Lewensoriëntering · Graad 7

TOTAAL 70 PUNTE

Kwartaal 1–4 | 7 vrae | KABV-gerig

NAAM EN VAN _____ KLAS _____ DATUM _____

Instruksies

1. Hierdie vraestel bestaan uit DRIE afdelings. Beantwoord AL die vrae.
2. Beantwoord al die vrae op die vraestel self, in die spasies wat voorsien word.
3. Lees elke vraag versigtig deur voordat jy dit beantwoord.
4. Volg die instruksies by elke vraag — party vra 'n keuse, ander 'n volsin.
5. Skryf netjies en leesbaar. Werk wat nie gelees kan word nie, kan nie gemerk word nie.
6. Hierdie eksamen dek die werk van die hele jaar (Kwartaal 1 tot Kwartaal 4), soos die KABV-jaareindeksamen.

Vraag	Onderwerp	Punte	Behaal
1	Woordbank	5	
2	Waar of onwaar	5	
3	Leesstuk: loopbaanrigtings	15	
4	'n Gesonde lewenstyl: aktiwiteit, slaap en skermtyd	13	
5	Omgewingsgesondheid en verantwoordelikheid	12	
6	Diversiteit en menseregte	10	
7	Algemene siektes en gesonde eetgewoontes	10	
	Totaal	**70**	
	Persentasie		%

Gratis voorbeeld · druk en deel dit gerus

Hierdie toets is 'n gratis voorbeeld van MeerkatSkool. Druk dit gerus vir jou kind en deel dit met ander ouers en onderwysers. Vra ons oor die volledige boekie met al die toetse en memo's: meerkatskool.co.za of WhatsApp 066 462 7629. Hierdie voorbeeld mag nie verkoop word nie.

Afdeling A — Kontekstuele vrae

1 Woordbank — 5 punte

1.1 Kies die korrekte woord uit die woordbank en skryf dit langs elke beskrywing neer. **(5)**

WOORDBANK: groepsdruk · selfbeeld · selfgelding · vooroordeel · heilige geskrif

Beskrywing	Woord
Hoe 'n mens oor jouself dink en voel	
Wanneer maats jou beïnvloed om iets te doen	
Wanneer jy op 'n ferm maar hoflike manier nee kan sê	
'n Vooropgestelde mening oor 'n groep mense	
'n Heilige boek of teks van 'n godsdiens, soos die Bybel, die Koran of die Vedas	

2 Waar of onwaar — 5 punte

2.1 Skryf langs elke stelling of dit WAAR of ONWAAR is. **(5)**

Stelling	Waar / Onwaar
Alle groepsdruk is negatief.	
Voedseletikette kan jou help om gesonder kos te kies.	
In Afrika-godsdiens word geloof en geskiedenis hoofsaaklik mondeling oorgedra (mondelinge tradisie).	
Om hulp te vra is 'n teken van swakheid.	
Skoon drinkwater is 'n basiese menslike reg.	

3 Leesstuk: loopbaanrigtings

15 punte

Lees die leesstuk hieronder en beantwoord die vrae wat volg.

BRON A · DRIE PAAIE NA DIESELFDE BEDRYF

Naledi het ná Graad 12 universiteit toe gegaan en vier jaar lank ingenieurswese gestudeer. Sy het 'n studielening geneem wat sy nou terugbetaal.

Sipho het ná Graad 9 'n tegniese kollege gekies. Hy het drie jaar gestudeer en terselfdertyd as vakleerling gewerk, dus het hy verdien terwyl hy leer.

Mariska het reg ná skool by 'n installasiefirma begin werk. Sy het geen kwalifikasie gehad nie, maar die maatskappy het haar oor sewe jaar heen opgelei en sertifikate laat kry.

Al drie werk vandag by dieselfde sonkragmaatskappy. Naledi ontwerp die stelsels, Sipho bou en toets hulle, en Mariska bestuur die installasiespanne.

Drie mense se paaie na dieselfde bedryf.

