

# LEWENSORIËNTERING

## SELFVERKENNINGSOEFENING

Naam: .....

Van: .....

Graad: .....

Skool: .....



# OEFENING 1: SELFONDERSOEK

## Beroepskeusevraelys

In hierdie vraelys is daar 21 verskillende beroepsvelde. Elke beroepsveld bevat 5 keuses. Lees deur die volgende keuses en merk dan die keuses waarvan jy hou. Moenie 'n keuse merk waarvan jy glad nie hou nie.

### 01: TK

Skryf artikels vir koerante of tydskrifte.....	Merk <input checked="" type="checkbox"/>
Doen vertalings, lees en korreger taal, taalversorging/taalnasienwerk.....	<input type="checkbox"/>
Lees nuus oor die TV of radio.....	<input type="checkbox"/>
Skryf stories en gedigte.....	<input type="checkbox"/>
Skryf advertensies en tekste vir TV, films en die radio.....	<input type="checkbox"/>
Total:	

### 02: VK

Neem foto's vir tydskrifte en koerante.....	Merk <input checked="" type="checkbox"/>
Teken en ontwerp geboue.....	<input type="checkbox"/>
Maak sketse van mense en landskappe.....	<input type="checkbox"/>
Maak kunswerke.....	<input type="checkbox"/>
Ontwerp klere.....	<input type="checkbox"/>
Total:	

### 03: UK

Leer om 'n musikale instrument te speel.....	Merk <input checked="" type="checkbox"/>
Dans en sing in 'n musiekblyspel.....	<input type="checkbox"/>
Speel 'n rol in 'n verhoogstuk of 'n film.....	<input type="checkbox"/>
Tree op as 'n regisseur van 'n TV reeks of 'n film.....	<input type="checkbox"/>
Seleksie en speel van musiek vir 'n radiostasie.....	<input type="checkbox"/>
Total:	

### 04: BV

Koop en verkoop van produkte vir 'n maatskappy.....	Merk <input checked="" type="checkbox"/>
Om produkte van deur tot deur te verkoop.....	<input type="checkbox"/>
Bestudeer die redes waarom mense verkies om sekere produkte te koop.....	<input type="checkbox"/>
Om verbruikers bekend te stel aan nuwe produkte.....	<input type="checkbox"/>
Aankoop van produkte namens winkels of maatskappye.....	<input type="checkbox"/>
Total:	

**05: BB**

- Beplanning en organisering van ander mense se dag- tot- dag werksaktiwiteite.....
- Bestuur groot projekte of take.....
- Om as groepleier op te tree.....
- Om seker te maak dat 'n maatskappy sy doelwitte bereik en begrotings balanseer.....
- Om mense te oorreed om met jou standpunt saam te stem.....

Merk	✓
Total:	

**06: FB**

- Om begroting, koste-analise en vooruitskouing vir 'n besigheid te doen.....
- Om meestal met syfers te werk.....
- Om sorgvuldig rekord te hou van finansiële transaksies.....
- Probleem oplossing deur middel van syfers.....
- Sorgvuldige kontrolering van finansiële state van 'n maatskappy.....

Merk	✓
Total:	

**07: KS**

- Om dokumente en pakkies te ontvang en te versend.....
- Om briewe en ander dokumente vir 'n besigheid te tik.....
- Om roetine take te verrig (Doen elke dag dieselfde ding).....
- Reël afsprake en doen dag-tot-dag take vir die werkgewer.....
- Om klerikale werk te doen: liasering, voorraadopname en uitskrif van kwitansies.....

Merk	✓
Total:	

**08: PD**

- Versorging van diere.....
- Uitleg van tuine en bestuur van kwekerie.....
- Omgewingsbewaring.....
- Plaaswerker.....
- Om landbou by 'n kollege te studeer.....

Merk	✓
Total:	

**09: SP**

- Om aan kompeterende sport deel te neem om sodoende 'n professionele sportman/sportvrou te word.....
- Organisering en koördineering van sportbyeenkomste.....
- Om 'n skeidsregter te wees van 'n sportsoort.....
- Demonstreer oefeninge om ander mense te help om fiks te bly.....
- Sportafrigting vir baie min geld.....

Merk	✓
Total:	

**10: AM**

- Motorherstelwerk.....
- Om met gereedskap, toerusting en masjienerie te werk.....
- Herstel van gebreekte goed.....
- Werk as 'n elektrisiën.....
- Doen houtwerk en ander handewerk.....

Merk	✓
Total:	

**11: ING**

- Om deur die gebruik van meetkunde verskillende produkte te ontwerp.....
- Ontwerp meganiese toerusting.....
- Ontwerp nuwe produkte deur jou wetenskaplike kennis te gebruik.....
- Bestuur groot projekte wat te make het met konstruksie van geboue, damme en masjienerie.....
- Vervaardiging en instandhouding van elektriese/elektroniese toerusting.....

Merk	✓
Total:	

**12: WET**

- Bestudeer plante, diere, gravitasie, chemiese bindings, beweging, lig, ruimte, ens.....
- Bestudeer fisieka en chemie.....
- Om wetenskaplike eksperimente in 'n laboratorium te doen.....
- Om komplekse wiskundige probleme op te los.....
- Om wetenskaplike navorsing uit eie belangstelling te doen.....

Merk	✓
Total:	

**13: IT**

- Ontwikkel rekenaarsisteme om probleemoplossings te doen.....
- Skryf van rekenaarprogramme.....
- Ontwerp en installeer rekenaartoerusting.....
- Navorsing van nuutste rekenaartegnologie en -programme.....
- Bebruik wiskundige modelle in die ontwerp van rekenaarsisteme.....

Merk	✓
Total:	

**14: MW**

- Bestudeer die anatomie van die menslike liggaam.....
- Bestudering van die chemiese samestelling van lewende selle.....
- Bestudeer fisika en chemie vir mediese doeleindes .....
- Versorging van beseerde / siek mense of diere.....
- Bestudeer die oorsake van siektes.....

Merk	✓
Total:	

**15: MOD**

- Om siek mense te verpleeg.....
- Om eerste hulp toe te pas.....
- Assisteer fisiesgestremdes om onafhanklik te funksioneer.....
- Versorging van babas of klein kindertjies.....
- Om in 'n hospitaal te werk as 'n verpleegster.....

