CAMBRIDGE INTERNATIONAL EXAMINATIONS
General Certificate of Education Advanced Subsidiary Level

AFRIKAANS 8679/2

PAPER 2 Reading and Writing

OCTOBER/NOVEMBER SESSION 2002
1 hour 45 minutes

Additional materials:
Answer paper

TIME 1 hour 45 minutes

INSTRUCTIONS TO CANDIDATES

Write your name, Centre number and candidate number in the spaces provided on the answer paper/ answer booklet.

Answer **all** the questions.

Write your answers in **Afrikaans** on the separate answer paper provided.

If you use more than one sheet of paper, fasten the sheets together.

INFORMATION FOR CANDIDATES

Dictionaries are not permitted.

The number of marks is given in brackets [ ] at the end of each question or part question.

INSTRUKSIES AAN KANDIDATE

Skryf jou naam, sentrumnommer en kandidaatnommer in die spasies verskaf op die antwoordpapier.

Beantwoord **al** die vrae.

Antwoord die vrae in **Afrikaans** op die aparte papier verskaf.

Hou by enige woordbeperkings in die vraestel.

As jy meer as een vel papier gebruik, heg die velle aanmekaar.

INFORMASIE AAN KANDIDATE

Woordeboeke word nie toegelaat nie.

Die puntetoekenning word tussen hakies aan die einde van elke vraag of gedeelte van 'n vraag aangedui.

SJF2175s S34358/1
© CIE 2002
UNIVERSITY of CAMBRIDGE
Local Examinations Syndicate

[Turn over

Section 1

Lees die volgende artikels en beantwoord dan die vrae wat daarop volg.

EET REG

Kyk na die etiket op die voedselprodukte. As die vet- en soutinhoud baie hoog is beteken dit net een ding: bly weg!

Vermy kos met preserveer- en geurmiddels.

Beperk die inname van verfynde koolhidrate soos suiker, lekkergoed, gaskoeldrank en gebakte lekkernye.

Vervang volroom-suiwelprodukte met vetvrye produkte. Eet so min as moontlik rooi vleis en sny die oortollige vet af voordat jy dit gaarmaak.

Hoender en vis is baie gesonder en net so ‘n goeie bron van proteïne.

Rooster, posjeer of bak jou kos in die oond, eerder as om dit in olie te braai.

Pasta, aartappels, brood en rys is almal laag in vet, maar sodra jy ryk sous byvoeg kry dit ‘n hoë vetinhoud. Eet rou groente en vars vrugte. Eet jou hoofmaaltyd in die middag.

Beperk alkoholinname, want dit het geen voedingswaarde nie, maar die liggaam gebruik dit as energie pleks van om gebergde vet in energie om te skakel. Drink baie water.

BAKLEI TEEN STRES

Niemand is immuun teen stres nie en as jy nie jou stresvlakke beheer nie, is siekte jou voorland.

Die volgende simptome kan daarop dui dat jy aan stres ly: byvoorbeeld voortdurende prikkelbaarheid, aggressie, swak konsentrasie, vergeetagtigheid, nagmerries, oggendmoegheid, swak eetlus, maagsere en slaaploosheid.

Verlaag jou stresvlak:

Kry jou prioriteite agtermekaar en benader jou probleme in volgorde van belangrikheid.

Sê soms nee. Hoe meer jy op jouself laai, hoe moeiliker raak dit om stres te beheer. Deel jou gevoelens en maak tyd vir vriende en familie.

Verhoog jou weerstand. Versterk jou immuunstelsel deur gesond te eet, gereeld te oefen en indien nodig, aanvullende vitamine en minerale te gebruik. Wanneer jy erg gespanne raak versnel jou harttempo en vervlak jou asemhaling. Leer om diep asem te haal.

Sit elke dag tyd opsy vir ontspanning. Jou liggaam en gees het dit ewe nodig.

1 Herskryf die volgende sinne. Kies ‘n woord of woorde uit die artikels wat ooreenstem met die volgende uitdrukkings:

Voorbeeld: Hy werk die hele nag.
Antwoord: Hy werk dikwels deurnag.

(a) Dit is ‘n produk sonder vet. [1]

(b) Die kos voed nie jou liggaam nie. [1]

(c) Dit bevat proteïne. [1]

(d) Kies ‘n sin uit die artikel wat dieselfde beteken as die volgende sinne:

Dit sal met jou gebeur. [1]

Jy moet jou probleme uitsorteer. [1]

[Totaal: 5 punte]

2 Voltooi die volgende sin:

Voorbeeld: Die prent is … een middag gemaak.
Antwoord: Die prent is in een middag gemaak.

