Lewensoriëntering · Graad 7

Memorandum · Kwartaal 1–4

TOTAAL
70
PUNTE

Nasienriglyne

1. Ken die volle punt toe vir 'n korrekte antwoord, selfs al is die bewoording anders as die een hieronder.
2. By 'n vraag wat 'n eie mening vra, word die punt vir die REDE toegeken, nie vir die mening nie.
3. Waar 'n vraag om twee of meer items vra, word een punt per korrekte item toegeken.
4. By langer vrae word punte toegeken vir elke afsonderlike geldige punt wat gemaak word.
5. Moenie punte aftrek vir spelling nie, solank die antwoord gelees kan word.

Vraag	Antwoord	Punte	Nasienwenk
VRAAG 1 · Woordbank · 5 punte			
1.1	selfbeeld; groepsdruk; selfgelding; vooroordeel; heilige geskrif	**5**	*1 punt elk.*
VRAAG 2 · Waar of onwaar · 5 punte			
2.1	1. Onwaar 2. Waar 3. Waar 4. Onwaar 5. Waar	**5**	*1 punt elk.*
VRAAG 3 · Leesstuk: loopbaanrigtings · 15 punte			
3.1	Naledi = universiteit, 4 jaar. Sipho = tegniese kollege met 'n vakleerlingskap, 3 jaar. Mariska = opleiding in die werk, oor 7 jaar.	**3**	*1 punt per volledige ry.*
3.2	Hy het verdien terwyl hy leer, dus het hy nie 'n studielening nodig gehad nie.	**2**	*1 punt vir 'verdien terwyl hy leer', 1 punt vir die skuldverskil.*
3.3	Dit het sewe jaar geneem — langer as die ander twee — en sy was afhanklik daarvan dat die maatskappy bereid was om haar op te lei. Sonder daardie geleentheid sou sy geen kwalifikasie gehad het nie.	**3**	*1 punt vir EEN geldige nadeel (bv. dit het sewe jaar geneem; sy was afhanklik van die maatskappy; haar sertifikate is dalk nie so wyd erken soos 'n graad of diploma nie), 2 punte vir die verduideliking daarvan.*

Vraag	Antwoord	Punte	Nasienwenk
3.4	Daar is meer as een pad na dieselfde bedryf. 'n Universiteitsgraad is nie die enigste manier nie — 'n tegniese kwalifikasie of opleiding in die werk kan 'n mens by dieselfde plek uitbring, met verskillende rolle.	**3**	*1 punt vir 'meer as een pad', 1 punt vir 'universiteit is nie die enigste nie', 1 punt vir die verskillende rolle.*
3.5	Naledi (ontwerpingenieur): rekenaar en ontwerpsagteware, sakrekenaar; kantoorklere, met 'n veiligheidshelm, veiligheidskoene en 'n weerkaatsende baadjie op die terrein; ontwerp sonkragstelsels, bereken hoeveel panele nodig is, ontmoet kliënte; elektriese ingenieur, meganiese ingenieur, tekenaar, argitek. Sipho (tegnikus): multimeter, skroewedraaier, boor, draadknipper, leer; oorpak, veiligheidskoene, handskoene, veiligheidsbril; bou en toets sonkragstelsels, vind en herstel foute; elektrisiên, sonkraginstalleerder, verkoelingstegnikus. Mariska (bestuurder): selfoon, rekenaar, werkskedule, voertuig; maatskappyhemp, veiligheidskoene, helm en baadjie op die terrein; beplan waar elke span werk, kontroleer veiligheid en gehalte, praat met kliënte; projekbestuurder, terreintoesighouer, bedryfsbestuurder.	**4**	*Enige sinvolle antwoord vir die gekose persoon. 1 punt elk vir (a)–(d).*
VRAAG 4 · 'n Gesonde lewenstyl: aktiwiteit, slaap en skermtyd · 13 punte			
4.1	Enige drie (1 elk): die hart en longe word sterker; die spiere en bene word sterker; dit help 'n mens om 'n gesonde liggaamsmassa te hou; dit gee meer energie en beter fiksheid; dit help 'n mens om in die nag beter te slaap; dit verlaag stres en lig die gemoed; dit verbeter konsentrasie by die skool; dit bou spanwerk en nuwe vriendskappe; dit verlaag die risiko vir lewenstyltoestande soos diabetes, vetsug en hoë bloeddruk later in die lewe.	**3**	*1 punt elk.*
4.2	Intrapersoonlik (1): geen belangstelling of motivering nie; voel altyd moeg; skaamheid daaroor dat ander kyk terwyl jy sport speel; vrees om nie goed genoeg te wees nie; bestee al die vrye tyd aan 'n foon, televisie of speletjies. Interpersoonlik (1): vriende wat op hul fone sit in plaas van speel; niemand om saam te speel of te oefen nie; geen aanmoediging van die gesin nie; 'n gesin wat self nie aktief is nie; te veel pligte by die huis, dus bly daar geen tyd oor nie.	**2**	

