



FAKKEL-FLITSE

Weeklikse nuusflitse vir 'n ingeligte Framesby-familie!

Kontakbesonderhede: nuusbrief@framesby.co.za

Uitgawe 45: 8 MEI 2015

BETROUBAARHEID

Eerskomende week betree ons die volgende fase in die program om sekere fundamentele waardes weer opnuut in ons skool te vestig en uit te lig. Hierdie maand kom die beginsel van BETROUBAARHEID aan die beurt.

Tog kan dit so maklik gebeur dat alles maar net by praat bly, en dat min van doen gesien word. Daarom wil ons u weer eens aanmoedig om vir die volgende paar weke opnuut binne u huisgesin te besin oor wat dit regtig beteken om in alle opsigte betroubaar te wees. As ons mooi daarvoor dink, is dit seker een van die karaktertrekke wat ons die graagste in ons medemens wil sien wanneer ons op hulle moet staatmaak.

Kom ons dink somer weer oor OMGEE, RESPEK en VERANTWOORDELIKHEID. Eintlik beteken dit dat, indien al hierdie waardes deur almal opreg nagestreef en geleef word, skoolreëls eintlik nie meer dissipline binne ons skool hoef te waarborg nie.

Mag Framesby en sy leerders elke dag net meer WAARDEVOL word!!

AKADEMIESE PROGRAM STEL GROOT EISE!

Tyd wag vir niemand nie, en hierdie kwartaal is ook geen uitsondering nie. Die eerste week van Mei is agter die rug en die eksamen begin reeds op 3 Junie! Intussen betree ons ook nou die tyd waarin elke vak sekere SGA-komponente MOET afhandel. Dit mag lyk asof die onderwysers saamsweer teen ons leerders met al die take en toetse waaraan hulle onderwerp word, maar alles word departementeel voorgeskryf! Die positiewe sy daarvan is darem dat, in die meeste gevalle, hierdie aktiwiteite goeie voorbereiding is vir die Junie-eksamen. Lees gerus die stukkie hieroor op die laaste bladsy.

Die belangrikheid van hierdie aktiwiteite mag nie onderskat word nie. 'n Onvolledige SGA-portefeulje word onder GEEN omstandighede deur die Departement aanvaar nie, en die SGA-punt vorm deel van die finale punt wat vir bevordering na 'n volgende graad nodig word. MOET DUS GEEN SGA-AKTIWITEIT MISLOOP NIE!! Onthou ook dat die Junie-eksamen deel vorm van die uiteindelijke SGA-punt.

Baie sterkte aan elke huisgesin met die besige tyd wat voorlê. Die buitemuurse program stel ook besonder hoë eise, maar behoort elke leerder te verplig om deeglik te beplan en die tyd optimaal te benut.

Ondersteun gerus die sportdag môre by Otto du Plessis. Daar is altyd heerlike verkope. Sien u daar!

Die Klubhuis is vanaf 17:00 oop vanaand. FOV nooi alle ouers en ondersteuners uit om 'n draai te maak!

Heerlike Hamburgers en Chips te koop

VERJAARDAE HIERDIE WEEK

Saterdag

Eugene van Rooyen 10F

Sondag

Kayla Barkhuisen 8D

Megan Steyn 9E

Maandag

Sharni Diedricks 10E

Gavinique Hendricks 12C

Minké Oelofse 9F

Dinsdag

Rosalie Eisenberg 8G

Wesley Els 10E

Aaliyah Goliath 8C

Regarchon Kerspuy 8B

Aldo Kruger

Sandré Lombard

Woensdag

Britney Bird 9A

Emma Boshoff 9E

Simoné Kuhn 9C

Delano Mulder 12D

Donderdag

Abigail Eksteen 8C

Conray Nortjé 9F

Vinette van Schalkwyk 8G

Gerhard van Tonder 12D

Vrydag

Ruben du Preez 9F

André Reynecke 12D

PRESTASIES EN UITSLAE

DANSERS KAP DIT UIT IN INTERSKOLE!



Lara Havenga en Arné van Heerden gaan deur hul passies.

Die jaarlikse Interskole Danskompetisie het verlede Saterdag in die Veremarksaal plaasgevind. Daar het altesaam 15 skole deelgeneem en Framesby baie goed gevaar deur derde te eindig. Die dansers het meegeding in die "Latin"-afdeling sowel as die "Ballroom"-afdeling, en dan word die kompetisie verder verdeel in verskillende vlakke, met die Brons-afdeling die laagste en die Goue afdeling die hoogste vlak.