Merk	✓
Total:	

**16: SW**

- Bestudeer die gedrag van enkele mense of groepe.....
- Analiseer en beskryf hoe politiek 'n invloed op die ekonomie van 'n land het.....
- Bestudeer die kultuur en leefstyl van gemeenskappe.....
- Om navorsing oor publieke opinie te doen en die resultate te intepreter.....
- Lees boeke oor mense en gebeure van die verlede.....

Merk	✓
Total:	

**17: RE**

- Om kontrakte en ander dokumente op te stel.....
- Debatering en onderhandeling van publieke aspekte.....
- Om seker te maak dat mense wat die wet oortree het, gestraf word.....
- Om vorige hofsake en die uitsprake daarvan te vors.....
- Adviseur mense rakende hul regte en verantwoordelikhede.....

Merk	✓
Total:	

**18: OOD**

- Om mense met hul probleme to help.....
- Doen vrywillige werk in onderontwikkelde gemeenskappe.....
- Veskaf leiding en raad aan individue of groepe.....
- Sien om na die geestelike behoeftes van mense.....
- Onderrig kinders en jong mense.....

Merk	✓
Total:	

**19: KD**

- Om velsorg en naelversorging te doen.....
- Handewerk te doen vir 'n inkomste.....
- Binnehuisversiering.....
- Bak-en-brou werk.....
- Klere ontwerp.....

Merk	✓
Total:	

**20: AD**

- Voorsiening van reinigingsdienste aan groot maatskappy.....
- Werkseleentheid wat min of geen naskoolse studie benodig nie.....
- Om te werk as 'n portier (tasse dra), kelner, huurmotor bestuurder (taxi bestuurder), winkelassistent, ens.....
- Enige werk solank ek betaling kry.....
- Spyseniering.....

Merk	✓
Total:	

**21: RV**

- Beskerm geboue teen brand.....
- Om wet en orde te handhaaf.....
- Ondersoekbeampte van misdaadtonele.....
- Om jou lewe in gevaar te stel om die lewens en besittings van ander te beskerm.....
- Weermag- en polisiewerk .....

Merk	✓
Total:	

## DIAGRAM

Instruksies: Skryf die name van die beroepe in die diagram neer. Die beroepsvelde met die hoogste telling behoort bo aan die lys te wees en die met die laagste telling behoort onder aan die lys te verskyn. Kleur jou telling in vir elke beroepsveld in blokkies 1 – 5.

BEROEPSVELDE	1	2	3	4	5

## OEFENING 2: NAVORSING

### OEFENING 1: KIES BEROEPE VIR VERDERE ONDERSOEK

In watter studierigting was jou telling die hoogste? Blaai na die studierigtings op die volgende bladsy en lees dan die beroepe wat gelys is onder 'n hoogste telling. Kies enige 3 beroepe waarvan jy hou, skryf dit neer in orde van voorkeur - 1ste keuse, 2de keuse, 3de keuse.

Beroepskeuse 1: \_\_\_\_\_

Beroepskeuse 2: \_\_\_\_\_

Beroepskeuse 3: \_\_\_\_\_

## BEROEPSVELDE

### 01 Taal en Kommunikasie (TK)

Jou antwoorde dui daarop dat jy 'n loopbaan waar taal en die gebruik van taal 'n groot rol speel, sal geniet. Spesiale talent is nodig indien jy belangstel om deur mondelinge aanbieding en/of skryfwerk 'n bestaan te maak, waardeur verslag oor gebeure gedoen word, of idees oorgedra word, of ander mense vermaak word. Loopbane wat taalvaardigheid vereis word in verskeie media gevind, soos loopbane in die koerantbedryf, tydskrifte, joernale, uitgewers, radio, film, televisie en die internet. Verdere taal loopbane word ook in verskillende maatskappye in die besigheidswreld gevind, soos bv. die bankwese (vertalings) en die staatsdiens (diplomatieke dienste). Mense in die beroepe is goeie waarnemers van die gemeenskap en die lewe. Hulle beskik oor 'n baie goeie taalvermoë en is in staat om die wat hulle sien en beleef in verstaanbare woorde uit te druk. Hulle beskik oor 'n uitgebreide woordeskat en soek altyd beter en nuwe maniere om dinge te beskryf. Goeie skryfwerk kom egter ook met baie oefening en ervaring. Loopbane in die taalwese kan verdeel word in die volgende tipe vaardighede en vermoëns wat benodig word:

1. Loopbane wat goeie tegniese kennis van taal vereis, waar die persoon proeflees, vertalings en redigering doen, of die vermoë het om inligting formeel te kan aanbied, onderwerpe te kan bespreek en groepe mense te kan oplei. Voorbeelde is redakteur, lektor, televisie aanbieders, ensovoorts.
2. Loopbane wat kreatiewe gebruik van taal vereis, byvoorbeeld die vermoë om stories te kan skryf of keurige en toepaslike teks vir advertensies te skep, waar verbeelding en kreatiwiteit 'n groot rol speel.

Advertising	Editor	News reporter	Radio Programme
Auctioneer	Interpreter	Proof-reader	Writer
Author/Writer	Journalist	Publisher	Translator
Copy-writer	Language Practitioner	Radio Announcer	TV Presenter

### 02 Visuele Kuns (VK)

Jou antwoorde op die vrae dui daarop dat jy 'n loopbaan sal geniet waar jy kreatiewe uitdrukking kan gee deur sketse, beeldhouwerk, skilder, fotografie, ensovoorts. 'n Kunstenaar is 'n persoon wat oor spesiale talente beskik om visueel uit te druk wat hy/sy sien en voel. Dit gebeur gewoonlik deur middel van karakters en gevoel. 'n Kunstenaar raak gewoonlik bekend vir een of meer tegnieke en style.

Onafhanklike kunstenaars skep gewoonlik 'n mark vir hulle werk met die verloop van tyd. Hulle verkies om onafhanklik te werk en nie beperk te word nie. Op hierdie wyse kan hulle vrylik uitdrukking gee aan hulle gedagtes in die kunsvorm van hulle keuse. Grafiese kunstenaars werk weer in 'n gestruktureerde omgewing waar hulle hulle artistieke vaardighede op die versoek van 'n klient aanwend, om 'n produk te bemark vir 'n spesifieke verbruikersgroep. Handelskunstenaars kan hulle vaardighede omskep in verhandelbare vaardigheid waardeur hulle dan 'n lewe maak. 'n Kombinasie is egter moontlik. Die rol van rekenaars met al die sagteware wat beskikbaar is, het die mark begin beïnvloed en daarom is rekenaarvaardigheid iets wat talentvolle kunstenaars nie moet onderskat nie.

