebruik te verbeter. (✓) en wanneer fisieke aktiwiteit met behoorlike voeding gekombineer word, kan dit help om gewig te beheer en vetsug, 'n groot risikofaktor vir baie siektes te voorkom.(✓)
- Deur spierkrag en uithouvermoë te verhoog en soepelheid en postuur te verbeter (✓), help gereelde oefening om rugpyn te voorkom (✓) en sal dit my fiks en gesond hou. (✓)
- gereelde fisieke aktiwiteit kan my bui en die manier waarop ek oor myself voel verbeter (✓) en op hierdie manier kan dit depressie en angs verminder (✓) en kan dit my help om stres beter te bestuur. (✓)

**Enige TWEE relevante antwoorde vir DRIE punte elk. (✓✓✓) (2x3) 6) 20**

**VRAAG 4****4.1 Definieer die term stres en gee DRIE moontlike redes waarom die dogter in die spotprent gestres sou wees. (1+3) (4)****Punte moet soos volg toegeken word:**

EEN punt (✓) vir 'n definisie van stres EN DRIE punte (✓✓✓) vir twee redes.

**Definisie van stres**

Stres is ...

- 'n reaksie wat veroorsaak word deur voortdurende druk/senuweeagtigheid/spanning/angs gekenmerk deur konstante bekommernis en spanning. (✓)
- 'n fisiese/geestelike/emosionele spanning wat veroorsaak word deur eise wat aan 'n persoon gestel word. (✓)
- wat ons voel in 'n situasie wat moeilik, uitdagend of selfs skrikwekkend is (✓)
- 'n gevoel wat jou laat dink dat jy nie 'n situasie of gebeure kan hanteer nie. (✓)

**EN Die**

dogter stres omdat sy dalk...

- druk van ouers/skool ervaar om goed te presteer. (✓)
- effektiewe studietegnieke ondersteun. (✓)
- swak voorbereid was vir die eksamen. (✓)
- bekommerd was oor omstandighede by die huis (ekonomies, bv. aflegging/werkloosheid/emosioneel, bv. egskeiding/siekte van ouers/fisies, bv. armoede/swak lewensomstandighede) wat haar aandag van studie kon aftrek. (✓)
- groepsdruk/druk van die samelewing ervaar het om goed te doen. (✓)
- was besig met te veel buitemuurse aktiwiteite wat haar min tyd gelaat het om te studeer. (✓)
- het te veel verantwoordelikhede by die huis gehad wat haar verhinder het om vooraf behoorlik voor te berei. (✓)
- was siek/hospitaal en verloor studietyd. (✓)
- trauma gely het, bv seksuele misbruik/ongeluk. (✓)
- het hartseer/verlies van 'n familielid ervaar. (✓)

#### 4.2 Verduidelik hoe die volgende eksamenstres kan verminder.

- **Hersiening**
- **Ontspanning (2X2) (4)**

- **Punte moet soos volg toegeken word:**

- TWEE punte elk (✓✓) vir 'n antwoord wat goed verduidelik is.

- **Moontlike antwoorde kan wees:**

- **Hersiening**

- Deur jou werk te hersien, kan jy moontlike probleemareas vooraf identifiseer en die hulp kry wat jy nodig het om te slaag (✓) om sodoende 'n gebrek aan begrip van die werk uit te skakel wat stres kan veroorsaak. (✓)
- 'n Mens kan dalk beter onthou wat jy gestudeer het (✓) om sodoende stres te verminder wat veroorsaak kan word deur 'n gebrek aan herroeping van inligting (✓)

(2x2)(4)

#### EN

- **Ontspanning**

- Kort, gereelde en verantwoordelike ontspanningsperiodes kan jou gemoed kalmeer (✓) om sodoende eksamenstres wat veroorsaak word deur te oormaat studie, te verminder. (✓)
- Ontspanning gee 'n mens 'n geleentheid om te rus en jou gedagtes te verfris (✓) en sodoende eksamenstres wat veroorsaak word deur propvol denke/oormaat denke/oorwerk te verminder. (✓)
- Enige TWEE van die bogenoemde antwoorde vir TWEE punte elk. (2 x 2) (4)

**4.3 Bespreek DRIE fisiese simptome van stres wat 'n negatiewe impak op studie kan hê. (3X2) (6)**

**Punte moet soos volg toegeken word:**

TWEE punte elk (✓✓) vir DRIE antwoorde wat goed verduidelik is.

- **Fisiese simptome wat 'n negatiewe impak op studie kan hê, kan die volgende insluit:**
- Ly aan hoofpyne (✓) wat 'n mens konsentrasie laat verloor. (✓)
- Het maagpyn/pyne/diarree (✓) wat ongemak kan veroorsaak, wat dit moeilik maak om te studeer. (✓)
- Onvermoë om te slaap (✓) maak mens moeg en nie in staat om op studie te fokus nie (✓)
- Vinnige hartklop/bloeiende maagswere/oormatige sweet (✓) veroorsaak angs wat 'n mens konsentrasie om te studeer laat verloor. (✓)
- Enige DRIE van die bogenoemde antwoorde vir TWEE punte elk. 3 x 2) (6)

**4.4 Stel DRIE praktiese oplossings voor wat 'n leerder kan gebruik om konflik met sy/haar ouers oor swak skoolprestasie op te los. (3X2) (6)**

**Punte moet soos volg toegeken word:**

TWEE punte elk (✓✓) vir DRIE antwoorde wat goed verduidelik is.