Vraag	Antwoord	Punte	Nasienwenk
4.3	Enige twee probleme (1 elk) met 'n verduideliking (1 elk): te min slaap — 'n helder skerm laat in die aand hou die brein wakker, dus is die leerder die volgende dag moeg in die klas; te min oefening — ure se stilsit beteken die liggaam kry geen aktiwiteit nie en die leerder raak onfiks; swak konsentrasie — die leerder raak gewoond aan prente wat elke sekonde verander en sukkel dan om by een taak soos huiswerk te bly; moeg oë en hoofpyn — om ure lank na 'n helder skerm te staar, span die oë; 'n seer nek, rug of handgewrigte — om ure lank krom voor 'n skerm te sit; minder tyd van aangesig tot aangesig met familie en maats — werklike verhoudings en sosiale vaardighede ly daaronder; huiswerk en punte raak agter — skermtyd neem die ure wat vir skoolwerk bedoel is.	**4**	
4.4	Enige twee (1 punt vir die daad, 1 punt vir die rede): gaan elke dag omtrent dieselfde tyd bed toe en word omtrent dieselfde tyd op — die liggaam kom in 'n ritme en raak makliker aan die slaap; skakel die foon of televisie omtrent 'n uur voor slaaptyd af — die lig en die opwinding hou die brein wakker; drink nie koffie, sterk tee of soet koeldrank in die aand nie — dit hou 'n mens wakker; hou die kamer donker, stil en koel — die liggaam slaap dan dieper; maak huiswerk vroeër in die aand klaar — dan lê 'n mens nie wakker en bekommer jou daaroor nie; wees bedags aktief — die liggaam is teen slaaptyd lekker moeg.	**4**	*1 punt per daad, 1 punt per rede. 'n Leerder van hierdie ouderdom het omtrent 9 tot 11 uur slaap per nag nodig.*
VRAAG 5 · Omgewingsgesondheid en verantwoordelikheid · 12 punte			
5.1	Vier lekkende krane; 'n gebreekte toiletklep; leerders wat krane ooplos; die tuin word om twee-uur natgegooi wanneer die meeste water verdamp.	**3**	*Enige drie. 1 punt elk.*
5.2	Die son is dan op sy sterkste, dus verdamp 'n groot deel van die water voordat dit die wortels bereik. Dit is beter om vroegoggend of laatmiddag nat te gooi.	**2**	*1 punt vir 'die son is op sy sterkste / dit is die warmste tyd', 1 punt vir 'die water verdamp voordat dit die wortels bereik (water word gemors)'. Aanvaar ook 'n beter tyd as deel van die verduideliking.*
5.3	Herstel die lekkende krane en die toiletklep; sit self-sluitende krane in; gooi die tuin vroegoggend of laatmiddag nat; vang reënwater van die dak op; plant inheemse plante wat min water nodig het; hou 'n bewusmakingsveldtog onder leerders.	**4**	*1 punt elk.*