Advertising	Chef	Draughtsman	Jewellery Designer	Stained Glass Artist
Animator	Clothing Designer	Fashion Artist	Make-up Artist	Tattoo Artist
Architect	Clothing Manager	Fashion Buyer	Multimedia Developer	Taxidermist
Art Teacher	Colour Consultant	Film & TV Camera Op.	Photographer	Technical Illustrator
Artist	Costume Designer	Film, TV and Video	Photojournalist	Textiles Designer
Beauty Therapist	Craftsperson	Glassblower	Press Photographer	Video Editor
Body Make-up Artist	Decor Designer	Goldsmith and Jeweller	Publisher	
Cartoonist	Desktop publisher	Graphic Designer	Quick Sketch Artist	
Ceramist	Display Artist	Interior Designer	Signwriter	

**03 Uitvoerende Kunste (UK)**

Jou respons op die vrae dui daarop dat jy 'n loopbaan sal geniet wat dans, musiek of drama behels. Uitvoerende kunstenaars is mense met besondere talent wie se vermoë om te vermaak en te inspireer gehore kan boei. Ander loopbane in die uitvoerende kunste behels tegniese en kreatiewe ondersteuningsdienste, soos décor ontwerp, bou van modelle, beligting, choreografie, produksie en regie. Toegang tot die wêreld van die uitvoerende kunste en vermaak hang baie saam met geleenthede en die talent van die kunstenaar. Opleiding word aanbeveel omdat dit vaardighede afrond en selfvertroue verbeter. 'n Belangrike element van uitvoerende kunstenaars se sukses is om mislukking te verwerk en voortdurend nuwe geleenthede te soek.

Acrobat	Disc Jockey	Director	Radio Announcer	Television Presenter
Actor	Drama Teacher	Model	Singer	Television Producer
Comedian	Film, TV and Video	Music Teacher	Sound Operator	Theatre Technician
Dancer	Fireworks Artist	Musician	Special Effects Artist	Ventriloquist
Decor Designer	Industrial Theatre	Piano Tuner	Stage Manager	

**04 Bemaking en Verkope (BV)**

Jou antwoorde dui daarop dat jy 'n belangstelling het in die aktiwiteite wat verband hou met aankope, verkope en promovering van produkte en dienste. Goeie bemarkers is dinamiese, energieke mense met selfvertroue. Hulle is sensitief en kan markte lees, en is in staat om verbruikers se behoeftes te lees. Verder reageer hulle met die regte idees om potensiële kopers te beïnvloed en te oortuig. Bemaking en verkope is een van die mees uitdagende funksies in 'n besigheid en die aanbreek van die elektroniese media maak die loopbaanrigting nog meer opwindend. Loopbane in bemaking wissel na gelang van waar 'n persoon in die bemakingsproses pas: Marknavorsing, verpakking van produkte, skep van bemakingsmateriaal vir die verskillende media, promosies deur middel van uitstallings/funksies en verkope van die produk.

Auctioneer	Estate Agent	Marketing Manager	Purchasing Manager	Stockbroker
Buyer: Retail	Fashion Buyer	Medical Rep	Sales Manager	Tourism Manager
Customer Services	Fundraiser	Model	Sales Rep	Tourist Guide
Agent	Insurance Agent	Public Relations	Salesperson	Travel Agent
Entrepreneur	Market Researcher	Publisher	Shop Assistant	Wedding Consultant

**05 Bestuur en Beplanning (BB)**

Jou antwoorde dui daarop dat jy 'n loopbaan sal geniet waar jy verantwoordelik en aanspreeklik is vir die sukses van 'n afdeling, departement of 'n besigheid. Doeltreffende bestuurders is goeie beplanners, goeie organiseerders, en beskik oor die vermoë om ander positief te beïnvloed sodat doelwitte bereik word. Goeie bestuurders het vertroue in hulleself, baie energie en 'n optimistiese uitkyk. 'n Mens kan egter nie 'n goeie bestuurder word sonder die nodige kwalifikasies en ervaring nie. Bestuurders op die hoogste vlak in die korporatiewe wereld het 'n goeie kennis van rekeningkunde, ekonomie, handelsreg en gespesialiseerde kennis van die spesifieke bedryf. Bestuurders in gespesialiseerde areas is van die vinnigste groeiende en uitdagendste beroepe wat insluit: Bemakingsbestuur, Produksiebestuur, Hotelbestuur, Personeelbestuur, ensovoorts.

Administrative Officer	Event Manager	Human Resources Mgr.	Recreation Officer
Advertising Account Executive	Farm Manager	Industrial Psychologist	Sales Manager
Airport Manager	Financial & Investment Mgr.	Management Cons	Sport Manager
Building Projects Manager	Food Service Manager	Marketing Manager	Stage Manager
Chartered Secretary	Garage Manager	Personnel Consultant	Tourism Manager
Clothing Manager	Guesthouse Manager	Production Manager	
Construction Manager	Horse-Stud Manager	Project Manager	
Credit Manager	Hotel Manager	Purchasing Manager	



**06 Finansiële Bestuur (FB)**

Jou antwoorde dui daarop dat jy dit sal geniet om met syfers te werk en dit selfs as 'n loopbaan sou wou volg. Jy sal daarvan hou om kontrole oor finansies uit te oefen en selfs besigheids transaksies te struktureer. Mense wat goed in hierdie loopbane doen, is sistematies en metodiese denkers, hulle het 'n oog vir detail en kan baie akkuraat werk. Loopbane in die finansiële veld is strategies vir besighede se funksionering aangesien syfers 'n belangrike rol speel in die bestaan van 'n besigheid. Daar is goeie geleenthede in die veld, hoewel die geleenthede varieer ten opsigte van die graad van kompleksiteit en verantwoordelikheid. Goeie punte in wiskunde skep die geleentheid om 'n aktuaris en geoktrooieerde rekenmeester te word. Baie geleenthede bestaan egter ook vir mense wat 'n diploma of algemene graad wil doen. Die rol van rekenaars in die finansiële wêreld is meer sentraal as in die verlede. Dit is daarom belangrik om gemaklik te raak met finansiële sagteware pakkette.