**Moontlike antwoorde kan wees:**

**'n Leerder kan ...**

- saam met sy ouers sit om 'n **werkbare studieplan** te bespreek (✓) om sodoende te verseker dat hy sy tyd meer effektief sal bestuur. (✓)
- **realistiese doelwitte stel** saam met sy ouers (✓) waartoe hy hom kan verbind en dus vermy om in 'n konfliksituasie met hulle te beland. (✓)
- **volle verantwoordelikheid neem** vir sy dae (✓) in plaas daarvan om sy ouers te blameer/beskuldig vir sy/haar swak skoolprestasie. (✓)

- **sy akademiese behoeftes bekend te maak** aan sy ouers (✓) om hulle daardeur bewus te maak sodat hulle hom meer effektief sal kan ondersteun. (✓)
- **gebruik luister- en herformuleringsvaardighede** in gesprekke met sy ouers (✓) om seker te maak dat hy hulle reg verstaan en om misverstande oor sy swak skoolprestasie te vermy. (✓)
- **pas selfbeheersing toe/bly kalm**(✓) om te vermy om te emosioneel te wees en so op sy ouers te reageer dat dit die konflik oor sy swak skoolprestasie vererger. (✓)
- **onderhandelingsvaardighede toe te pas** wanneer hy met sy ouers praat (✓) om die vrede te bewaar/ 'n goeie verhouding te onderhou. (✓)
- **werk saam met ouers aan 'n ondersteuningstrategie**(✓) sodat beide partye hul rol in die nakoming van hul verpligtinge ten opsigte van verbeterde skoolprestasie ten volle verstaan. (✓)
- Enige DRIE van die bogenoemde antwoorde vir TWEE punte elk. (3 x 2) (6)

## AFDELING C

Kandidate se antwoorde moet in PARAGRAWE wees. **Punte sal slegs toegeken word vir antwoorde wat in volsinne geskryf is.**

### VRAAG 5

- Noem TWEE tipe verhoudings wat verband hou met bostaande aanhaling en verskaf 'n verduideliking van elk.

**Punte moet soos volg toegeken word:**

TWEE punte elk (✓✓) vir TWEE antwoorde wat goed verduidelik is.

- Romantiese verhoudings (✓) 'n verbintenis tot 'n ander persoon, aantrekkingskrag, gevoelens van liefde en intimiteit (✓)
- Vrienskappe (✓) gebaseer op sorg, vertroue, toewyding aan iemand, ondersteunend, spandeer tyd saam (✓)
- Professionele/werksverhoudings (✓) bestuurders, medewerkers in die werkplek, beroep, besigheid, werk tot gemeenskaplike uitkoms (✓)
- Familie verhoudings (✓) langdurige band, gewoonlik 'n leeftyd, ouers/voog wat ondersteuning bied, waardeer sorg, voeding (✓)

- Kennisse (✓) jou breër vriendekring, iemand wat jy nie so goed ken nie, spandeer nie baie tyd saam nie, oppervlakkig (✓)
- Enige TWEE van die bogenoemde antwoorde vir TWEE punte elk. (2 x 2) (4)
- Ontleed die aanhaling en bespreek hoe die aksies hierbo toksiese verhoudings kan skep.

Punte moet soos volg toegeken word:

1ste punt – feit/ stelling/ mening (✓)

2de punt – uitbreiding/verduideliking (✓)

3de punt – kwalifiseerder (✓)

4de punt – resultaat/uitkoms (✓)

- Argumente wat telefoonoproepe word: SMS'e kan soms lei tot wankommunikasie of misverstande(✓)as gevolg van die afwesigheid van nie-verbale leidrade soos stemtoon of lyftaal.(✓)Dit kan konflikte eskaleer(✓)en maak dit moeiliker om probleme doeltreffend op te los.(✓)
- Gevoelens word subliminale boodskappe: As individue sukkel om hul emosies openlik en direk uit te druk, (✓) dit kan lei tot frustrasie, verwarring en 'n gebrek aan emosionele konneksie in 'n verhouding. (✓) Subliminale boodskappe kan misverstande skep (✓) en doeltreffende kommunikasie voorkom. (✓)
- Onsekerhede word 'n manier van dink: Onsekerhede kan uit verskeie bronne ontstaan, insluitend persoonlike ervarings, (✓) sosiale druk, en vergelykings met ander. (✓) As onsekerhede deurdringend in 'n verhouding is, kan dit lei tot wantroue, jaloesie en 'n konstante behoefte aan bekragtiging, (✓) wat nadelig kan wees vir die algemene gesondheid van die verhouding. (✓)
- Vertroue word moeilik bekombaar: Vertroue is 'n deurslaggewende grondslag vir enige gesonde verhouding. (✓) As vertroue herhaaldelik verbreek of ondermyn word, hetsy deur oneerlikheid, ontrouheid of ander faktore, (✓) kan dit die band tussen vennote erodeer (✓) en 'n giftige omgewing skep. (✓)
- Om seer te kry word natuurlik: Konstante emosionele pyn of seer in 'n verhouding is 'n teken van 'n ongesonde dinamiek.(✓)Wanneer kwetsende gedrag genormaliseer word, kan dit lei tot 'n siklus van emosionele mishandeling,(✓)langdurige skade veroorsaak(✓)aan die betrokke individue.(✓)
- Enige TWEE van die bogenoemde antwoorde vir VIER punte elk. (2 x 4) (8)

- Bespreek krities TWEE maniere waarop jy kuberwelstand kan handhaaf en in hierdie era van sosiale media goeie, langdurige verhoudings kan bou.

