SENIOR CERTIFICATE EXAMINATION
SENIORSERTIFIKAAT-EKSAMEN

FEBRUARY / MARCH
FEBRUARIE / MAART

2006

COMPUTYPING
REKENAARTIK

SG

942-2/1

First Paper : Speed
Eerste Vraestel : Spoed

6 pages
6 bladsye

COMPUTYPING/REKENAARTIK SG: P1/V1

942 2 1 SG

X05

COPYRIGHT RESERVED / KOPIEREG VOORBEHOU
APPROVED BY UMALUSI / GOEDGEKEUR DEUR UMALUSI

GAUTENGSE DEPARTEMENT VAN ONDERWYS

SENIORSERTIFIKAAT-EKSAMEN

REKENAARTIK SG
(Eerste Vraestel: Spoed)

TYD: 10 minute

PUNTE: 60

INSTRUKSIES AAN KANDIDATE

LEES DIE VOLGENDE INSTRUKSIES SORGVULDIG VOORDAT U BEGIN.

1. Gebruik die verstek-/standaardkantlyne (*default margins*) (2.54 cm ***of*** 1").
2. Gebruik A4-Portret bladsygrootte (210 mm x 297 mm ***of*** 8.27" x 11.69").
3. Gebruik Courier New 12.
4. Gebruik Afrikaans as die taal.
5. Stel reëlafstand op 1.5 (1½).
6. U mag die outomatiese koppelteken-funksie (*automatic hyphenation*) gebruik. Stel die regterkantlynsone in op 1 cm (0.4") of 4%.
7. Sleutel u eksamennommer (links) as 'n kopskrif (*header*) in (1.27 cm ***of*** 0.5").
8. U mag nie u antwoord nadat die tyd verstreke is, redigeer nie.
9. Stoor die lêer as **VRAAG 1 SPOED** op die voorsiene disket.
10. Druk u antwoord.

GAUTENG DEPARTMENT OF EDUCATION

SENIOR CERTIFICATE EXAMINATION

COMPUTYPING SG
(First Paper: Speed)

TIME: 10 minutes

MARKS: 60

INSTRUCTIONS TO CANDIDATES

READ THE FOLLOWING INSTRUCTIONS CAREFULLY BEFORE YOU BEGIN.

1. Use the default margins (2.54 cm ***or*** 1").
2. Use A4 Portrait page size (210 mm x 297 mm ***or*** 8.27" x 11.69").
3. Use Courier New 12.
4. Use English (SA/UK/British) as the language.
5. Set line spacing on 1.5 (1½).
6. You may use the automatic hyphenation function. Set the right-hand margin zone on 1 cm (0.4") or 4%.
7. Key in your examination number (left) in a header (1.27 cm ***or*** 0.5").
8. You may not edit your answer after the time has elapsed.
9. Save the file as **QUESTION 1 SPEED** on the diskette provided.
10. Print your answer.

INSTRUKSIES AAN DIE TOESIGHOUERS

LEES DIE ONDERSTAANDE INSTRUKSIES SORGVULDIG DEUR.

1. U word verwys na die omsendbriewe wat die spesifieke instruksies vir die Rekenaartikeksamen bevat.

2. Die toesighouer moet verseker dat daar voldoende papier en inkkassette vir die druk van die harde kopieë is.

3. Dit is noodsaaklik dat die Rekenaartikonderwyser(es) een van die toesighouers moet wees ten einde hulp te verleen indien daar probleme met die rekenaars is.

4. Kandidate moet toegelaat word om eers vir ongeveer vyf (5) minute deur die vraestel te lees, lyne te trek en moeilike woorde te onderstreep.

5. Beide toesighouers moet in besit wees van 'n stophorlosie. Vraestel 1 (tydnoukeurigheidstoets) moet deur die Rekenaartikonderwyser(es) waargeneem word. Toesighouers mag nie gedurende die afneem van hierdie toets tussen die kandidate rondbeweeg nie.

6. Alvorens kandidate met die vraestel begin, moet hulle die opdrag gegee word om 'n nuwe dokument oop te maak en hul eksamennommers in 'n KOPSKRIF (*header*) teen die LINKERKANTLYN in te sleutel. Nadat al die kandidate hierdie instruksie uitgevoer het, word die teken gegee om met die tydnoukeurigheids-toets te begin.

7. Sodra die tyd vir die tydnoukeurigheidstoets verstreke is, moet die vraag op die voorsiene disket gestoor word en daarna **een keer** gedruk word.

8. **Die toesighouer moet elke bladsy van die harde kopie, langs die laaste gedrukte woord parafeer.**

9. Die toesighouer moet verseker dat geen tik na die einde van die tien minute wat vir hierdie vraestel toegestaan word, plaasvind nie.

INSTRUCTIONS TO INVIGILATORS

READ THE FOLLOWING INSTRUCTIONS CAREFULLY.

