



education

Department:
Education
REPUBLIC OF SOUTH AFRICA

**NASIONALE
SENIOR SERTIFIKAAT**

GRAAD 12

**REKENAARTOEPASSINGSTEGNOLOGIE
OPSIONELE SPOED-/AKKURAAATHEIDSVRAESTEL
FEBRUARIE/MAART 2010**

PUNTE: Nie van toepassing nie

TYD: 5 minute leestyd PLUS 10 minute insleuteltyd PLUS druktyd

Hierdie vraestel bestaan uit 4 bladsye.

INSTRUKSIES EN INLIGTING

1. Tyd: VYF MINUTE sal vir die LEES van die spoed-/akkuraatheidstekst toegelaat word.

TIEN MINUTE sal vir die INSLEUTEL van die tekst toegelaat word.

2. Verstekstellings ('Default settings'):

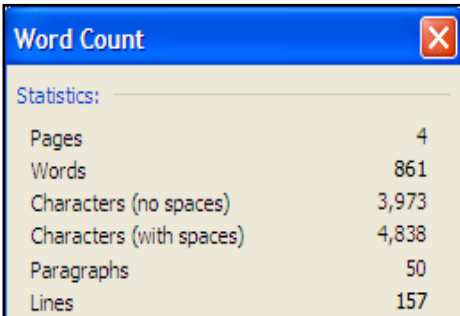
TAAL	Afrikaans
MEETEENHEDE	Sentimeter (cm) of duim (")
INLYNSTELLING	Links
FONT	Courier New 12 of Courier 12
KANTLYNE	2.54 cm of 1"
BLADSYBOSKRIF ('HEADER')/	1.27 cm of 0.5"
BLADSYONDERSKRIF ('FOOTER')	

3. Voeg 'n bladsyboskrif wat die volgende inligting bevat, in:

Spoed Mar2010 (Links inlyn/linksgereg)
Eksamennommer (Regs inlyn/regsgereg)

4. Voorsiening word gemaak vir spoed tot 65 woorde per minuut.
5. Sleutel die volgende spoed-/akkuraatheidstekst in 1½- ('1.5 lines') of dubbelreëlfstand in.
6. Voeg 'n ekstra lynspasie voor die begin van 'n nuwe paragraaf in.
7. Stoor jou spoed-/akkuraatheidstoets met jou **eksamennommer** as lêernaam. Die toesighouer sal jou inlig waar om die lêer te stoor.
8. Jy mag nie jou antwoord redigeer nadat die 10-minute-insleuteltyd verstreke is nie.

9. Voer 'n woordtelling ('word count') uit vanaf die eerste woord van die opsionele spoedvraag, byvoorbeeld 'Die ... ' tot die laaste letter wat jy ingesleutel het en sleutel dan die getal **Karakters (met spasies) ('Characters [with spaces]')** in hakies in, dit wil sê [4 838] aan die einde van die dokument en voordat jy 'n drukstuk daarvan maak.



Word Count	
Statistics:	
Pages	4
Words	861
Characters (no spaces)	3,973
Characters (with spaces)	4,838
Paragraphs	50
Lines	157

10. Stoor en verskaf 'n drukstuk van jou antwoord, direk na voltooiing, aan die toesighouer. Jy mag **slegs EEN drukstuk van hierdie vraag** inlewer.

OPSIONELE VRAAG: SPOED/AKKURAAATHEID

- Neem aan dat jy bewuswording van gestremdheid skep.
- Sleutel die volgende paragrawe so vinnig en akkuraat moontlik in.

Aangepas uit:

http://www.disabilitycanhappen.org/changes_disability/default.asp

http://www.disabilitycanhappen.org/reducing_changes/default.asp

Dit is moeilik om te dink dat jy gestremd kan raak. Ongelukke en siektes kan met enigeen te enige tyd gebeur. Gestremdheid is meer algemeen as wat jy dink.

Studies het bewys dat drie uit tien werkers wat die werkmag vandag betree, gestremd sal raak voordat hulle aftree. Daar word ook voorspel dat een uit sewe werkers kan verwag om vir vyf jaar of meer voor aftrede gestremd te wees.

Gestremdheid kan 'n gesin se spaargeld dreineer en hulle finansiële sekuriteit bedreig. Wanneer jy gestremd is, verloor jy nie net jou vermoë om jou brood te verdien nie, jy kan ook jou spaargeld, jou aftreefondse en jou huis verloor. 'n Onlangse studie het bevind dat meer as die helfte van persoonlike bankrotskappe en terugneem van huise as gevolg van gestremdheid voorkom.

Baie mense wat gestremd geraak het, vind dat hulle inkomste skielik afneem of ophou sonder die vermoë om hulle rekeninge te betaal. As jy gestremd raak, sal jy jou huishuur of lening kan betaal, met jou motorpaaïement byhou, of kan aanhou om bydraes tot jou spaarrekening te maak? Die meeste mense is te besig, of hulle dink nie daaraan dat dit met hulle kan gebeur nie.

Daar is ook mense wat van betaaldag tot betaaldag leef en min of geen geld oor het nadat hulle hulle alledaagse uitgawes gemaak het nie. Om vooruit te beplan maak goeie sin. Die opbou van 'n persoonlike finansiële sekuriteitsplan kan jou help om 'n idee te kry van die finansiële swaarkry wat gestremdheid vir jou en jou

gesin kan veroorsaak. Dit kan jou ook help om beter voorsiening te maak vir die ondenkbare.

Terwyl dit uiters belangrik is om voorbereid te wees in die geval van gestremdheid, is dit selfs beter om te probeer om die moontlikheid in die eerste plek te vermy. 'n Gesonde leefstyl sal jou kanse om gestremd te raak, verminder. Hier is goeie raad wat jy kan volg en as jy aanhou lees, sal jy sien wat bedoel word.

Jy moet jou dokter besoek. Bykomend tot behandeling wanneer jy siek is, kan jou dokter jou help om gesond te bly. Laat jou gereeld ondersoek. Indien sekere mediese toestande in jou familie voorkom, moet jy seker maak dat jy die voorgestelde gesondheidsondersoeke kry. Vra jou dokter hoe dikwels jy vir kanker ondersoek moet word. Jy mag dalk op 'n jonger ouderdom begin met die toetse indien jy sekere risikofaktore of 'n familiegeskiedenis van kanker het.

Rook en drink kan die kwaliteit van jou gesondheid belemmer. Rook word met sekere ernstige siektes soos kanker, hartsiektes en beroerte verbind. Indien jy 'n roker is, is dit jou eerste prioriteit om te probeer ophou. Vermy oormatige drink. 'n Swaar drinkgewoonte kan tot lewerskade en ander gesondheidsrisiko's lei.

'n Bietjie ekstra gewig kan 'n stremming op jou hart plaas, jou bloeddruk verhoog en die risiko van 'n hartaanval beduidend verhoog. Jy moet dus jou gewig dophou en dit vermy om kosse te eet wat 'n groot vetinhoud het. Eet genoeg hoë vesel, vrugte en groente wat ryk is aan nutriënte.

Om fisies aktief te bly is 'n belangrike deel van 'n gesonde leefstyl. Oefening voorkom hartsiektes, kanker, hoë bloeddruk en oorgewig. Daar word aanbeveel dat jy ten minste vier maal per week dertig tot sestig minute oefen. Deur te strek

EINDE