Vraag	Antwoord	Punte	Nasienwenk
5.4	Die skool se geld is beperk, dus beteken elke rand wat aan gemorste water gaan een rand minder vir boeke en toerusting wat die leerders self gebruik. Water is boonop 'n skaars nasionale hulpbron, en klein gewoontes soos 'n kraan toemaak tel saam op.	**3**	*1 punt vir die geldverband, 1 punt vir die skaars hulpbron, 1 punt vir persoonlike verantwoordelikheid.*
VRAAG 6 · Diversiteit en menseregte · 10 punte			
6.1	Vooroordeel / diskriminasie (1) — die leerder oordeel oor almal uit Aban se land sonder om hulle te ken en laat Aban onwelkom voel weens waar hy vandaan kom (1).	**2**	*1 punt vir die identifisering van vooroordeel of diskriminasie (aanvaar ook stereotipering of xenofobie), 1 punt vir die verduideliking.*
6.2	Hy het opgehou deelneem al ken hy die antwoorde; hy voel uitgesluit en alleen; sy skoolwerk kan agteruitgaan; sy selfbeeld ly daaronder.	**2**	*1 punt elk.*
6.3	Dit veralgemeen oor 'n hele groep mense op grond van waar hulle vandaan kom, wat 'n mens nie kan kies nie. Dit is ook feitelik ongegrond — mense wat na 'n land toe kom, skep dikwels self werk. Die Grondwet beskerm almal teen sulke behandeling.	**3**	*1 punt vir die veralgemening, 1 punt vir die feitelike fout, 1 punt vir die regsbeginsel.*
6.4	By Aban gaan sit en met hom praat; hom nooi om saam te speel of te werk; die onderwyser inlig; vir die ander sê om op te hou; nie saamlag nie; hom help met woorde as hy vashaak.	**3**	*1 punt elk.*
VRAAG 7 · Algemene siektes en gesonde eetgewoontes · 10 punte			
7.1	asma; diabetes (suikersiekte); epilepsie; 'n allergie	**4**	*1 punt elk.*
7.2	Enige twee (1 elk): baie vet, gebraaide of soet kos eet (gemorskos); baie soet koeldrank drink; te min oefening / ure voor skerms; baie groot porsies; maaltye oorslaan en peuselhappies eet.	**2**	
7.3	Enige twee (1 elk): bly kalm en roep die onderwyser; skuif banke, stoele en harde voorwerpe weg; sit iets sags onder die kop; moenie die persoon vasdruk nie; moenie iets in die mond sit nie; wanneer die rukbewegings ophou, draai die persoon op sy of haar sy (hersteposisie) en bly by hom of haar; bel 'n ambulans (10177, of 112 van 'n selfoon af) as die aanval langer as vyf minute duur.	**2**	

Vraag	Antwoord	Punte	Nasienwenk
7.4	(a) 'n ekonomiese faktor (geld / koste) (1); (b) enige een (1): bring 'n toebroodjie en vrugte van die huis af; koop 'n vrug, grondbone of 'n gekookte eier in plaas van skyfies; drink water in plaas van 'n gaskoeldrank.	**2**	

Totaal **70 punte**



Gratis vasvrae

Klaar met hierdie toets? Oefen verder aanlyn!

Meer as 12 000 gratis vrae vir Graad 4 tot 7, in elke vak en volgens KABV. Na elke antwoord kry jou kind 'n kort verduideliking. Geen registrasie nodig, en dit werk op 'n foon.

meerkatskool.co.za

Skandeer met jou foon om dadelik te begin

'n Klein versoek van ons

Baie dankie dat jy MeerkatSkool ondersteun! Ons is 'n klein Suid-Afrikaanse besigheid, en elke vraestel is met groot sorg saamgestel.

Hierdie toets en memo is 'n gratis voorbeeld: deel dit gerus met ander ouers en onderwysers. Vra ons oor die volledige boekie: meerkatskool.co.za of WhatsApp 066 462 7629.

Dankie!
Die MeerkatSkool-span

Gratis vasvrae
meerkatskool.co.za

E-pos
info@meerkatskool.co.za

WhatsApp en oproepe
066 462 7629

Help ons verbeter

Kry jy 'n fout in hierdie toets? WhatsApp ons dadelik. Ons maak dit binne 24 uur reg en stuur vir jou die nuwe weergawe.

Skandeer om ons te WhatsApp · 066 462 7629