Accountant	Bookkeeper	Acc.	Insurance Agent	Quantity Surveyor
Actuary	Business Economist	Credit Controller	Internal Auditor	Statistician
Agricultural Economist	Chartered Accountant	Credit Manager	Investment Manager	Stockbroker
Assessor	Chartered Management	Finance & Investment	Management	Tax Official
Auditor	Acc.	Acc.	Accountant	Valuer/Appraiser
Bank Official	Cost & Management	Financial Dealer/Broker	Purchasing Manager	

**07 Klerklik en Sekretariele (KS)**

Jou reaksie op die vrae dui daarop dat jy daarvan sal hou om in 'n kantoor opset te werk waar jy van kantoortoerusting soos rekenaars gebruik maak. Mense in hierdie loopbane is baie goed georganiseerd, sistematies en metodies in hulle benadering tot take. Klerklike loopbane dien as ondersteunende rol in 'n besigheidsopset. Hierdie loopbane word belangriker in die lig van die vinnig bewegende pas van besigheid en die feit dat 'n besigheid vlot moet verloop. Rekenaars en administratiewe sisteme vereis 'n goeie kennis van rekenaar sagteware. Goeie kennis van sagteware en administratiewe stelsels is dus nodig en heelwat kursusse is beskikbaar. Die kursusse wissel van kort kursusse tot volledige diplomas.

Admin Manager	Cargo Controller	Credit Manager	Operator	Switchboard Operator
Aeronautical	Clerk	Data Capturer	Office Manager	Travel Agent
Information -	Computer Terminal-	Mail Handler	Post Office Clerk	Typist
Service Clerk	Operator	Messenger	Private Secretary	Work Study Officer
Archivist	Construction Manager	Meter-reader	Proof-reader	
Bookkeeper	Credit Controller	Photocopy Machine	Receptionist	

**08 Plante en Diere (PD)**

Jou antwoorde op die vrae dui daarop dat jy daarvan sal hou om buitemuurs te werk en doenig te wees met aktiwiteite wat te doen het met plante of diere. Mense in hierdie veld het 'n passie vir die natuur. Hulle passie kry uiting in hulle nuuskierigheid en behoefte om die werking van die natuur te begryp en te verstaan, asook om 'n bydrae te lewer oor die instandhouding en benutting van die natuur. Dit behels die interaksie van diere, migrasie van voels, die werking van die eko-sisteem en die voedselketting. Hoewel die loopbane nie van die beste besoldiging het nie, is die situasie besig om te verander met die klem wat meer op bewaring en toerisme geplaas word. Dit het ook daartoe bygedra dat meer loopbaangeleenthede geskep word. Loopbane in hierdie veld wissel in terme van kompleksiteit en die kwalifikasies wat benodig word. 'n Graad in die natuurwetenskappe (BSc) en nagraadse studies word benodig vir veral navorsingsposte, terwyl diplomas meer vir die praktiese poste benodig word. Besigheidsvaardighede word meer en meer belangrik in die natuurbewarings bedryf en wildlewe bestuur. Dit moet dus oorweeg word om 'n besigheidsbestuur graad of diploma as deel van jou voorbereiding in te sluit, aangesien dit meer beroepsmoontlikhede kan skep.

Agriculturist	Animal	Manager	Farm Manager	Horticulturist	Plant Nursery	Technologist
Agronomist	Behaviour Cons	Bonsai Culturist	Farm Worker	Ichthyologist	Professional	Viticultrist
Agricultural	Animal Breeder	Botanist	Farmer	Jockey	Hunter	Volcanologist
Economist	Animal	Conservation	Fisherman	Landscape	Sea Transport	Wine-maker
Agric Food	Consultant	& Wildlife-	Forester	Architect/Tech.	Worker	Wood
Scientist	Animal Trainer	Management	Game Ranger	Marine Biologist	Veterinary	Technologist
Agricultural	Animal Scientist	Ecologist	Geographer	Nature	Nurse	Zookeeper
Inspector	Apiarist/	Entomologist	Grain Grader	Conservator	Veterinary	Zoologist
Agricultural Ext.	Beekeeper	Environmental	Horse Stud	Oceanographer	Surgeon	
Officer	Bird Farm	Engineer	Manager	Ornithologist	Veterinary	

**09 Sport (SP)**

Jou antwoorde op die vrae dui daarop dat jy 'n passie vir sport het en wel in so 'n mate dat jy sport as 'n loopbaan oorweeg. Die era van professionele sport en die rol van advertensies in sport het heelwat geleenthede geskep waardeur 'n mens jou doelwitte en drome kan bewaarheid. Daar is verskeie roetes om te volg vir 'n persoon wat in sport as 'n loopbaan belangstel:

1. Beoefen die sport as 'n loopbaan (sportman/sportvrou)
2. Werk met sportdeelnemers en sien om na hulle fisieke welstand (fisioterapeut / mediese dokter wat in sport beserings spesialiseer).
3. Verder skep afrigting bepaalde moontlikhede (afrigter / fiksheidsdeskundige)
4. Bestuur en promoveer sport geleenthede (sportbestuurder, promotor, eienaar van 'n gimnasium, bestuurder en eienaar van 'n sportspan).

Meeste mense wat 'n sport as 'n loopbaan wil volg, beoefen sport op 'n provinsiale of nasionale vlak. 'n Professionele sportman of vrou moet deeglike beplanning doen aangesien ouderdom se effek op prestasie 'n belangrike rol speel. Verder het alle sportsoorte nie dieselfde inkomste- potensiaal nie. Hoë-risiko sportsoorte hou die gevaar van beserings in, wat tydens jou beplanning in berekening gebring moet word. Vrae wat jy aan jousef moet stel is: Wat gaan ek na my aktiewe deelname doen? Is daar enige verbandhoudende loopbane waarvoor ek kan voorberei terwyl ek aktief deelneem? Het ek die dissipline om op 'n kompeterende vlak deel te neem? Hoewel sport as industrie groei en baie geleenthede skep, is die moontlikhede soms beperk, en net die beste presteerders is in staat om die geleenthede ten volle te benut. Geleenthede hang saam met die vlak waarop jy die sport kan beoefen en die tipe sport soort.