Punte moet soos volg toegeken word:

1ste punt – feit/ stelling/ mening (✓)

2de punt – uitbreiding/verduideliking (✓)

3de punt – kwalifiseerder (✓)

4de punt – resultaat/uitkoms (✓)

- Een noodsaaklike aspek van die handhawing van kuberwelstand is die ontwikkeling van digitale geletterdheid en kritiese denkvaardighede.(✓) Met die groot hoeveelheid inligting wat aanlyn beskikbaar is, is dit van kardinale belang om betroubare bronne te kan onderskei,(✓)identifiseer verkeerde inligting, en evalueer die geloofwaardigheid van aanlyn inhoud.(✓)Deur hierdie vaardighede te slyp, kan individue vermy om slagoffers te word van vals inligting, propaganda en swendelary, wat hul verhoudings en algehele welstand negatief kan beïnvloed(✓)
- Oefen bewuste en doelbewuste gebruik van sosiale media. (✓) Die konstante konnektiwiteit en voortdurende stroom van inligting (✓) op sosiale media kan maklik tot 'n gevoel van oorweldiging, (✓) vergelyking en isolasie lei (✓)
- Die vasstelling van grense vir sosiale mediagebruik help individue om hul tyd en aandag te prioritiseer. (✓) Dit kan behels die beperking van die hoeveelheid tyd wat op sosiale media spandeer word, die aanwys van spesifieke tydperke vir betrokkenheid, of selfs die neem van af en toe wegbreek vanaf hierdie platforms. (✓) deur grense te stel, kan individue 'n gesonder balans tussen aanlyn en aflyn bestaan skep, (✓) meer betekenisvolle interaksies moontlik maak en sterker verhoudings bevorder (✓)
- Die bou van goeie, langdurige verhoudings in die digitale ryk vereis egtheid en empatie. (✓) Dit is noodsaaklik om jouself opreg voor te stel, ervarings te deel en emosies eerlik uit te druk. (✓) Deur dit te doen, kan individue 'n gevoel van vertrouwe en egtheid in hul aanlynverbindings bevorder. (✓) Daarbenewens kan die beoefening van empatie deur aktief te luister, ander se perspektiewe te verstaan en met vriendelikheid te reageer tot meer betekenisvolle en ondersteunende verhoudings lei (✓)
- Enige TWEE van die bogenoemde antwoorde vir VIER punte elk. (2 x 4) (8)

**VRAAG 6**

**Punte moet soos volg toegeken word:**

TWEE punte elk (✓✓) vir TWEE antwoorde wat goed verduidelik is.

Sagte vaardighede is nie-tegniese vaardighede wat beskryf hoe jy werk en met ander omgaan.(✓) voorbeeld.

- Kommunikasie (✓)
- Sosiale vaardighede (✓)
- Spanwerk (✓)
- Probleemoplossing(✓)
- Tydbestuur (✓)
- Besluitneming(✓)

Harde vaardighede is vermoëns waarmee jy werk-spesifieke pligte en verantwoordelikhede kan aanpak. By voorbeeld:

- Rekenaar sagteware kennis. ✓
- Grafiese ontwerp. ✓
- Data-analise. ✓
- Projekbestuur. ✓
- Bemarking. ✓
- Kopieskryf. ✓
- Onderrig ✓
- Administrateur ✓
- Enige TWEE van die bogenoemde antwoorde vir TWEE punte elk.  
(2 x 2) (4)
- Ontleed hoe navorsing oor 'n voornemende werkplek jou in 'n werksonderhoud kan help

Punte moet soos volg toegeken word:

1ste punt – feit/ stelling/ mening (✓)

2de punt – uitbreiding/verduideliking (✓)

3de punt – kwalifiseerder (✓)

4de punt – resultaat/uitkoms (✓)

- kry 'n idee van die maatskappy se profiel vanaf hul webwerf (✓)  
waardeur jy waardevolle inligting verskaf oor hoe die maatskappy gestruktureer is (✓) wat jy dan kan gebruik om te demonstreer hoe hierdie pos waarvoor jy aansoek doen die doelwitte van die

- maatskappy kan vervul (✓) en dit kan hulle oortuig dat jy dalk die mees geskikte medewerker is. (✓)
- praat oor hoe die maatskappy se dienste/produkte oor tyd verander het (✓), want dit kan vir hulle wys dat jy kennis het van hoe hulle hul produkte produseer/bestuur (✓) wat hulle kan oortuig dat jy eintlik nie 'n nuweling in die veld is nie (✓) en dit kan jou die mees ideale kandidaat vir die pos maak. (✓)
  - reageer op vrae deur te verwys na die missiestelling van daardie werkplek (✓) aangesien dit die grondliggende/fundamentele/belangrike waardes is wat die wyse waarop die werkplek funksioneer bepaal (✓) en dit sal wys dat jy kan identifiseer met/aanvaar die operasionele beginsels, (✓) om hulle te verseker dat jy nie die oorsaak van enige etiese konflik in die werkplek sou wees as jy in diens geneem sou word nie. (✓)
  - Enige TWEE van die bogenoemde antwoorde vir VIER punte elk. (2 x 4) (8)
  - Bespreek in detail hoe om jouself te kan bestuur 'n belangrike vaardigheid in vandag se mededingende arbeidsmark is.