1. You are referred to the circulars that contain the specific instructions for the Computyping examination.

2. The invigilator is to ensure that there is sufficient paper and spare ink cartridges for the printing of the hard copies.

3. It is essential that the Computyping teacher be one of the invigilators for the duration of the examination to assist with possible problems with the computer.

4. Allow candidates approximately five (5) minutes to read through the examination paper before timing begins. They may rule lines and underline words.

5. Both invigilators are to use stopwatches for time control. Paper 1 (timed accuracy test) is to be timed by the Computyping teacher. Invigilators may not move among candidates during this test.

6. Before the candidates start with this paper, they should be instructed to open a new document and key in their examination numbers in a HEADER against the LEFT-HAND MARGIN. After all the candidates have done this, the signal may be given to begin the timed accuracy test.

7. After the time allowed for the accuracy test has expired, the question must be saved on the diskette provided and then printed **once only**.

8. **The invigilator must initial every page of the hard copy after the last printed word.**

9. The invigilator should ensure that no typing takes place after the end of the ten minute timing.

p.t.o.

VRAAG 1

TYDNOUKEURIGHEIDSTOETS

Tik die onderstaande stuk in 1½-reëlafstand. Gebruik Courier New 12 en kantlyne van 2.54 cm (1"). Die minimum spoedvereiste is 35 wpm en die snelheidsgrense word tot op 80 wpm met (... wpm) aangedui.

Laat waai op die dansvloer en sien wat dans vir jou kan doen. Dans is goed vir jou hart, jou bene en jou siel. Dans is goeie oefening vir longe en hart. Trouens, met 'n halfuur se dans kan jy vyfhonderd tot eenduisend kilojoules verbrand, afhangende van hoe energiek jy is. Om die volle voordeel te kry moet jy so energiek dans dat jou polsslag en asemhaling toeneem. Doen dit twee tot drie keer per week. 'n Goeie oefensessie versterk jou hart en longe en verbeter hul kapasiteit om jou liggaam die nodige suurstof te gee.

Dans is ook 'n gewigdraende oefening wat jou bene help versterk, wat 'n verlies aan beendigtheid voorkom. Dis goed vir jou gewrigte omdat die roterende bewegings dit buigsaam hou. Dans word dikwels as rehabilitasie terapie aanbeveel vir mense wat van sekere tipes chirurgie herstel. Baldans help veral om die spiere wat die ruggraat ondersteun te versterk, wat weer die kernspiere versterk.

Die antieke Grieke het geglo dat hul god net 'n paar uitverkorenes [20 wpm] geleer dans het en dat hulle die res van die mensdom moes leer. Die antieke dansinstrukteurs het hulle klaarblyklik goed van hul taak gekwyt. Want waar dans voorheen net tot godsdienstige rituele beperk was, het dit 'n sosiale aktiwiteit geword [25 wpm] en dans mense nou oral vir die blote plesier daarvan.

QUESTION 1

TIMED ACCURACY TEST

Type the following text in 1½ line spacing. Use Courier New 12 and margins of 2.54 cm (1"). A minimum of 35 wpm is required and the limits up to 80 wpm are indicated as (... wpm).

Get moving on the dance floor and find out what dancing can do for you. Dancing is good for your heart, your bones and your soul. Dancing provides a good aerobic workout. In fact, half an hour of dancing can burn between five hundred and one thousand kilojoules, depending on how energetic you are. To reap the full benefit, dance vigorously enough to increase your pulse rate and respiration. Do this two or three times a week. Giving your heart and lungs a good workout will help strengthen them and improve their capacity to supply your body with the oxygen it needs.

Dancing is also a weight bearing exercise that helps strengthen bones to prevent loss of bone density. It also helps keep your joints flexible. Dancing is often recommended as rehabilitation for patients recovering from certain types of surgery. Ballroom dancing is particularly good to gently strengthen the muscles that support the spine, strengthening the core muscles.

The ancient Greeks believed that [20 wpm] their god taught dancing only to a few favoured people, whose job it then was to teach the rest of mankind. The ancient teachers obviously did their jobs well. From being performed mostly for sacred purposes, dancing gradually became a social activity, [25 wpm] and today people worldwide dance for the sheer pleasure of it.

p.t.o.

VRAAG 1 (vervolg)

Al jou bewegings word georganiseer deur die sentrale senustelsel, wat miljoene boodskappe van die sensoriese organe ontvang en daarop reageer. Die sentrale senustelsel bestaan uit die rugmurg, **[30 wpm]** middelbrein en van die sentrums in die korteks van die brein. Om balans op die dansvloer te handhaaf, of dit nou vir ballet is of om staande te bly wanneer jy twist, het jy die hulp van jou sentrale senustelsel nodig.