Aerobics Instructor	Jockey	Referee	Sportsperson/professional
Biokineticist	Lifeguard	Sport Advancement Officer	Sport Agent
Fitness Instructor	Personal Trainer	Sport Manager	
Golf Caddie	Recreation Manager / Officer	Sports Scientist	

**10 Ambagte (AM)**

Loopbane in hierdie kategorie is prakties van aard en sluit die gebruik van gereedskap, masjienerie en toerusting in. Mense in hierdie beroepe stel meer belang om die werk gedoen te kry en nie tyd te verspil met die teoretiese onderbou van dinge nie. Daarom het die meeste van hierdie loopbane 'n aspek van fisieke arbeid waarvan baie mense hou. Dit is aksies soos om dinge reg te maak, te bou en te produseer. Daar is baie loopbane in die praktiese veld. Die keuse van welke loopbaan iemand verkies sal afhang van jou belangstelling, die industrie, materiaal of vlak van kompleksiteit. Byvoorbeeld sommige mense stel meer belang in een industrie as in ander soos die bou bedryf, motor industrie, vliegtuie of druk industrie. Alternatiewelik mag 'n persoon 'n ambag kies omdat hy /sy verkies om met 'n sekere tipe materiaal te werk soos byvoorbeeld hout (skrynerwerker), metaal (ketelmaker), steen en sement. Sommige mense verkies 'n sekere ambag a.g.v. die vlak van kompleksiteit (vaardigheid)waarin hulle belangstel. Byvoorbeeld, sekere mense stel meer belang in elektronika as in elektriese toerusting, diesel eerder as petrol masjienerie, ens. Loopbane in hierdie rigting leen hulleself uitstekend tot 'n eie besigheid.

Agric Machinery- Mech	Building Manager	Goldsmith and Jeweller	Mech.	Shopfitter
Agric Technician	Cabinet-maker	Gravure Machine	Moulder	Speleologist
Aircraft Mechanic	Carpenter	Minder	Musical Instrument	Spray-painter
Aircraft Structures	Coppersmith	Gunsmith	Builder	Telecoms. Technician
Aircraft Trimmer	Cobbler	Instrument Mech.	Panelbeater	Tool Jig & Die-maker
Aircraft Turner	Diamond Cutter	Leather Worker	Pattern-maker	Train Driver
Armature-winder	Diesel Mechanic	Letterpress Machine	Photo-Lithographer	Upholsterer
Assembly Line Worker	Home Appliance-Mech.	Operator	Plasterer	Watchmaker
Auto-Electrician	Earth-moving Mechanic	Lexicographer	Plumber	Welder
Auto-Machinist	Electric Eng.	Locksmith	Power Plant Operator	Woodcarver
Bicycle Mechanic	Technician	Machine Worker	Radio TV Mechanic	
Blacksmith	Electrician	Mechanical Eng.Tech.	Refrigeration Mechanic	
Boatbuilder	Farrier	Millwright	Rigger	
Boilermaker	Fibreglass Worker	Miner	Roll Turner	
Bookbinder	Fitter and Turner	Model Builder	Roofer	
Bricklayer	Furniture Polisher	Motor Mechanic	Scale Fitter	
Building Contractor	Glass-blower	Motorcycle & Scooter	Sea Transport Worker	

**11 Ingenieurswese (ING)**

Loopbane in hierdie beroepsveld vereis die toepassing van wetenskaplike metodes en beginsels ten einde konsepte te ontwerp en te ontwikkel wat bruikbaar vir die gemeenskap is. Individue in die kategorie geniet dit om kreatiewe wyses te vind om oplossings vir praktiese probleme te kry. Hierdie mense is gewoonlik logies en metodies in hulle benadering en hierdie vermoë word aangevul deur 'n kreatiewe benadering tot probleemoplossing. Hierdie kreatiewe vermoë manifesteer in die vaardigheid om die eindresultaat te konseptualiseer en volgens die visie te ontwerp. Loopbane in hierdie kategorie is intellektueel uitdagend. Diegene wat suksesvol in ingenieurswese is, wil nie net weet hoe dinge werk nie, maar ook waarom dit werk.

Aeronautical Engineer	Civil Engineer	Industrial Designer	Navigator
Aeronautic Eng Tech.	Concrete Technologist	Industrial Engineer	Petroleum Tech.
Agricultural Engineer	Construction Manager	Indust. Tech: Hydrometry	Pilot: Civilian
Agricultural Technician	Draughtsman	Instrument Maker	Plastics Technologist
Aircraft Radiotrician	Economic Geologist	Land Surveyor	Quality Control
Air-traffic Controller	Electrical Engineer	Mechanical Engineer	Quantity Surveyor
Assayer and Sampler	Electronics Engineer	Mechanical Eng. Tech.	Telecoms Technician
Biomedical Engineer	Engineering Geologist	Metallurgical Engineer	Topographical & Eng.
Biomedical Tech.	Environmental Engineer	Metallurgical Eng. Tech	Surveyor
Building Surveyor	Explosives Technician	Meteorological Technician	Wood Technologist
Cartographer	Extraction Metallurgist	Military Pilot	
Chemical Engineer	Flight Engineer	Mine Surveyor	
Chemical Eng. Tech	Geophysicist	Mining Engineer	
Chemical Lab. Tech.	Geotechnologist	Navigating Officer	

**12 Wetenskap (WET)**

Wetenskaplikes is onafhanklike en abstrakte denkers wat die wereld as kompleks sien. Hulle het effektiewe breine wat op logiese deduktiewe prosesse staatmaak om die natuurlike wereld te verstaan. Hulle het dikwels 'n natuurlike aanleg en belangstelling in wetenskap en wiskunde. Hoewel sommige individue verkies om met die meer praktiese aspekte soos met diere te werk, verkies ander weer die navorsings komponent wat werk behels met komplekse formules en wiskundige probleme. Sukses in die Natuur Wetenskappe vereis toegewyde studie en die verkryging van gespesialiseerde kennis in sekere velde. Kennis en die vermoë om die kennis toe te pas onderskei een wetenskaplike van 'n ander. Goeie wetenskaplikes word kundiges in hulle onderskeie dissipline.

