

Centre Number	Candidate Number	Candidate Name
---------------	------------------	----------------

NAMIBIA SENIOR SECONDARY CERTIFICATE

AFRIKAANS SECOND LANGUAGE ADVANCED SUBSIDIARY LEVEL

8201/1

PAPER 1 Reading and Writing

2 hours

Marks 50

2022

No additional materials are required

INSTRUCTIONS AND INFORMATION FOR CANDIDATES

- Candidates answer on the question paper in the spaces provided.
- Write your Centre Number, Candidate Number and Name in the spaces at the top of this page.
- Write in dark blue or black pen.
- Do not use correction fluid.
- Do not write in the margin *For Examiner's Use*.
- Answer **all** questions.
- The number of marks is given in brackets [] at the end of each question or part question.

INSTRUKSIES EN INLIGTING VIR KANDIDATE

- Kandidate antwoord op die vraestel in die spasies wat voorsien is.
- Skryf jou Sentrumnommer, Kandidaatnommer en Naam in die spasies bo-aan hierdie bladsy.
- Skryf met 'n donkerblou of swart pen.
- Moenie vloeibare uitwisser gebruik nie.
- Moenie in die kantlyn *For Examiner's Use* skryf nie.
- Beantwoord **al** die vrae.
- Die aantal punte word tussen hakies [] aan die einde van elke vraag of deel van 'n vraag gegee.

For Examiner's Use	
Section A	Marks
Part 1	
Part 2	
Section B	
Total:	
<i>Marker</i>	
<i>Checker</i>	

This document consists of **11** printed pages and **1** blank page.



Republic of Namibia

MINISTRY OF EDUCATION, ARTS AND CULTURE

AFDELING A: Lees**Deel 1: Meerkeusevrae**

Lees die artikel en beantwoord vrae 1 – 5.

Interessante feite oor slaap

Slaap is net so belangrik vir 'n mens soos lug en water. Tog meen kenners dat ons te min slaap en dat hedendaagse mense een en 'n half tot twee uur minder per nag as in die 1950's slaap. Tóé het die mens gemiddeld agt uur geslaap.

'n Tekort aan slaap veroorsaak dat mense, nie kreatief is nie, swak oordeelsvermoë het en meer impulsief is. Dit lei tot stres en die te veel gebruik van stimulerende soos kafeïen, nikotien en alkohol. Dit kan daartoe lei dat te veel vet in die liggam gestoor word.

Volgens onlangse navorsing is slaap ook belangrik vir jou geestesgesondheid. Navorsers het bevind in gevalle waar mense aan depressie of bipolarêre versteuring ly, is hul slaappatrone ook deurmekaar.

Wetenskaplikes sê ons slaap 36% van ons lewe om. Jou brein skakel nie af tydens slaap nie en dit help jou om inligting te verwerk. Dit verduidelik ook waarom sommige mense in die oggend met nuwe idees en oplossings opstaan. Mense wat genoeg en reg slaap, geniet goeie gesondheid, het beter sosiale vaardighede, beter konsentrasie en meer kreatiwiteit, en is beter met besluitneming.

Hulle stem ook saam dat mense wat nie genoeg slaap nie, dikwels 'n wakker nodig het om in die oggend wakker te word en oor die algemeen geïrriteerd is en moeg lyk. Navorsing oor die elektriese impulse van die brein toon dat daar twee hoofsoorte slaap is. Die eerste stadium van slaap word deur 'n laer polsslag en stadiger bringolwe gekenmerk. Omtrent negentig minute later gaan jy deur 'n stadium van vinnige oogbeweging (VOB) waartydens jou bloeddruk, polsslag en asemhaling onreëlmatig word. Jy begin rondrol. Jou oë rol agter jou ooglede. Jy hou op snork. Jy droom. Die brein is net so aktief as wanneer jy wakker is. VOB-slaap hou omtrent tien minute aan, waarna jy weer in nie-VOB-slaap wegsak.

Sowat 15% van die wêreldbevolking loop in hul slaap. Navorsers sê dit kom meer algemeen voor onder kinders tussen die ouderdomme van drie en sewe jaar. Mense wat laat wakker bly, het meer nagmerries. Mense wat graag rekenaar- of televisiespeletjies speel, kan hul drome makliker beheer. Sowat 12% van mense droom net in swart of wit. As jy duidelike beelde droom, is jou drome meestal sonder klank. Selfs drome wat betekenisloos of verwarrend lyk, kan interpretasies wees van dinge of gebeurtenisse in jou ervaringswêreld. Volgens dokter Andrea Smit, 'n slaapterapeut, het nie alle drome 'n betekenis nie en soms heg mense te veel waarde aan hul drome. Waaroor sielkundiges dit ook eens is, is dat alle mense droom, maar dit nie altyd onthou nie. Jy kan tot vyf verskillende drome in een nag hê en die volgende oggend geeneen daarvan onthou nie.