In die "Latin" brons-afdeling het Aimee Sinden en Monray Potgieter 2de plekke behaal, met Tiana Cloete en Jason van Tonder wat in die silwer-afdeling ook 2de plekke behaal. Tiana en Jason het 5de in die "Ballroom" se silwer afdeling geeëndig. Juan Blom en Caitlin Garbers het uitstekend gevaar in die "Ballroom" goue afdeling en 2de geeëndig, terwyl Arné van Heerden en Lara Havenga 4de geeëndig het. In die "Latin" goue afdeling het Arné met Reneé Nell gedans en 'n 3de plek behaal, terwyl hulle 2de geeëndig het in die Jazz-afdeling. Lara het weer in die "Latin" goue afdeling, sowel as die Sokkie-afdeling met Juan gedans en in beide 'n 6de plek behaal.

Ons is baie trots op al ons dansers wat deelgeneem het en ware ambassadeurs vir ons skool was. Baie geluk met al die pragtige individuele prestasies en die uitstekende 3de plek!

PRAGTIGE UITSLAE TEEN GRENS!

Die sportdag teen die Hoërskool Grens van Oos-Londen verlede Vrydag het pragtige wedstryde opgelewer wat in 'n baie aangename en kompeterende gees gespeel is. Framesby het uitstekend gevaar in al die sporte en uiteindelik die meeste wedstryde gewen. Wat egter baie duidelik was, was die verbete veggees wat deur ons leerders geopenbaar is!

Op die netbalbaan het ons O/14A- en D-span gewen, terwyl die B- en C-spannetjies verloor het. By die O/16's het al ons spanne gewen, terwyl die O/19 B-, C- en D-spanne gemaklik gewen het. Ons eerste span het uitstekend begin en deurgaans baie hard en goed gespeel, maar moes uiteindelik met 26-30 die knie buig teen Grens. Baie geluk aan al ons netbalspeelsters!

Ons Skaakspan het hulle merk duidelik gemaak en korte mette gemaak van die Grens-span deur hulle met 5-0 te vermorsel! Baie geluk! Op die Tennisbaan het die Framesbyspelers ook gekook en het hulle met 15-12 as oorwinnaars uit die stryd getree. Voorwaar 'n pragtige uitslag.

Die drie Dogters-hokkiespanne wat in aksie was het hulle ongelooflik goed van hul taak gekwyd. Eers het O/16C-span met 4 doele teen geen met Grens afgereken, waarna die tweede span 0-0 gelykop gespeel het. Die eerste span het egter die beste vir laaste gehou en in 'n uitstekende wedstryd met 2 doele teen geen geseëvier. Pragtig, meisies! Mag julle net van krag na krag gaan!

Op die rugbyveld het dit besonder goed gegaan. Nege spanne was in aksie en almal het hul wedstryde gewen. Daar is deurgaans rugby van 'n hoë gehalte gespeel en ons glo almal kan hierop voortbou. Die eerstespan was egter in 'n riller-wedstryd gewikkel. Nadat ons halftyd gerieflik met 24-7 voorgeloopt het, moes ons toekyk hoe Grens terugveg en op ons foute kapitaliseer en die telling op 31-33 gestaan het met net 3 minute se speelyd oor. Met 'n briljante individuele lopies van amper 80 meter is die wedstryd egter deur Keegan Tait beklink toe hy in die hoekie oor is vir 'n ongelooflike drie! Pragtig, manne.

Ons rugby- en netbalspanne speel hierdie naweek teen Otto du Plessis, terwyl ons Seuns- en Dogters-hokkiespanne almal by Linkside in aksie is. Oor twee weke pak ons die langpad aan Paaarl toe vir die bepalings teen Boland Landbou en La Rochelle. Sterkte aan al ons spanne!

NOG UITSLAE EN BROKKIES



Nog Netbal en Seunshokkie: Tydens die afgelope week was ons Netbalspanne ook teen onderskeidelik Collegiate en DSG van Grahamstad in aksie. Al die spanne het uitstekend gespeel en almal het hul wedstryde teen albei hierdie skole gewen. Baie geluk meisies! Ons eerste span verdien spesiale vermelding deurdat hulle beide die wedstryde goed gewen het, en veral Woensdag teen DSG baie verbeter het op hul vertoning teen Grens. Hierdie meisies werk baie hard en verdien GROOT ondersteuning. Baie geluk!

Ons O/14-Seunshokkiespan het teen Grey gespeel en 1 – 0 gewen. Mooi so manne!! Die O/16 seuns het egter hul wedstryd teen Pearson verloor. Die eerstespan se wedstryd Woensdagaand teen Pearson kon weens beurtkrag nie voltooi word nie.

SPORTPROGRAMME HIERDIE WEEK

NETBAL (9 MEI)

TYD	BAAN 1	BAAN 2
08:00-08:30	16B	14B
08:30-09:00	19C	14C
09:00-09:30	16C	14A
09:30-10:00	19B	

RUGBY (9 MEI)

TYD	A - VELD	TYD	B - VELD
08:00	o.16 A	08:00	o.14 A
09:00	3de	09:00	o.15 A
10:15	2de	10:00	o.14 B
11:30	1ste	10:50	o.15 B

Weens die OP-proewe sal die O/16A- en O/19A-netbalspanne nie hierdie naweek speel nie, maar wel op 20 Mei by Otto du Plessis.