3.1 Voltooi die tabel oor die drie paaie. **(3)**

Persoon	Soort opleiding	Hoe lank
Naledi		
Sipho		
Mariska		

3.2 Watter EEN voordeel het Sipho se pad bo Naledi s'n gehad? **(2)**

3.3 Watter EEN nadeel kon Mariska se pad gehad het? Verduidelik. **(3)**

3.4 Wat wys hierdie bron oor die verband tussen studie en werk? **(3)**

3.5 Kies EEN van die drie mense in Bron A. Noem vir sy of haar werk by die sonkragmaatskappy: (a) EEN stuk gereedskap of toerusting wat hy of sy gebruik, (b) wat hy of sy by die werk dra (kleredrag), (c) EEN ding wat hy of sy op 'n gewone werksdag doen, en (d) EEN verwante loopbaan. **(4)**

Afdeling B Kortvrae en langer vrae

4 'n Gesonde lewenstyl: aktiwiteit, slaap en skermtyd — 13 punte

4.1 Noem DRIE voordele van gereelde fisieke aktiwiteit (oefening) vir 'n Graad 7-leerder. **(3)**

4.2 Noem EEN intrapersoonlike faktor (binne die persoon) en EEN interpersoonlike faktor (tussen mense) wat 'n tiener kan keer om fisiek aktief te wees. **(2)**

4.3 Te veel skermtyd (foon, televisie, speletjies) is ongesond. Noem TWEE probleme wat dit kan veroorsaak, en verduidelik hoe elkeen die leerder raak. **(4)**

4.4 Noem TWEE dinge wat 'n leerder kan doen om genoeg slaap te kry, en sê by elkeen waarom dit help. **(4)**

5 Omgewingsgesondheid en verantwoordelikheid

12 punte

BRON B · DIE SKOOL SE WATERPROBLEEM

Die skool se waterrekening het in ses maande verdubbel. Die terreinopsigter het vier lekkende krane en 'n gebreekte toiletklep gevind.

Leerders los ook dikwels die krane oop ná pouse. Die skool se tuin word elke middag om twee-uur natgegooi, wanneer die son op sy sterkste is.

Die skoolhoof sê die ekstra geld moes vir boeke gebruik gewees het.

'n Situasie by 'n laerskool.

5.1 Noem DRIE oorsake van die skool se hoë waterrekening. **(3)**

5.2 Verduidelik waarom dit verkeerd is om 'n tuin om twee-uur in die middag nat te gooi. **(2)**

5.3 Stel VIER dinge voor wat die skool kan doen om water te bespaar. **(4)**

5.4 Die hoof sê die geld moes vir boeke gebruik gewees het. Verduidelik waarom water bespaar 'n verantwoordelikheid van elke leerder is. **(3)**

Afdeling C — Langer vrae

6 Diversiteit en menseregte — 10 punte

Beantwoord ALBEI vrae in hierdie afdeling. Skryf in volsinne waar 'n vraag jou vra om te verduidelik.

BRON C · DIE NUWE LEERDER

Aban het pas by die skool aangekom. Sy familie het uit 'n ander land gekom en hy praat nog nie die taal goed nie.

In die klas praat hy stadig en soek na woorde. Twee leerders boots hom na wanneer die onderwyser wegdraai. 'n Derde een sê hardop dat "hulle mense" nie moet inkom en werk vat nie.

Aban het opgehou om in die klas op te staan en te antwoord, al ken hy dikwels die antwoord.

'n Situasie by 'n laerskool.

6.1 Watter houding of gedrag wys die derde leerder se opmerking? Verduidelik jou antwoord. **(2)**

6.2 Noem TWEE gevolge wat hierdie behandeling vir Aban het. **(2)**

6.3 Waarom is die derde leerder se stelling nie net onvriendelik nie, maar ook verkeerd? **(3)**

6.4 Jy sien wat gebeur. Skryf DRIE dinge neer wat jy kan doen. **(3)**

7 Algemene siektes en gesonde eetgewoontes

10 punte

7.1 Noem die siekte of toestand wat in elke ry beskryf word. **(4)**

Beskrywing	Siekte
'n Toestand van die lugweë wat dit moeilik maak om te asem. Die persoon fluit op die bors en gebruik dalk 'n pompie (inhaleerder).	
Die liggaam kan nie die hoeveelheid suiker in die bloed beheer nie.	
'n Toestand van die brein wat aanvalle (stuipe) veroorsaak.	
Die liggaam reageer sterk op iets onskadelik soos stuifmeel, stof of grondboontjies. Die persoon nies, jeuk of kry 'n uitslag.	

7.2 Noem TWEE gewoontes wat 'n mens se risiko vir vetsug verhoog. **(2)**

7.3 'n Klasmaat val skielik neer en kry 'n aanval in die klas. Noem TWEE dinge wat jy moet doen om te help. **(2)**

7.4 Lindiwe koop elke dag skyfies en 'n gaskoeldrank vir middagete omdat dit die goedkoopste kos by die snoepie is. (a) Watter soort faktor beïnvloed haar keuse van kos? (b) Gee EEN manier waarop sy haar middagete gesonder kan maak sonder om meer geld te spandeer. **(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