Punte moet soos volg toegeken word:

1ste punt – feit/ stelling/ mening (✓)

2de punt – uitbreiding/verduideliking (✓)

3de punt – kwalifiseerder (✓)

4de punt – resultaat/uitkoms (✓)

- neem verantwoordelikheid vir beide jou suksesse en mislukkings by die werk (✓) en demonstreer daardeur die vlak van professionele etiek wat jy het (✓) wat deur ander werkers nagevolg kan word (✓) en op hierdie manier kan jy gesien word as 'n rolmodel van die tipe etiese gedrag wat in die werkplek vereis word. (✓)
- wees meer gefokus op jou prioriteite (✓) aangesien ander aktiwiteite in die werkplek kan voorkom (✓) en dit kan jou toelaat om slegs op die geskeduleerde aktiwiteite te konsentreer, (✓) en sodoende te demonstreer hoe slim/doelgerig jy is, soos jy in staat is. om suksesvol te voltooi wat jy eintlik voorgeneem het om te doen. (✓)
- stel jou eie professionele standaarde in jou werksveld (✓) wat jou kan motiveer om meer ywerig te werk om dit te bereik, (✓) om

- sodoende 'n inspirasie vir ander kollegas/toesighouers te wees (✓), aangesien dit kan wys dat jy vaardig is/'n kundige op jou gebied. (✓)
- stel duidelike daaglikse operasionele doelwitte (✓) aangesien dit jou kan help om spesifieke teikens vir die dag te bereik (✓) wat daartoe sal bydra dat jy daarin sal slaag om jou finale take te voltooi (✓) en op hierdie manier kan jy as die mees bekwame beskou word in die voltooiing van take wat meer kompleks is. (✓)
  - Enige TWEE van die bogenoemde antwoorde vir VIER punte elk. (2 x 4) (8)

[20]

**VRAAG 7**

- Noem die verskil tussen bedrog en korrupsie en verskaf 'n (2 x 2) (4) voorbeeld van elk.

**Punte moet soos volg toegeken word:**

EEN punt (✓) vir 'n definisie van bedrog en 'n ander vir 'n definisie van korrupsie en EEN punt (✓) vir 'n voorbeeld van elk.

- Bedrog sluit vervalsing, verberging, vernietiging of gebruik van vervalste dokumente vir persoonlike voordeel in. (✓) Bv. Verkeerde inligting op jou CV om werk te kry. (✓) OF ...
- Korrupsie is die misbruik van openbare mag of posisie. (✓) Bv. Aanvaar omkoperij om 'n kontrak toe te ken (✓) OF begunstiging/nepotisme om iemand werk te gee (✓) OF viktimisasie en help verskaffers om bedrog te pleeg (✓)
- Enige TWEE van die bogenoemde antwoorde vir TWEE punte. (2 x 2) (4)
- Ontleed die rol wat die samelewing kan speel om bedrog (2 x 4) (8) en korrupsie in die werkplek te voorkom.

**Punte moet soos volg toegeken word:**

**1ste punt**– feit/ stelling/ mening (✓)

**2de punt**– uitbreiding/verduideliking (✓)

**3de punt**– kwalifiseerder (✓)

**4de punt**– resultaat/uitkoms (✓)

Dit kan voorkom ...

- nepotisme/kronisme wat in die werkplek gebeur (✓) aangesien die publiek sou verwag dat slegs die mees geskikte gekwalifiseerde kandidate in die pos aangestel sal word, (✓) die maatskappy sal dan gedwing word om slegs daardie kandidate te oorweeg (✓) en dit sal ontmoedig dat onetiese werwingspraktyke in die werkplek plaasvind. (✓)
- werkers/werkgewers van die maatskappy se hulpbronne vir persoonlike gebruik/finansiële neem (✓) aangesien die publiek hul gedrag kan waarneem (✓) en dit kan hulle daarvan weerhou om maatskappy hulpbronne te gebruik/misbruik (✓) om sodoende die maatskappy te beskerm teen onnodige verliese. (✓)
- Dit kan werkers/werkgewers ontmoedig om omkoopgeld te aanvaar vir posisies/gunste gedoen (✓) aangesien die publiek van maatskappye sou verwag om nie by sulke oneerlike aktiwiteite betrokke te raak nie (✓) help dus om hulle in toom te hou (✓) wat hulle dan sal aanmoedig om 'n goeie reputasie te handhaaf. (✓)
- die gebruik van die geloofsbriewe van die maatskappy vir bedrieglike transaksies (✓) aangesien die meeste mense nie by onwettige transaksies betrokke wil wees nie (✓) om sodoende sulke onwettige handeling in die werkplek te voorkom (✓) en hierdie tipe korrupsie kan dan in die werkplek uitgeskakel word. (✓)
- misbruik van die reputasie van die maatskappy om hul eie agenda te bevorder (✓) aangesien hulle sou weet dat die publiek nie hul onetiese gedrag sal duld/goedgekeur nie (✓) wat sal verseker dat werkers/werkgewers altyd bedag is op hul optrede (✓) en op hierdie manier sou die gedragskode in die werkplek ernstig opgeneem word. (✓)
- wanbestuur van organisatoriese fondse wat vir die opheffing/ontwikkeling van gemeenskappe mag wees (✓) aangesien die publiek deursigtigheid van fondse sou verwag, (✓) dus sal diegene in leiersposisies beslissend te doen kry

met onetiese praktyke in die werkplek (✓) in 'n poging om te  
werk na 'n korrupte vrye werkplek. (✓)  
Enige TWEE van die bogenoemde antwoorde vir VIER punte elk.  
(2 x 4) (8)

- Bespreek krities die moontlike gevolge wat korrupsie op 'n persoon se loopbaan kan hê.