Agriculturist	Economic Geologist	Mathematician	Viticulturist
Agronomist	Engineering Geologist	Marine Biologist	Water-Care Tech.
Analytical Chemist	Entomologist	Materials Scientist	Weather Observer
Animal Scientist	Extraction Metallurgist	Medical Physicist	Wine-maker
Aquatic Scientist	Food Scientist	Meteorologist	Zoologist
Archaeologist	Footware Tech	Microbiologist	
Astronomer	Forensic Analyst	Mineralogist	
Biochemist	Geneticist	Nuclear Scientist	
Biologist	Geographer	Oceanographer	
Botanist	Geohydrologist	Ornithologist	
Cartographer	Geologist	Palaeontologist	
Chemical Engineer	Geophysicist	Petroleum Tech.	
Chemical LabTech.	Geotechnologist	Physicist	
Chemist	Herpetologist	Physiologist	
Coal Technologist	Horticulturist	Silviculturist	
Cosmetologist	Hydrologist	Soil Scientist	
Ecologist	Ichthyologist	Statistician	

**13 Inligtings Tegnologie (IT)**

Mense wat in rekenaars en rekenaar sagteware belangstel is gewoonlik totaal toegewyd en gefassineerd oor wat die intelligente elektroniese toerusting kan doen. Hulle spandeer gewoonlik die meeste van hulle spaartyd aan die eksplorering en ondersoek van die funksies en moontlikhede wat rekenaars inhou. Loopbane in die IT industrie wissel gewoonlik na gelang van die vlak van tegniese vaardigheid. Dit staan ook as die vlak van kompleksiteit bekend. Wiskunde ophoër graad en rekenaarwetenskap (nie verpligtend nie) is goeie aanduiders van 'n mens se vermoë om 'n sekere kompleksiteit te kan hanteer. Universiteite verskaf 'n sterk teoretiese basis vir studie. Universiteite van tegnologie verskaf 'n meer 'hands-on' en praktiese benadering tot rekenaars. Baie kort kursusse oor verskeie aspekte van die bedryf word by privaat instansies aangebied.

Business Systems Analyst	Computer Scientist	Network Engineer	Systems Analyst
CIS Manager	Computer Software Engineer	Network Controller	Webmaster
Computer Hardware Engineer	Computer Technician	Programmer	Website Designer
Computer Ops Manager	Data Capturer	Project Manager	
Computer Operator	Multimedia Developer	Computer Support Specialist	

**14 Mediese Wetenskappe (MW)**

Na aanleiding van deurlopende navorsing en nuwe ontwikkelinge in die mediese veld, het die veld meer kompleks en uitdagend geword. Die aanvanklike studies in die mediese veld lê egter die fondasie vir 'n verskeidenheid rigtings om in te spesialiseer. Die ontwikkelinge in die mediese veld skep ook die moontlikheid vir mense met verskillende belangstellings, persoonlikheidsprofiel en behoeftes om bevrediging te ervaar. Loopbaangeleenthede wissel van die wat dieper betrokkenheid met mense het soos huisdokters, pediater en interniste tot die wat navorsing in laboratoriums (virologie, genetika) doen, tot diegene wat met nuwe tegnologiese toerusting (radiologie, patologie)werk. 'n Streng keuringsproses wat hoofsaaklik op punte gebaseer is, sal jou toegang tot die eerste graad gee (MBCHB). Die formele studies word deur praktiese werk en gemeenskapdiens gevolg.

Audiologist	Dietician	Occupational Therapist	Psychiatrist
Anaesthetist	General Practitioner/	Optometrist	Speech Therapist
Biokineticist	Medical Doctor	Paediatrician	Surgeon
Chiropractor	Geneticist	Pathologist	Veterinary Surgeon
Dentist	Gynaecologist/Obstetrician	Pharmacist	
Dermatologist	Homoeopath	Podiatrist	

**15 Mediese Ondersteunings Dienste (MOD)**

Hierdie beroepsveld vereis 'n belangstelling in mediese en gesondheids verwante sake. Mense in die veld hou daarvan om na mense en hulle gesondheid om te sien. Op 'n praktiese wyse. Mense in hierdie beroepe stel meer belang om die werk gedoen te kry en nie tyd te verspil met die teoretiese onderbou van dinge nie. Die toelatingsvereistes is 'n diploma of graad wat deur 'n universiteit of kollege gedoen moet word. Die kwalifikasies het 'n sterk praktiese komponent.

Acupuncturist	Dietician	Medical Orthotist & Prosthetist	Pharmacist Assistant
Ambulance Driver/Worker	EEG Technician	Medical Representative	Pharmacologist Physiologist
Aromatherapist	Environmental Health Off	Midwife	Podiatrist
Beauty Technologist	Family Planning Work	Nursing Auxiliary	Psychologist
Biokineticist	Health Worker	Occupational Therapist	Radiographer
Biomedical Engineer	Herbalist	Optical Dispenser	Reflexologist
Chiropractor	HIV/AIDS Counsellor	Optical Technician	Social Worker
Clinical Technologist	Homecare Worker	Optometrist	Speech-Language Therapist
Dental Assistant	Homoeopath	Oral Hygienist	Veterinary Nurse
Dental Technician	Industrial Nurse	Paramedic	Veterinary Technologist
Dental Therapist	Masseur	Pharmacist	

**16 Sosiale Wetenskappe (SW)**

Loopbane in die Sosiale Wetenskappe kan in twee afdelings verdeel word: Loopbane in die sielkunde en maatskaplike werk wat direkte kontak en soms emosionele betrokkenheid by en met mense vereis. Hierteenoor word die geskiedkundige wat geskiedenis bestudeer en die ekonoom minder met interpersoonlike en emosionele problematiek gekonfronteer, hoewel kennis van die mens en die funksionering van die gemeenskap deel van hulle werksaamhede en studies vorm. Mense wat beroepe verkies waar hulle direk betrokke is by ander mense is gewoonlik meer empaties en ook nuuskierig oor die gedrag van ander mense. Hulle wil graag hulle kennis en begrip van mense en die se problematiek as basis gebruik om ander mense behulsaam te wees met die oorbrugging van hulle problematiek. Mense wat meer filosofies en teoreties van nature is hou daarvan om die gemeenskap en algemene menslike gedrag te verstaan, maar verkies om nie persoonlik betrokke te wees by individue en hulle probleme nie.

Sosiale of gedragswetenskaplikes is baie bewus en sensitief vir menslike gedrag en tendense in die gemeenskap. Gedragswetenskaplike is ook goeie lesers met 'n kritiese ingesteldheid.