'n Kameelperd benodig net sowat 1,9 uur se slaap elke dag, terwyl 'n luislang elke dag 18 uur moet slaap. 'n Kat slaap sowat twee-derdes van sy lewe om. As dolfyne slaap, bly die helfte van hul brein steeds wakker.

Navorsers reken 'n ouer verloor gemiddeld 1 055 uur se slaap in die eerste jaar nadat 'n kind gebore is. Die verlies aan slaap is veral sleg vir vroue, want wetenskaplikes sê vroue het moontlik 'n uur meer slaap nodig as die gemiddelde man. Verder kan mense wat blind is, moontlik sukkel om 'n goeie slaaproetine te ontwikkel, want hulle weet nie wanneer dit lig en donker is nie.

Te min slaap kan veroorsaak dat jy meer sensitief vir pyn is. Ses minute se slaap kan jou geheue verbeter. As jy deur die nag studeer voor jy eksamen skryf, kan jy jou vermoë om te studeer en feite te onthou met 40% verlaag. 'n Tekort aan slaap kan moontlik ook bygedra het tot groot katastrofes soos die kernkragongelukke in 1986 in Oekraïne en ook in 1979 in Pennsilvanië, Amerika.

Die beste temperatuur om goeie slaap in te kry, is tussen 15 en 19 grade Celsius.

Daar is verskeie mites rondom slaap, soos dat meer vroue aan slaaploosheid ly en dat slaaploosheid altyd 'n sielkundige oorsaak het. Kenners sê dat vroue inderdaad beter as mans slaap. Slaaploosheid kan ook deur stimulerende soos koffie, tee, kola en sjokolade veroorsaak word.

Slaap is belangrik vir 'n mens se liggam, daarom moet 'n mens sorg dat jy genoeg rus kry.

(Verwerk uit Republikein 20 Aug 2015)

Beantwoord Vrae 1 – 5 deur slegs die letter **A**, **B**, **C** of **D** in die tabel op bladsy 4 neer te skryf.

- 1 Wanneer 'n mens te min slaap, ...
- A wil jy aanhoudend slaap.
 - B raak jy afhanklik van slaappille.
 - C word jou oordeelsvermoë geaffekteer.
 - D verloor jy verskriklik gewig. [1]
- 2 Wat word bedoel met "hul slaappatrone is deurmekaar"?
- A Jou brein skakel af terwyl jy slaap.
 - B Mense se slaaproetines is nie reg nie.
 - C 'n Mens verwerk nie inligting terwyl jy slaap nie.
 - D Mense slaap op verskillende maniere. [1]
- 3 Wat is die mening van die slaapterapeut in paragraaf 6?
- A Alle mense droom elke aand.
 - B Jy kan snags 'n reeks drome ervaar.
 - C Alle drome is betekenisloos en verwarrend.
 - D Vir sommige mense is drome te belangrik. [1]

4 Watter gevolgtrekking maak navorsers oor hoeveel slaap mans en vroue nodig het?

- A Vroue het oor die algemeen meer slaap nodig as mans.
- B Mans het gemiddeld meer slaap nodig as vroue.
- C Vroue hanteer 'n gebrek aan slaap beter as mans.
- D Daar is meer vroue as mans wat aan slaaploosheid ly.

[1]

5 Waarom het die skrywer hierdie artikel geskryf?

- A Hy wil mense inlig oor die rol van slaap in 'n mens se lewe.
- B Hy gee deskundige raad oor hoe om jou slaappatrone te verbeter.
- C Hy wil die rol van verskillende soorte slaap uitlig.
- D Hy wil beklemtoon hoe om rustig te slaap.

[1]

Deel 1

Antwoorde

Vraag	
1	
2	
3	
4	
5	

5 x [1]

[5]

Deel 2: Begripsvrae

Lees die onderstaande artikel en beantwoord Vrae 6 – 11.

Kafeïen: die storm in 'n koppie koffie

“Jy kan nie oor koffie praat sonder dat jy in warm water beland nie.” So gesels 'n bewonderaar van koffie nou die dag. Almal moes glimlag oor hoe die man taal gebruik. Maar mense stry reeds baie lank oor of koffie goed of sleg vir 'n mens is.

“As een navorser sê koffie is goed vir jou,” het ons vriend dit verder verduidelik, “dan gaan daar beslis mense wees wat 'n ander mening het. Daar is dosyne geleerdes wat nie met hom saamstem nie. “En as 'n ander navorser weer sê koffie is sleg vir jou, is daar duisende koffieslawe wat hom soos 'n koffieboon wil braai. Wie moet 'n mens dan nou glo?”