**Punte moet soos volg toegeken word: 1ste**

**punt**– feit/ stelling/ mening (✓)

**2de punt**– uitbreiding/verduideliking (✓)

**3de punt**– kwalifiseerder (✓)

**4de punt**– resultaat/uitkoms (✓)

- Mense by die werkplek vertrou jou dalk nie (✓) dit sou impliseer dat jou reputasie verwoes kan word (✓) wat beteken dat jy dit moeilik kan vind om elders werk te kry (✓) dit kan 'n las op die gesinslewe plaas (✓).
- Kriminele aanklagte kan teen die persoon gebring word (✓) dit sou beteken dat die persoon 'n kriminele rekord het (✓), dus sal moontlike werkgewers nie die persoon in diens neem nie (✓) omdat daardie werkgewer moontlik sou voel dat die persoon nie vertrou kan word nie (✓).
- Die persoon kan gedegradeer word (✓) dit kan veroorsaak dat die persoon nie hul beste by die werkplek gee nie (✓) werkgewers sal hierdie gebrek aan prestasie opmerk (✓) en dit kan daartoe lei dat die persoon eerste in die ry staan om aflegging in die gesig te staar (✓).
- Die persoon mag nie vir bevordering oorweeg word nie (✓) daardeur word professionele groei en ontwikkeling belemmer (✓) wat beteken dat jy in jou werk sal stagneer (✓) en ook uitgesluit word van verhogings wat gepaard gaan met die voordeel van bevordering (✓).
- Die persoon kan hul status as 'n rolmodel vir ander werknemers verloor (✓) aangesien werknemers negatief oor die persoon kan praat (✓) dit kan die persoon gedemotiveer by die werk laat voel (✓) en verhoed dat die persoon daarna streef om weer 'n rolmodel te wees (✓).
- Enige TWEE van die bogenoemde antwoorde vir VIER punte elk.  
(2 x 4) (8)

**VRAAG 8**

Bestudeer die onderstaande uitbeelding en beantwoord die volgende opstelvraag in paragrawe.

Gebruik die volgende as riglyne.

- **Definieer gesinsgeweld en gee DRIE redes waarom beide mans en vroue slagoffers van gesinsgeweld kan word. (1+3) (4)**

**Punte moet soos volg toegeken word**

Een (✓) punt vir die korrekte definisie

**Gesinsgeweld is die...**

- **gewelddadige of aggressiewe gedrag by die huis, wat mishandeling van 'n gade of lewensmaat behels (✓)**

**En**

- **enige vorm van mishandeling wat fisiese seksuele, emosionele, sielkundige of ekonomiese teistering insluit (✓)**

**Enige EEN van die bogenoemde vir EEN punt**

**(1x1) (1)**

- **DRIE redes waarom beide mans en vroue slagoffers van gesinsgeweld kan word.**

Marks should be awarded as follows:

- ONE mark (✓) for a well explained response.

Possible responses could be:

Punte moet soos volg toegeken word:

- EEN punt (✓) vir 'n goed verduidelikte antwoord.

Moontlike antwoorde kan wees:

- Fisiese krag: Mans en vroue kan hul fisiese krag gebruik om die ander persoon te oorheers of te misbruik. (✓)
- Ongelyke magsverhoudings in die huis: (✓) 'n Mens kan jou mag gebruik om die ander persoon te domineer of te misbruik. (✓)
- Dwelmmisbruik: Dit kan lei tot konfliksituasies en fisieke en verbale mishandeling. (✓)
- Aanvaarbaarheid van geweld as 'n manier om konflik op te los: Sommige mans en vroue gebruik dalk geweld as 'n vorm van konflikoplossing. (✓)
- Werkloosheid: Skep geleenthede vir beide mans en vroue om mekaar fisies en emosioneel af te breek. (✓)
- Ekonomiese afhanklikheid: Beperkte toegang tot kontant en krediet kan gevoelens van minderwaardigheid skep waar 'n persoon voordeel trek uit die situasie en een emosioneel/fisies mishandel. (✓)
- Swak kommunikasie: Die onvermoë om 'n mens se gevoelens effektief te kommunikeer kan lei tot misverstande en vermoedens wat kan lei tot fisiese en emosionele mishandeling. (✓)  
Inmenging deur ander: Soms versprei mense skinderpraatjies en gerugte oor een of hulle kan verkeerde raad gee wat konflik veroorsaak en tot geweld lei. (✓)
- Kulturele praktyke: Praktyke uit verskillende kulture kan die gedrag van individue beïnvloed wat tot mishandeling kan lei. (✓)

Enige DRIE van die bogenoemde vir EEN punt elk.

(3x1) (3)

- **Bespreek waarom baie gevalle van gesinsgeweld nie deur die slagoffers aangemeld word nie.**

Punte moet soos volg toegeken word:

- **TWEE punte (✓✓) elk vir VIER goed verduidelikte adviespunte.**

Moontlike antwoorde kan wees:

- Slagoffers dink nie dat dit hulle sal help om dit aan te meld nie, (✓) omdat hulle bewus is van ander mense wat sulke situasies ervaar het en wat, nadat hulle dit aangemeld het, nie bygestaan is nie. (✓) OF as gevolg van die stadige reaksietye van die polisie of ander maatskaplike dienste. (✓)
- Vir diegene wat fisies/seksueel geskend is, is daar nie baie plekke om na te wend vir hulp nie. ( ) In die meeste gemeenskappe is daar beperkte maatskaplike dienste wat die doel kan dien om hulle by te staan. ( )
- Nie alle polisiebeamptes is opgelei om kwessies van gesinsgeweld te hanteer nie. ( ) Gevolglik voel slagoffers dat hulle nie die ondersteuning en begrip ontvang wat hulle van polisiebeamptes verwag nie. ( )
- Baie mense dink dat gesinsgeweld 'n private aangeleentheid is. ( ) Daarom rapporteer hulle dit nie omdat hulle dink dat hulle die kwessies op hul eie kan oplos. ( )
- Emosionele speletjies deur die oortreder: ( ) Die oortreder word berouvol en apologeties en laat die slagoffer voel dat dit nie weer sal gebeur nie. ( )
- Finansiële afhanklikheid: ( ) Die hoë werkloosheidsyfer wat daartoe lei dat die slagoffer sukkel om vir basiese benodigdhede, reis, verblyf of die koste van skeiding of hervestiging te betaal. ( ) OF die vrees om die ekonomiese ondersteuningsbasis wat die oortreder verskaf, te verloor. ( )

TWEE punte (✓✓) elk vir VIER goed verduidelikte adviespunte. (4x2) (8)

- **Stel TWEE praktiese strategieë voor oor hoe die samelewing kan verseker dat die waardigheid en sekuriteit van slagoffers van gesinsgeweld gehandhaaf word, soos weerspieël in die Handves van Regte.**

**Punte moet soos volg toegeken word:**

- **VIER punte (✓✓✓✓) elk vir TWEE goed verduidelikte adviespunte.**

**Nota aan die onderwysers:**

**Om die vier volpunte te kry, moet kandidaat 'n verklaring (✓) uitvoerig (✓) oor die stelling kwalifiseer (✓) en 'n uitkoms gee (✓)**

- Die gemeenskap moet verseker dat plekke waar gesinsgeweld aangemeld word veilig (✓) en geredelik beskikbaar is vir alle mense (✓) sodat slagoffers maklik toegang daartoe kan verkry (✓) met geen of minimale koste. (✓)

- Aanmeldingsprosedures moet gebruikersvriendelik (✓), eenvoudig en doeltreffend wees sodat slagoffers selfversekerd voel om hierdie gevalle aan te meld. (✓) mense moet hul ervaring deel sodra hulle aangemeld het. (✓) hierdie hulp dui aan dat die slagoffers dadelik moet praat. (✓)
- Sake moet so gou moontlik hanteer word (✓) sodat toepaslike slagoffer van onmiddellike hulp voorsien kan word (✓) en daarom sal die situasie nie eskaleer tot langdurige lyding nie (✓) en die slagoffer beskerm word teen voortgesette geweld. (✓)
- Bewusmaking deur inligting- en opvoedingsprogramme (✓) rakende die aard en onaanvaarbaarheid van gesinsgeweld. (✓) dit sal die gemeenskapsondersteuning ten opsigte van gesinsgeweld versterk. (✓) en die stryd om die stryd teen gesinsgeweld te minimaliseer. (✓)
- Gemeenskappe kan groter ondersteuning bied deur gesinsberading (✓) dienste vir slagoffers of oorlewendes van gesinsgeweld te vestig. (✓) Mense in die gemeenskap sal gevoel van ondersteuning en veilig voel (✓) hierdie metode sal gesinsgeweld verminder (✓)

**FOUR marks (✓✓✓✓) each for TWO well-explained points of advice. (2x4) (8)**

**VIER punte (✓✓✓✓) elk vir TWEE goed verduidelikte adviespunte. (2x4) (8)**

**20**

## **VRAAG 8**

**Bestudeer die onderstaande uitbeelding en beantwoord die vrae wat volg.**

Skryf paragrawe oor Werkloosheid.

Gebruik die volgende as ryglyne.

- **Definieer werkloosheid en Identifiseer DRIE vaardighede wat graad 12-skoolverlaters dalk ontbreek wanneer hulle die arbeidsmark betree.** (1+3) (4)

**Punte moet toegeken word as:**

Een (✓) punt vir 'n korrekte definisie

**Werkloosheid is wanneer .....**

•

Werkloosheid is wanneer .....

- 'n Persoon wat bereid is om te werk, gereed en desperaat werk wil hê, maar nie werk kan kry nie omdat daar net nie genoeg werk vir almal is nie. (✓)
- Mens het die vaardighede /kennis en tegniese kundigheid en is beskikbaar om te werk, maar kan net nie werk kry nie. (✓✓)

**Enige een van die bogenoemde vir EEN punt** (1x1) (1)

**Punte moet soos volg toegeken word:**

EEN ( ) punt vir 'n goed verduidelikte antwoord

**Identifiseer DRIE vaardighede wat graad 12-skoolverlaters dalk ontbreek wanneer hulle die arbeidsmark betree.**

•

- Gebrek aan hoër denkvaardighede (✓)
- Gebrek aan rekenaarvaardighede(✓) Sukkel met sagte vaardighede
- Kommunikasie (✓)
- Leierskap(✓)

- Besluitneming self-evaluering(✓)
- Probleemoplossing (✓)

**Any THREE of the above for ONE(✓) mark each.**

**(3x1) (3)**

- **Bespreek VIER redes waarom gemeenskappe plaaslike entrepreneurs moet ondersteun.**

Punte moet soos volg toegeken word:

- TWEE punte elk (✓✓) vir VIER goed verduidelikde antwoorde.