Ambassador	Criminologist	Market Researcher	Sociologist
Anthropologist	Economist	Psychologist	Stamp Collector
Archaeologist	Editor	Political Scientist	Tourism & Travel
Conservator/Curator	Historian	Psychometrist	Industrial Psychologist

**17 Regte (RE)**

Loopbane in die regsprofessie vereis goeie taalvermoë, goeie geheue en analitiese brein met die vermoë om te interpreteer, te redeneer en om 'n opinie te vorm gebaseer op feite. Die feit dat die opinie doeltreffend gekommunikeer moet word, tensy skriftelik of mondelings, bevestig die vereiste dat persone wat 'n regsberoep wil volg, oor goeie taalvaardighede moet beskik. Verskeie geleenthede is in die regsberoepe beskikbaar en verdere spesialisering is ook moontlik. Sekere regslui verkies die hof en verbandhoudende aktiwiteite waar debattering 'n belangrike rol speel, terwyl ander kontrakte en papierwerk verkies en selde indien ooit die binnekant van 'n hof sien. Ander betree die besigheidswêreld as adviseurs (handelsreg), terwyl ander weer diens aan die gemeenskap verkies (Lawyers for Human Rights.)

Advocate	Foreign Affairs Officer	Magistrate	Public Prosecutor
Attorney	Lawyer	Paralegal	
Civil Investigator	Legal Adviser	Patent Attorney	
Foreign Affairs Assistant	Legal Assistant	Political Scientist	

**18 Opvoedkundige Ondersteunings Dienste (OOD)**

Goeie interpersoonlike verhoudings met mense is vir jou belangrik. Mense met 'n sosiale ingesteldheid poog om deur dienslewering en interaksie goeie verhoudings te handhaaf. Loopbane in hierdie kategorie vereis 'n groot mate van empatie en geduld. Jy behoort aktiwiteite te geniet waar mense opgelei, afgerig, ondersteun en ontwikkel word. Loopbane in Opvoeding en Versorging varieer van die meer akademiese en teoretiese tot dit wat meer prakties is. Byvoorbeeld daar is 'n verskil in die aktiwiteite tussen die van 'n Volwasse Opleier wat mense die teoretiese konsepte leer tot die Fiksheids Afrigter wat voorgaan in 'n fiksheidsklas. Verder is daar spesifieke spesialisingsvelde vir persone wat belangstel om te spesialiseer in spesifieke aspekte van versorging en ondersteuning van mense byvoorbeeld, Remediërende Onderwys. Hoewel baie bevredigend is dit nie noodwendig die beroepe met die beste besoldiging nie, maar mense wat in hierdie beroepe belangstel word nie noodwendig deur geld gemotiveer nie.

Adult Educator	Driving Instructor	Family Planning	Library Assistant
Archivist	Educator	Fitness and Health Cons.	Music Teacher
Art Teacher	Educator - High School	Home-Care Worker	Personnel Consultant
Au Pair	Educator - Pre-primary	Home Economics	Psychologist
Career Guidance Worker/ Counsellor	Educator - Primary	Home Economist	School Counsellor
Child Care Worker	Educator - Remedial	Hospice worker	Social Worker
Clergyman	Educator - Special Ed	Human Resources	
Drama Teacher	Educator - Sports & Physical Education	Legal Adviser	
		Librarian	

**19 Kreatiewe Dienste (KD)**

Mense in die veld hou daarvan om kreatief met hulle hande te wees, deur dinge te maak wat nuttig is (klere, trui), maar ook soms net versierend en mooi is (beelde, tuin of huis versierings) om na te kyk. Ander gebruik weer hulle handvaardigheid om mense te versorg soos jou haarkapper, of na mense se voorkoms om te sien soos jou skoonheidsdeskundige. Mense in hierdie beroepe stel meer belang om die werk gedoen te kry en nie tyd te verspil met die teoretiese onderbou van dinge nie. Daarom het die meeste van hierdie loopbane 'n aspek van fisieke arbeid waarvan baie mense hou. Daar is baie loopbane in die handvaardigheids veld. Die keuse van welke loopbaan iemand verkies sal afhang van jou belangstelling, materiaal, vlak van kompleksiteit of bedryf wat jy verkies. Loopbane in hierdie rigting leen hulleself uitstekend tot 'n eie besigheid, opleiding van ander mense in die bepaalde vaardigheid, ens. Heelwat studie moontlikhede bestaan ook en dit wissel van kort kursusse tot volledige diplomas. Mense met handvaardigheid het ook 'n kunsaanvoeling soos jou chef in die aanbidding van kos, jou persoon wat kleipotte maak, ens. Ander is weer ingestel op die praktiese waarde van hulle produkte wat mense se lewe gemaklik maak.

Acupuncturist	Colour Consultant	Glass Blower	Knitter
Au Pair	Costume Designer	Goldsmith & Jeweller	Pattern-maker
Alternative Health Practitioners	Decorator	Guesthouse Manager	Photo-Lithographer
Baker	Decor Designer	Hairdresser	Reflexologist
Bakery Technologist	Desktop Publisher	Home Economics Teacher	Seamstress
Beauty Technologist	Display Artist	Home Economist	Sign-writer
Caterer	Educator	Home-Care Worker	Spray-painter
Chef	Engraver	Hotel Manager	Stained Glass Artist
Child Care Worker	Florist	Interior Designer	Wedding Consultant
Clothing Designer	Food Service Manager	Jewellery Designer	Woodcarver

**20 Algemene Dienste (AD)**

Diensgerigte mense geniet dit om die lewe deur dit wat hulle doen makliker vir ander mense te maak. Hulle is oor die algemeen vriendelik en behulpsaam en is soms meer doeners as praters. Sosiale Diens loopbane leen hulleself tot die skep van eie klein besighede. Dit is gewoonlik dienste wat klein kan begin met 'n paar mense en mettertyd kan dit groei tot groter besighede. Sukses in die loopbane hang saam met goeie kommunikasie en hoewel geen formele kwalifikasies benodig word om hierdie loopbane te volg nie, is dit raadsaam om aandag aan taal en kommunikasie vaardighede te gee, algemene optrede, aanbidding van jouself, etiket en vaardighede wat benodig word vir klein besighede.

