

**GRAAD 11 AFRIKAANS EERSTE ADDISIONELE TAAL
WERKKAART 1**

Naam & Van: _____ Gr11. _____

Begripslees

Lees die leesstuk en beantwoord die vrae daarna.

Stappe om 'n motorongeluk suksesvol te hanteer

As jy in 'n ongeluk was, moet jy dadelik stop en vasstel of enigiemand beseer of dood is en of daar enige skade aan enige derde party berokken is – mits jy daartoe in staat is. 'n Ooggetuie kan help indien nodig.

Nadat daar na die welsyn van alle betrokkenes omgesien is, is dit belangrik om die polisie en ander nooddienste te skakel om hulle in te lig dat 'n ongeluk plaasgevind het.

“Totdat die polisie opgedaag het, mag geen voertuig wat by die ongeluk betrokke was, beweeg word nie – dit geld ook, indien moontlik, vir enige mense wat beseer is,” sê mnr. Nazeer Hoosen, uitvoerende direkteur van PPS se korttermyn versekeringsafdeling. *Bly kalm* en kry die derde party se besonderhede, soos die fabrikaat, model en registrasienommer van die voertuig, asook die besonderhede van die bestuurder of eienaar, ook sy of haar identiteitsnommer, telefoonnommers, posadres, e-posadres, en besonderhede van sy of haar werkgewer en versekeringsmaatskappy.

Hoosen beveel aan dat jy foto's van die toneel neem, met spesifieke klem op die beskadigde voertuie en eiendom voor die voertuie weggesleep word. Die foto's kan later as bewysstukke vir versekeringseise gebruik word. Meld die ongeluk by die naaste polisiekantoor aan en gee jou versekeraar die volle besonderhede rakende die ongeluk, insluitend die saaknommer wat jy by die polisie gekry het.

(Letitia Watson, *Die Burger*, 24 Maart 2012.)



Vrae:

- 1 Wat is die eerste goed wat jy moet doen nadat jy in 'n ongeluk was, mits jy daartoe is? Noem twee dinge. (2)
- 2 Watter persoon moet dit help nagaan as almal in die ongeluk beseer is? (1)
- 3 Noem twee instansies wat jy moet laat weet as die ongeluk ernstig was. (2)
- 4 Waarom mag 'n mens nie dadelik 'n beseerde persoon na iemand se huis neem vir noodhulp nie? (1)
- 5 Noem twee besonderhede van die ander persoon of derde party in die ongeluk wat jy moet neerskryf. (2)
- 6 Hoekom moet jy foto's neem van die toneel en die voertuie? (1)
- 7 Gee die hoofrede waarom jy die ongeluk by 'n polisiekantoor moet aanmeld. (1)

(10)

Lees die leesstuk en beantwoord die vrae daarna.

Hanteer spanning so

Luister na jou liggaam

As jy vermoed jy is angstig is en jy het simptome soos nekspier-spasmas, vinnige en vlak asemhaling, sweterige handpalms, 'n blosende gesig, 'n hol gevoel op jou maag, vinnige hartklop, die lus om te huil, staan op agter jou lessenaar en skud jou liggaam vir onmiddellike verligting.

Die een-minuut-stresverligter

Haal diep asem deur jou neus en tel tot vyf, en blaas dan uit. Herhaal 'n paar keer.

Spieroefeninge

Trek jou spiere om die beurt saam en ontspan hulle weer – kuite, sitvlak, hande.

Dink positief

Sien spanningsvolle situasies as geleenthede en uitdagings wat jou in 'n nuwe, beter rigting kan stuur en jou vermoëns na nuwe hoogtes sal neem.

Oefen

Draf, dans, doen joga, stap! Oefening gee onmiddellike verligting van spierspanning en stel endorfiene vry wat positief inwerk op jou gemoed.

Praat oor jou gevoelens

Deel jou kommer met iemand. Oorweeg professionele hulp as jy nie iemand anders het om in jou vertrou te neem nie.

Bly realities

Ons raak almal 'n bietjie melodramaties onder erge spanning. Bedink die ramspoedigste scenario en hoe jy hierop gaan reageer. Jy sal dan baie meer in beheer voel.

Gaan haal nuwe krag

Eet reg, slaap genoeg, keer lae bloedsuiker – dit gee alles meer energie. Gesondheid en lewenskrag sal jou stresvlakke beslis afbring. Drink kruietee met 'n teelepel heuning en eet onverwerkte koolhidrate. Neem klein hoeveelhede proteïene, vitamien B-kompleks, kalsium, magnesium en omega 3 in.

(Dr. Arien van der Merwe, *Die Burger*, 22 Oktober 2011.)

Vrae:

- 1 Noem twee simptome van angs en stres wat 'n mens kan ervaar. (2)
 - 2 Wat moet jy doen as jy net een minuut het om te ontspan voor 'n groot toets? (1)
 - 3 Waarom moet 'n mens 'n spanningsvolle situasie positief probeer sien? (1)
 - 4 Gee een voordeel van oefening as jy gespanne is. (1)
 - 5 Wat doen endorfiene vir jou liggaam? (1)
 - 6 Dit is 'n goeie idee om oor jou gevoelens met iemand te praat. Waarom? (1)
 - 7 Watter tegniek gee dr. Van der Merwe om jou te help om nie melodramaties te word nie? (1)
 - 8 Noem twee voedselsoorte wat 'n mens krag kan gee volgens die luisterteks. (2)
- (10)**