Elke nou en dan is daar weer 'n nuwe bevinding oor koffie en kafeïen. Jy weet naderhand glad nie wie en wat reg en verkeerd is nie.

Kafeïen is 'n stimulant en dis galbitter, as jy baie daarvan sou proe. Maar die 100 tot 150 mg in jou koppie koffie is min genoeg om deur die lekker koffiegeur weggesteek te word. Ook tee en sjokolade bevat kafeïen, maar baie minder. Dan is daar ook die kafeïenryke energie drankies waarvoor 'n mens versigtig moet wees.

Presies wat die uitwerking van kafeïen op die menslike liggam is, is steeds nie glashelder nie. Niemand stry dat dit 'n opkikker is en jou wawyd wakker kan hou as jy moet slaap nie. Navorsers het bevind dat selfs die reuk van koffie 'n goeie uitwerking op 'n mens kan hê.

In sy *Caffeine Blues* beskryf die skrywer Stephen Cherniske wat hy en sy volgelinge as die donker sy van kafeïen beskou. Hy sê byvoorbeeld dis onsin dat koffie jou geheue verbeter of jou makliker laat leer, soos so baie skoliere en studente vas glo. Dis eintlik presies andersom. “Kafeïen gee jou ook nie lewenslus nie, dit sit jou nie in 'n beter bui nie. Dit lyk of koffie mense vroliker maak, maar dit help hulle net om negatiewe gevoelens weg te steek. Navorsing toon duidelik dat dit hulle bloot in staat stel om die slegte gevoelens te vermy wat met onttrekking gepaard gaan,” sê hy.

Astrid Mehlig van die Franse mediese navorsingsinstituut reken koffie is vir die meeste mense nie verslawend nie. Volgens haar kan 'n mens tot drie koppies koffie per dag drink sonder om verslaaf daaraan te raak. Haar navorsing wys dat koffie 'n mens meer energie kan gee.

“Wie sê!” Kom dit uit Brittanje. Koffieliefhebbers is net so verslaaf daaraan as mense wat te veel van alkohol of sigarette hou,” vertel dr. David Kerr van die Royal Bournemouth Hospital, oor sy eie navorsing in dié verband. Hy het tydens sy studie self opgehou om koffie te drink. Hy vertel: “Die onttrekkingsimptome is regtig nie goed nie. Dit begin binne twaalf uur en hou 'n week lank aan. Ek het 'n kloppende hoofpyn gehad wat nie wou weggaan nie en ek kon nie konsentreer nie. Selfs jou gemoedstemming verander en jy voel moeg en suf.”

Al hierdie nare gevoelens verdwyn sodra jy 'n koppie koffie drink. Maar eintlik is die koffie glad nie goed vir jou nie. “Behalwe dat dit jou wakker hou en 'n stimulant is, het dit geen positiewe uitwerking op jou gesondheid nie. Kerr het so groot vir sy eie navorsing geskrik dat hy nou glad nie meer koffie drink nie en liever tee drink.

Aan die positiewe kant vertel die kafeïenkenner Roland Griffiths dat kafeïen jou darem nie maklik sal doodmaak nie. Net as jy dit sou regkry om vyftig tot honderd koppies koffie met een slag weg te sluk, sal jy sterf!

Maar hoe dit ook al sy, daar is mense wat enige iets sal doen vir 'n koppie stomende koffie!

(Verwerk uit Mieliestronk)

For
Examiner's
Use

6 Haal 'n woord uit die artikel aan wat ongeveer dieselfde as die volgende beteken:

(a) persone wat nie sonder koffie kan klaarkom nie

.....
.....

[1]

(b) iets wat jou ekstra energie gee

.....
.....

[1]

7 Verduidelik die betekenis van die volgende sinsdele soos wat dit in die teks gebruik word.

(a) "in warm water beland"

.....
.....

[1]

(b) "nie glashelder nie"

.....
.....

[1]

8 Gebruik die sinsdele in 7 (a) en (b) hierbo in **twee** verskillende sinne om hul betekenis te toon. Jou antwoord moenie die inhoud van die teks herhaal nie.

(a) "in warm water beland"

.....
.....

[1]

(b) "nie glashelder nie"

.....
.....

[1]

9 Hoe verskil Astrid Mehlig en Stephen Cherniske se mening oor koffie?

.....
.....
.....
.....

[2]

10 Wat het dr. David Kerr uit sy navorsing agtergekom? Verduidelik in jou **eie** woorde. Beantwoord in ongeveer **30** woorde.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

[3]

11 Na aanleiding van jou begrip van die teks:

(a) Waarom glo sommige mense dat koffie goed vir hulle is?