Moontlike antwoorde

- Entrepreneurs verbeter die plaaslike ekonomie. (✓) Wanneer 'n verbruiker by plaaslike entrepreneurs koop, bly meer geld in die gemeenskap. (✓)
- Gemeenskappe ken die mense agter die produk. (✓) Wanneer jy persoonlik die mense agter die besigheid ken waar jy plaaslike produkte en dienste koop, geniet jy 'n verbinding wat jy andersins nie sou hê nie. (✓)
- Entrepreneurs hou die gemeenskap uniek: hulle gee 'n gemeenskap sy geur. (✓) Deur hierdie besighede in plaas van kettingwinkels te ondersteun, verseker jy dat uniekheid as deel van jou gemeenskap behoue bly. (✓)
- Entrepreneurs lewer beter kliëntediens. (✓) Wanneer jy plaaslik inkopies doen, is die besigheidseienaar gewoonlik direk gekoppel aan elke werknemer in die winkel en dit lei tot 'n persoonlike benadering wat dikwels beteken dat enige probleem wat jy het ernstig opgeneem word. (✓)
- Meer persoonlike diens word gelewer aangesien die eienaar sy kliënte persoonlik ken. (✓) Hy ken die produkte wat jy koop of die dienste wat jy gereeld aanvra en kan dienste aanpas om jou ervaring nog beter te maak. (✓)
- Koop by plaaslike entrepreneurs hou voordele bo blote gerief in. (✓) Wanneer jy plaaslike sake-eienaars ondersteun, kry jy 'n beter vlak van diens wat daardeur help om jou gemeenskap 'n beter plek te maak om in te woon. (✓)
- Dit kan ander besighede of sektore stimuleer om die nuwe onderneming te ondersteun (✓) en sodoende ekonomiese ontwikkeling in gemeenskappe te verhoog. (✓)
- Nuwe en verbeterde aanbiedinge, produkte of tegnologieë van entrepreneurs (✓) maak dit moontlik om nuwe markte te ontwikkel en nuwe welvaart te skep. (✓)

- Die kaskade-effek van verhoogde indiensneming en hoër verdienste (✓) dra by tot beter nasionale inkomste in die vorm van hoër belastinginkomste en hoër staatsbesteding. (✓)
- Deur hul unieke aanbiedinge van nuwe goedere en dienste, bied (✓) entrepreneurs alternatiewe opsies vir die gemeenskap. (✓)
- Entrepreneurs belê ook in gemeenskapsprojekte en verskaf finansiële ondersteuning aan plaaslike liefdadigheidsorganisasies (✓) en dit maak verdere ontwikkeling in gemeenskappe moontlik. (✓)
- Baie entrepreneurs ondersteun eko-vriendelike omgewings (✓) deur gebruik te maak van herwinde items vir sakke wat hulle aan gemeenskappe herverkoop. (✓)

**TWEE punte elk (✓✓) vir VIER goed verduidelikte antwoorde. (4x2) (8)**

- **Bespreek krities waarom vrywilligerswerk 'n innoverende oplossing is om werkloosheid teen te werk. Noem TWEE aspekte.**

Punte moet soos volg toegeken word:

- VIER punte (✓✓✓✓) elk vir TWEE goed verduidelikte adviespunte.

Nota aan die onderwysers:

Om die vier volpunte te kry, moet kandidaat 'n verklaring (✓) uitvoerig (✓) oor die stelling gee dit kwalifiseer (✓) en 'n uitkoms gee (✓) Moontlike antwoorde:

- Vrywilligerswerk kan jou vaardighede blootlê (✓) wat jou ervaring gee aangesien die meeste werkgewers werkers wil hê. (✓) Hierdie tipe ervaring is van waarde aangesien dit vir werkgewers wys dat jy jou tyd kan bestuur/voltooi (✓) jy voortdurend vaardighede aanleer wat na verskeie werksituasies oorgedra kan word. (✓)
- Vrywilligerswerk brei jou netwerk uit (✓) aangesien dit jou die kans gee om nuwe mense te ontmoet. (✓) Deur jou loopbaanambisies met ander vrywilligers te deel, kan hulle jou dalk aan ander werksgeleenthede bekendstel. (✓) Op hierdie manier spandeer jy minder tyd om werk te soek. (✓)

- Wanneer jy dit oorweeg om 'n loopbaanrigting te kies of aan 'n loopbaanverandering dink, verhoog vrywilligerswerk dit (✓), gee vrywilligerswerk jou 'n kans om verskillende beroepe en bedryfsektore te verken. (✓) Op hierdie manier leer jy die betrokke mense/uitdagings/beloningsken(✓) en kry 'n beter begrip van die rolle en poste wat beskikbaar is. (✓)
- Vrywilligerservaring in 'n spesifieke veld of bedryf kan jou CV laat uitstaan (✓) sodat jou CV indrukwekkend lyk (✓) wanneer jy vir 'n werk meeding of vir 'n werk in daardie veld aansoek doen. (✓) Dit verhoog jou kanse om in dieselfde werksveld aanvaar te word. (✓)
- Vrywilligerswerk bou jou selfvertroue op aangesien dit jou help om aktief/nuttig/produktief (✓) te voel om iets te doen terwyl jy werk soek. (✓) Om jou selfvertroue te behou is veral belangrik as jy vir 'n rukkie werkloos was (✓), aangesien jy gemotiveerd sal wees om werk te soek. (✓)
- Vrywilligerswerk stel jou bloot aan potensiële werkplekke (✓) en gee dus vir jou insig in wat die wêreld van werk behels(✓) en 'n geleentheid om te bepaal of dit 'n geskikte werksomgewing sal wees. (✓) en kennis aan potensiële werkgewers. (✓)

Enige TWEE relevante antwoorde vir VIER punte elk. (✓✓✓✓) (2x4) (8)

20

## VRAAG 9

Read the extract below and answer the questions that follow.  
Lees die uittreksel hieronder en beantwoord die vrae wat volg.