(a) Die volgende simptome … daarop dat jy moeg is. [1]

(b) Skryf die sin in die teenoorgestelde betekenis (anoniem) vir die kursief gedrukte woorde:

Hoe *meer* jy op jouself laai, hoe *moeiliker* raak dit om stres te beheer. [1]

(c) Skryf die volgende sin in die meervoud:

Versterk jou immuunstelsel deur gesonde kos te eet en gereeld oefening te doen. [1]

(d) Skryf die volgende sin in die ontkennende vorm:

Hy sit elke dag tyd opsy vir ontspanning. [1]

(e) Herskryf die volgende sin:

Wanneer jy erg gespanne raak, versnel jou harttempo en vervlak jou asemhaling.

Jou harttempo … [1]

[Totaal: 5 punte]

3 Antwoord die begripstoets in **Afrikaans** en *in jou eie woorde*.

(Die begripstoets tel 15 punte en 5 punte word toegeken vir taalgebruik, dus 15 + 5 = 20)

(a) Watter vier kossoorte is volgens die artikel gesond vir jou? [4]

(b) Wanneer is pasta, volgens die skrywer, ongesond? [2]

(c) Hoekom is alkohol nie voordelig vir jou liggaam nie? [2]

(d) Hoe weet jy wanneer jy teen stres moet begin waak? [2]

(e) Hoe kan jy jou stresvlak verlaag? [5]

[Totaal: 20 punte]

Section 2

Lees die volgende artikels aandagtig deur en beantwoord dan die vrae.

SLAAP GENOEG

Die meeste mense het ses tot nege uur slaap nodig om behoorlik te kan funksioneer. Die gehalte van jou slaap is net so belangrik. Vlak onderbroke slaap is ’n groot oorsaak van moegheid.

Hier is ‘n paar wenke wat die gehalte van jou slaap kan verbeter:

Gaan slaap saans dieselfde tyd en staan soggens dieselfde tyd op. Doen laatmiddag iets wat jou liggaamstemperatuur laat styg sodat dit teen slaaptyd kan daal en jy dieper kan slaap. Enige oefening wat vir matige inspanning sorg, is ’n goeie keuse.

Ontspan ‘n uur of twee voor slaaptyd in ‘n warm bad. Eet jou aandete so vroeg as moontlik en vermy swaar, ryk maaltye en stimulante soos alkohol en kafeïen.

OEFEN GEREELD

Oefening is ‘n doeltreffende manier om jou energievlak te verhoog. Die sleutel tot volgehoue belangstelling is afwisseling. Kies oefeninge waarvan jy hou en wat by jou leefwyse en persoonlikheid pas. As daar regtig niks is waarvan jy hou nie, stap minstens elke dag ‘n halfuur tot ‘n uur lank flink.

Stel vir jou doelwitte. Probeer elke dag min of meer op dieselfde tyd oefen sodat dit deel van jou daaglikse roetine kan word. Vir beginners is twintig minute per sessie genoeg. Verleng dit stelselmatig na vyf en veertig minute of langer namate jy fikser word. Oefen eerder langer, maar teen ’n laer intensiteit as om jou te ooreis en na ’n kwartier die handdoek in te gooi.

WEES POSITIEF

Makliker gesê as gedaan; jou ingesteldheid is immers deel van jou persoonlikheid. Doen dit so:

Maak ‘n punt daarvan om elke negatiewe gedagte met ‘n positiewe een te vervang.

Dra klere wat jou goed laat voel, kies positiewe leesstof, kyk flieks en TV-programme wat jou laat lag eerder as laat ril of huil.

Wees bewus van jou beperkings, swakhede en sterk hoedanighede, stel realistiese doelwitte aan jouself, daag jouself uit en waag kanse. As iets verkeerd loop, herhinner jouself aan die goeie dinge wat daardie dag met jou gebeur het.

Elke mens moet in iets glo. Waaraan jy glo is jou saak, solank dit vir jou ‘n bron van inspirasie is.

Doen elke dag ten minste een goeie daad.

4 Beantwoord die begripstoets in **Afrikaans** en in *jou eie woorde.*

(Die begripstoets tel 15 punte en 5 punte word toegeken vir taalgebruik dus 15 + 5 = 20)

(a) Wat veroorsaak moegheid en verhoed mens om behoorlik te funksioneer? [2]

(b) Waarteen moet jy waak as jy oefeninge doen? [3]

(c) Noem vyf dinge wat jy prakties kan doen om jouself meer positief te laat voel. [5]

(d) Wat moet jy doen as jy nie van oefeninge hou nie en hoekom is oefeninge so belangrik? [2]

(e) Watter raad sou jy aan mense gee wat aan slapeloosheid ly? [3]

[Totaal: 20 punte]

Beantwoord die vrae in **Afrikaans**. Skryf ongeveer 140 woorde.

5 **(a)** Wat is volgens jou die beste manier om gesond te bly en sodoende die griep te kan vryspring? Stel ‘n vyfpunt plan op. [5]

(b) ‘n Swakbeplande lewenstyl kan chroniese moegheid veroorsaak. Hoe kan jy met verwysing na die twee artikels jou eie lewenstyl verbeter? [10]

[Taalgebruik: 5]
[Totaal: 20 punte]

BLANK PAGE

BLANK PAGE