Beantwoord die vraag in ongeveer **30** woorde.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

[3]

(b) Watter ooreenkomste is daar tussen die invloed van koffie, alkohol en sigarette op mense, volgens die teks?

Beantwoord die vraag in ongeveer **30** woorde.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

[3]

12 Bespreek in jou **eie** woorde verskillende navorsers se gevolgtrekkings oor die impak van koffie op koffiedrinkers. Gee bewyse uit die teks om jou antwoord te staaf.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

[3]

[20]

AFDELING B: Gerigte skryfwerk

13 Lees die artikel en gebruik die inligting daarin om 'n **toespraak** te skryf.

Jy wil jou medeleerders oortuig dat 'n aanlyn winkel die beste besigheid vir die toekoms is.

Gebruik konkrete, oortuigende argumente om jou standpunt oor te dra. Jy moet ook jou **eie** idees byvoeg.

Jou toespraak moet **220 – 260** woorde wees.

Jy kan 'n maksimum van **15** punte vir die inhoud en **10** punte vir taalgebruik by hierdie vraag verdien.

Begin jou eie aanlyn winkel!!!

Die meeste van ons het al 'n idee vir 'n onderneming gehad. “Sou dit nie wonderlik wees nie?” wonder jy. Dan begin jy dink aan waar die winkel is, die behoefte aan personeel en kort voor lank verloor jy moed.

Maar om 'n onderneming te begin en suksesvol te wees, kan makliker en goedkoper wees as wat jy dink, mits jy dit net aanlyn doen. Al hoe meer mense verkoop liever hul produkte aanlyn as om 'n plek te huur. Die goeie nuus is dat mense nie meer so bang is om aanlyn te koop nie. Die aanlyn mark groei deesdae geweldig. Die behoeftes van verbruikers het ook meer persoonlik geraak. Dis een van die redes hoekom e-handel die afgelope paar jaar so gewild geraak het. Daar is gapings in die mark wat wag om gevul te word. Moet ook nie tou opgooi as jy eers begin het nie.

Jy het die vryheid om rondom jou leefstyl te werk. Jy kan maklik klante in die hande kry wat by jou teikenmark pas. Jy kan met die gemeenskap in aanraking kom. Dit beteken jy kan enige produk of diens verkoop. Jy het lae oorhoofse koste en jy betaal geen huurgeld nie. Jy het nie soveel pakruimte nodig nie. As die onderneming onsuksesvol is, is daar nie personeel wat afgedank moet word nie. Jy het dan nie 'n probleem met 'n huurkontak nie. Jy kan klein begin sonder om baie geld uit te gee.

Stel vas of daar 'n mark vir jou produk is. Jy kan dit óf met 'n sakeplan óf 'n eenvoudige toets vasstel. Stel 'n eenbladsy-webtuiste op, aanvaar bestellings per e-pos en doen jou bemerking deur Facebook, vriende en familie. As jy nie dié groep kan oortuig om by jou te koop nie, moet jy 'n ander plan uitdink.

Skep jou eie webtuiste, maar jy moet eers die basiese beginsel van jou besigheid gereed hê en weet daar is 'n mark vir jou produkte.

Kies 'n betaalmetode. Maak dit so eenvoudig moontlik vir jou klante. Maak seker dat produkte veilig afgelewer kan word. Maak seker jou verpakking is bekostigbaar, stewig en beskikbaar. Toets dit om seker te maak die afleweringdienste is betroubaar en veilig.

Bemark jou eie produkte en kry 'n webtuiste waar klante jou produk en diens kan sien. Aanlyn kopers is gewoonlik tegnoslim en vertrouwd met sosiale netwerke soos Twitter en Facebook. Laat hulle deelneem in gesprekke oor onderwerpe waaroor hulle omgee, raadgee, luister na hul behoeftes, ensovoorts.

Korrupsie kan ook 'n probleem raak met betalings. Moenie baie voorraad koop of duur vir enigiets betaal nie. Daar is gratis en eenvoudige oplossings wat 'n mens kan help om vinnig, goedkoop en maklik 'n aanlyn winkel te begin.

(Verwerk uit Huisgenoot 8 Augustus 2013)

BLANK PAGE

The DNEA acknowledges the usage and reproduction of third party copyright material in the NSSC Assessment, **with and without permission** from the copyright holder. The Namibian Government Copyright Act allows copyright material to be used limitedly and fairly for educational and non-commercial purposes.

The Directorate of National Assessment and Examinations operates under the auspices of the Ministry of Education, Arts and Culture in Namibia.