Air Hostess/ Cabin	Barber	Chauffeur	Domestic Worker
Attenndant.	Barman	Chef	Driver and Stacker
Airways Clerk/Ground	Bodyguard	Cleaner	Dry Cleaner & Laundry
Hostess	Bus Driver	Courier	Worker
Au Pair	Butcher	Crane Operator	Florist
Baggage Porter	Cashier	Croupier	Funeral Director
Baker	Caretaker	Diesel Loco Driver	Hairdresser

**21 Regstoepassing en veiligheidsdienste (RV)**

Loopbane in die kategorie vereis mense met self-dissipline en wat bereid is om in 'n gesagstruktuur te werk. Jy behoort van nature 'n aktiewe persoon te wees wat hou van uitdagende en gevaarlike situasies. 'n Bepaalde mate van patriotisme is ook nodig om vervulling en be-vrediging te ervaar in loopbane wat verband hou met die polisie, weermag, lugmag, vloot, brandweer, verkeersbeampies en sekuriteit. Loopbane in hierdie kategorie vereis soms dat mense hulle lewe in gevaar moet stel ter wille van die beskerming van ander mense. Verskeie opsies bestaan binne hierdie dienste en die keuse berus op jou spesiale belangstelling.

Airforce	Fireman	Pest Control Operator	Traffic Officer
Armoured-car Guard	Forensic Analyst	Police Officer	Train Control Officer
Correctional Services Officer	Inspector of Works	Quality Control Inspector	Watchman
Customs & Excise Officer	Lifeguard	Security Officer	Yard Official
Detective	Military Pilot	Soldier	
Environ. Health Officer	Naval Officer	Tax Official	

## OEFENING 2: BEROEPSNAVORSING

Neem jou eerste keuse van beroep en vors dit na met behulp van die PACE "Careers Directory".

### BEROEP 1

1. Naam van Beroep: \_\_\_\_\_

1.1. Wat sal ek in die beroep doen? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

1.2 Watter gereedskap/toerusting sal ek gebruik? \_\_\_\_\_

1.3. Werksomstandighede – merk ( ✓ ) in die relevante blokkies

Werk in die opelug

Binnenshuise werk

Werk in 'n laboratorium

Kantoorwerk

Werk in 'n klaskamer

Werk in 'n spreekkamer

1.4. Karaktereierskappe/temperament? \_\_\_\_\_

1.5. Watter vakke kan ek op skool neem vir die beroep?

Verpligte Vakke	Voorgestelde Vakke

1.6. Waar kan ek vir hierdie beroep gaan studeer? Merk ( ✓ ) in die relevante blokkie(s).

Universiteit

Universiteit vir Tegnologie

VET Kollege

Privaat Kollege

Ander

1.7. 7. Wie is die moontlike werkgewers in hierdie beroep?

\_\_\_\_\_

1.8. Noem ander soortgelyke beroepe

\_\_\_\_\_

1.9. Hoe kan ek meer inligting oor die beroep bekom? (Maak 'n lys van dinge om te doen en mense wie jy kan kontak)..

\_\_\_\_\_

**BEROEP 2**

1. Beroepsnaam: \_\_\_\_\_

1.1. Wat sal ek in die beroep doen? \_\_\_\_\_

1.2 Watter gereedskap/toerusting sal ek gebruik? \_\_\_\_\_

1.3. Werksomstandighede – merk ( ✓ ) in die relevante blokkies

- |   |   |  |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Werk in die opelug | <input type="checkbox"/> Binnenshuise werk    | <input type="checkbox"/> Werk in 'n laboratorium |
| <input type="checkbox"/> Kantoorwerk        | <input type="checkbox"/> Werk in 'n klaskamer | <input type="checkbox"/> Werk in 'n spreekkamer  |

1.4. What are the personality requirements? \_\_\_\_\_

1.5. Watter vakke kan ek op skool neem vir die beroep?

Verpligte Vakke	Voorgestelde Vakke

1.6. Waar kan ek vir hierdie beroep gaan studeer? Merk (✓) in die relevante blokkie(s).

- |                                       |  |                                |
|---------------------------------------|--|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Universiteit | <input type="checkbox"/> Universiteit vir Teknologie |                                |
| <input type="checkbox"/> VET Kollege  | <input type="checkbox"/> Privaat Kollege             | <input type="checkbox"/> Ander |

1.7. 7. Wie is die moontlike werkgewers in hierdie beroep?

1.8. Noem ander soortgelyke beroepe

1.9. Hoe kan ek meer inligting oor die beroep bekom? (Maak 'n lys van dinge om te doen en mense wie jy kan kontak)..



**BEROEP 3**

1. Beroepsnaam: \_\_\_\_\_

1.1. Wat sal ek in die beroep doen? \_\_\_\_\_

1.2 Watter gereedskap/toerusting sal ek gebruik? \_\_\_\_\_

1.3. Werksomstandighede – merk ( ✓ ) in die relevante blokkies

Werk in die opelug

Binnenshuise werk

Werk in 'n laboratorium

Kantoorwerk

Werk in 'n klaskamer

Werk in 'n spreekkamer

1.4. Karaktereierskappe/temperament? \_\_\_\_\_

1.5. Watter vakke kan ek op skool neem vir die beroep?

Verpligte Vakke	Voorgestelde Vakke

1.6. Waar kan ek vir hierdie beroep gaan studeer? Merk (✓) in die relevante blokkie(s).

Universiteit

Universiteit vir Tegnologie

VET Kollege

Privaat Kollege

Ander

1.7. 7. Wie is die moontlike werkgewers in hierdie beroep?

1.8. Noem ander soortgelyke beroepe

1.9. Hoe kan ek meer inligting oor die beroep bekom? (Maak 'n lys van dinge om te doen en mense wie jy kan kontak)..

**OEFENING 3: HUIDIGE VAKKE EN PUNTE**

Skryf die vakke neer, sowel as die punte of simbole daarin behaal.

Skoolvakke	Punte/Simbole

**OEFENING 4: FINANSIËLE BYSTAND****4.1 Beurse**

Navorsing oor die beskikbaarheid van beurse in die betrokke beroepskeuses moet deur die leerders gedoen word. Is daar enige beurse beskikbaar in die beroep van jou keuse? ([www.gostudy.net/bursaries](http://www.gostudy.net/bursaries)) Indien daar geen beurse vir die beroep van jou keuse in hierdie bron verskyn nie, raadpleeg dan verdere bronne.

Naam van Beurs	
Bedrag	
Tydperk	
Plek waar kursus voltooi sal word	
Wie kan aansoek doen?	
Dienskontrak	
Sluitingsdatum vir beurs	
Adres	

**4.2 Lenings** Dui twee instansies aan waar lenings verkry kan word:

Instansie	Kontaknommers