Die sentrale senustelsel **[35 wpm]** verwerk visuele inligting, inligting van die meganismes vir balans in die binneoor en inligting wat die brein help om die posisie en bewegings van jou gewrigte te herken. Dit werk alles saam wanneer jou spiere saamtrek en jou gewrigte stabiliseer. **[40 wpm]** Die middelbrein neem dan hierdie inligting en sit dit in aksie deur vir jou lyf aan te dui watter beweging of houding nodig is. Die brein behou ook die inligting sodat jy 'n indruk op jou vriende kan maak met daardie spesiale dansbeweging.

Dans **[45 wpm]** stimuleer die produksie van die goedvoel stowwe in die brein, wat uitstekend is vir die verligting van stres en depressie. Wanneer jou liggaam vir meer as twintig minute behoorlik ingespan word, byvoorbeeld deur te dans, sal hierdie stowwe, wat **[50 wpm]** natuurlike pynstillers is, vrygestel word. Dit is waarom jy opgewek voel, en die cha-cha nog 'n keer kan doen, al pyn jou voete.

Jy het druk reseptore in jou voetsole wat konstant met jou brein kommunikeer, wat dan besluit watter aanpassings jou **[55 wpm]** liggaam moet maak om sy balans te hou. In dans- en oefenkringe staan die beginsel om bewegings in te oefen

b.o.

QUESTION 1 (continued)

All movements of the body are organised by the central nervous system, which receives millions of messages from the sensory organs and then reacts in response. The central nervous [30 wpm] system consists of the spinal cord, midbrain and higher centres in the brain cortex. In order for you to have balance on the dance floor, whether to do a ballet step or to remain upright while doing the twist, you need the help of your central [35 wpm] nervous system.

The central nervous system processes visual information, information from the balance mechanisms in the inner ear and information that helps the brain to recognise the position and movements of your joints. All this falls into place [40 wpm] when your muscles contract and your joints stabilise. The midbrain then takes this information and puts it into action by telling your body what movement or posture is needed. The brain also stores the information to enable you to impress your [45 wpm] friends yet again with that special dance move.

Dancing stimulates the production of the feel-good chemicals in the brain, which are excellent for helping to relieve stress and depression. When your body exerts itself sufficiently for more than [50 wpm] twenty minutes, for instance when you dance, it will begin to release these chemicals, which are natural painkillers. That is why you might feel elated and able to do the cha-cha one more time even though your feet are aching.

You have pressure [55 wpm] receptors in the soles of your feet that are constantly communicating with your brain, which then

p.t.o.

VRAAG 1 (vervolg)

totdat die brein, senustelsel en spiere dit onthou bekend as neurospier oefening.

Indien jy nie gereeld by 'n dansklas kan uitkom nie, kan jy ook by **[60 wpm]** die huis oefen. Swak postuur kan talle kwale veroorsaak, onder meer rugpyn. 'n Paar oefeninge vir 'n belangrike groep spiere kan help om dit te voorkom en boonop vir jou 'n platter magie gee.

Elke keer as jy buig om iets op te tel, soos jou **[65 wpm]** inkopiesakke of jou aktetas, of wanneer jy jou lyf draai om die foon te beantwoord, het jou liggaam 'n vaste punt nodig om die handeling te kan uitvoer. Die punt is in baie gevalle die korset van spiere om jou rug. As jy hierdie spiere versterk, het **[70 wpm]** jy 'n stabieler basis vir die handelinge.

Gesondheids- en oefenkenners stem saam dat dit wel so is. Hoe beter die toestand van jou kernspiere, hoe stabieler is jou ruggraat en hoe skraler is die kans dat jy kwaai pyn sal ondervind as jy draai, buk **[75 wpm]** of strek. En as jy aan sport deelneem, sal jy ook minder geneig wees om beserings op te doen as jy sterk kernspiere het. Om alles te kroon help kernspiere jou om regop te loop en skraler te lyk, jou postuur is beter en jy het 'n laer risiko van **[80 wpm]** rugpyn en beserings.

[60]

EINDE

QUESTION 1 (continued)

determines the adjustments your body must make to keep its balance. In dance and exercise circles, the principle of practising movements until the brain, **[60 wpm]** nervous system and muscles remember them is called neuromuscular training.

If you cannot get to a dance class regularly, you can also exercise at home. Bad posture can lead to a multitude of physical problems, including back pain. A few **[65 wpm]** exercises to condition a key group of muscles can help prevent this and give you a flatter tummy.

Every time you bend to pick up something, such as your shopping bags or your briefcase, or you twist to reach for the phone, your body needs a secure point **[70 wpm]** to carry out the action. In many cases this comes from the corset of muscles around your back. By strengthening these muscles, you will have a more stable base for the action.

Health and exercise experts agree that it is really worth the effort. **[75 wpm]** The better conditioned your core muscles, the more stable your spine, and the lower the chance of your suffering severe pain when you twist, bend and reach. And if you do sports, you are also much less likely to injure yourself if you have a **[80 wpm]** strong core.

[60]

END