Nadat jy jou graad 12-jaar voltooi het, sal jy by óf die wêreld van werk óf hoëronderwysinstellings aansluit waar jy vir die eerste keer mense van alle “lewensterreine” sal ontmoet. Om goeie verhoudings met mense van verskillende kulturele groepe en agtergronde te begin en te handhaaf, moet jy kommunikasievaardighede en konflikthanteringsvaardighede kan toepas.

### **Skryf paragrawe oor Konflik oplossing**

Gebruik die volgende as riglyne.

- **Definieer konflikoplossing en noem DRIE strategieë wat 'n mens kan gebruik wanneer konflikoplossing hanteer word. (1+3) (4)**

**Punte moet toegeken word as:**

**Een ( ) punt vir 'n korrekte definisie**

**Konflikoplossing kan wees .....**

Konflikoplossing kan wees .....

- die informele of formele proses wat twee of meer partye gebruik om 'n vreedsame oplossing vir hul dispuut te vind. ✓

Of

- metode of prosesse betrokke | fasilitering van die vreedsame beëindiging van konflik en oplossing ✓

**Enige EEN van die bogenoemde vir EEN punt**

**(1x1) (1)**

**Noem DRIE strategieë wat 'n mens kan gebruik wanneer konflikoplossing hanteer word.**

- Tegemoetkomend. ✓
- Samewerking. ✓
- Kompromie. ✓
- Vermy. ✓
- Kompeterende. ✓

Enige DRIE van die bogenoemde antwoorde vir een punt elk (3x1) (3)

- **Verduidelik VIER maniere waarop jou positiewe gesindheid kan lei tot die oplossing van konflik tussen jou maats en/of familielede. (4x2) (8)**

Punte moet soos volg toegeken word vir enige VIER relevante antwoorde:

- TWEE punte elk (✓✓) vir VIER goed verduidelikte antwoorde.
- Wees voorbereid om na die ander persoon se kant van die storie te luister totdat jy die ander kant ten volle verstaan. (✓) Dit vereis dat jy empatie met ander mense het en dinge vanuit hul perspektief sien. (✓)
- Verduidelik waaroor die meningsverskil gaan. (✓) Vind uit wat die oorsaak van die probleem is. (✓)
- Wees oop en nie-veroordelend. (✓) Dit sal die ander persoon toelaat om vrylik te praat en sy/haar kant van die storie te verduidelik. (✓)
- As iemand iets gedoen het wat jou kwaad gemaak het, as jy nie iemand se standpunt verstaan nie, as jy nie hul optrede verstaan nie – vra. (✓) Soms is daar 'n heeltelmal goeie rede hoekom daardie persoon doen wat hy doen, en 'n potensiële konflik verdamp net daar. (✓)
- Neem 'n positiewe houding teenoor werk en lewe in die geheel aan. (✓) Wees 'n bietjie meer buigsaam en pas aan. (✓)
- Moenie altyd negatief wees nie. (✓) As jy 'n positiewe houding aanneem, gebeur goeie dinge met jou, terwyl 'n negatiewe houding altyd negatiewe dinge lok. (✓)
- Kyk altyd na die beter kant van die lewe. (✓) Daar is baie beter dinge in die lewe eerder as om met almal te baklei. (✓)
- 'n Positiewe gesindheid kan meningsverskille, konflikte vermy (✓) en lei tot 'n gelukkige en vreedsame lewe (✓)

TWEE punte elk (✓✓) vir VIER goed verduidelikte antwoorde

- **Evalueer TWEE konflikhanteringsvaardighede wat jou kan help om positiewe verhoudings met ander mense te handhaaf. (2x4) (8)**

Punte moet soos volg vir enige TWEE relevante antwoorde toegeken word:

Let wel: om die volle VIER punte vir die EVALUSIE toegeken te word, moet kandidate 'n stelling gee (✓) kwatificeer die stelling (✓) gee 'n tweede stelling (✓) en kwatificeer die tweede stelling. (✓)

- VIER punte (✓✓✓✓) vir TWEE goed verduidelikte response.
- Jy moet jou gevoelens deel en eerlik wees in jou kommunikasie (✓), want as jy die gevoel van die ander persoon wat jy is erken, sal die verhouding groei (✓) maar mense glo dalk nie jou eerlikheid nie (✓) daarom sal die konflik dalk nie opgelos word nie (✓)
- Doeltreffende kommunikasie sal jou toelaat om by die punt te bly (✓) en te soek na 'n oplossing wat by beide partye pas. (✓) die ander partye kan egter koppig wees wat meer konflik skep. (✓) En bring meer kwessies uit vorige meningsverskille (✓).
- Jy moet 'n goeie luisteraar wees (✓) want om die ander persoon te onderbreek of te oordeel op wat hulle sê, sal hulle laat voel jy heg nie waarde aan hulle of hul standpunt nie (✓) mense is egter geneig om net na die een kant van die storie te luister terwyl hulle luister aandagtig na die ander persoon en hul gevoelens (✓) om hulle te laat voel jy waardeer hulle en hul standpunt (✓)
- Moenie emosioneel wees in jou kommunikasie nie (✓) want dit kan jou daartoe lei om te oorreeger (✓) al raak mense emosioneel die ander persoon sal voel jy respekteer hulle nie (✓) en hierdie reaksie lei daartoe dat mense jou oordeel en simpatie 'n verskoning gebruik. (✓)

Enige TWEE relevante antwoorde vir VIER punte elk. (✓✓✓✓)

(2x4) (8)