NETBAL TEEN PEARSON (11 MEI)

	Baan 1	Baan 2	Baan 3	Baan 4
14:30	O/14 B	O/16 B	O/19D	O/14 C
15:00	U/19 B	U/14 A	U/16 C	WARM UP
15:30	U/16 A	U/16 D	U/19 C	U/14 D
16:00	U/19 A			

BAIE GELUK AAN SHANI SMIT EN ANRO SWART MET HUL INSLUITING IN DIE OP-SPAN VIR MODERNE VYFKAMP!

IETSIE VIR DIE SIEL

Voorwaarde vir geluk

EGTE geluk is nie iets wat van buite kom en wat 'n mens deelagtig kan word sonder dat jou hele lewe daarby betrokke is nie. Dit kan alleenlik die vrug wees van innerlike harmonie en vrede, van 'n goeie gewete en die bewussyn dat ons vreugde reg en goed is, omdat dit 'n gawe en geskenk is wat ons uit Gods hand ontvang en daarom met blydschap mag geniet. Geluk kan nie gekoop word nie. Dit kan ook nie gesteel word nie. Geluk wat 'n mens op 'n onregmatige manier - en dit wil ook sê: op 'n immorele manier - probeer bekom, is gesteelde geluk. Maar gesteelde geluk laat altyd 'n wrang smaak na. Die resultaat daarvan is altyd vernietigend. Die Spreukeboek vergelyk die Dwaasheid met 'n ontugtige vrou wat onervarenes na haar huis uitnooi met die woorde: "Gesteelde waters is soet, kos wat stilletjies geëet word, is lekker!" Maar, sê hy, hulle weet nie dat dié wat hulle deur haar laat nooi het, klaar diep in die doderyk is nie (Spr. 9:17-18). As 'n mens geluk onregmatig moet probeer bekom, beteken dit dat jy nie daarop geregtig is nie. 'n Mens moet dan bepaalde lewenswette oortree. Feitlik altyd sal jy andere daarmee ongelukkig moet maak. Maar 'n mens kan nie jou geluk op andere se ongeluk bou nie. Wie dit probeer, pleeg 'n onreg wat dikwels nooit weer herstel kan word nie. 'n Man wat byvoorbeeld sy vrou bedrieg of 'n vrou wat haar man bedrieg, moenie sê dat hulle net 'n bietjie geluk gesoek het nie. 'n Mens mag geluk soek, maar nie op 'n wyse wat andere se ongeluk beteken nie. Ook nie op 'n wyse wat ingaan teen die gebod van God nie. Dit wreek homself altyd daarin dat die geluk wat gesoek word, in ongeluk omslaan. In ons tyd het die openbare mening so permissief geword dat daar deur die samelewing eintlik geen morele druk meer uitgeoefen word nie. In die naam van vryheid kan mense feitlik doen wat hulle wil. Gevolglik dink baie mense glad nie meer in terme van die vraag of iets reg of verkeerd is nie. Hul enigste maatstaf is of dit aan hulle plesier sal verskaf. Permissiwiteit hef egter nie die geldigheid van Gods gebod op nie. Hoe losser die sedes word en hoe minder mense bereid is om hul geluk te vind in die weg van geregtigheid, des te pynliker word hul lewe verskeur en hoe minder smaak hulle geluk in die egte sin van die woord. Dit geld vir ons hele lewe. Ons kan nie in ons wedywer met mekaar op mekaar trap om bo te kom en dan dink dat ons daardeur gelukkig sal wees nie. Ons kan nie 'n lewenstyl daarop nahou wat medemense benadeel, en dan dink dat dit tot vrede sal lei nie. Daarom skryf Paulus aan die Filippense dat hulle niks uit selfsug of eersug moet doen nie, en veral nie net aan hul eie belange moet dink nie (Fil. 2:3-4). 'n Mens is net gelukkig as jy ook andere se geluk 'n oog het.

Uit *Die Burger* 24 Februarie 1990

Die eksamen is om die draai!

Dit is nou die tyd om jou te herrinner aan die stres en spanning voor eksamentyd, Die hoof rede vir die "lam" gevoel wat jou beetpak die aand voor 'n groot eksamen, is omdat jy nie genoeg tyd het om alles in jou kop te kry nie. Dit is dan ook hoekom jy selfs dit wat jy normaalweg goed kan handteer, moeilik vind. So, wat staan jou te doen?

- **Kry jou prioriteite reg!** Akademie moet nou vir almal 'n prioriteit wees.
- **Stel 'n studierooster op!** Elke vak moet elke dag sy regmatige tyd vir studie kry. Onthou ook dat huiswerk nie studie is nie.
- **Organiseer die inhoud van elke vak!** Jy wil nie eers wanneer jy moet begin leer nog notas soek of agtermekaar kry nie. Die inhoud moet dan in 'n formaat wees sodat jy dit maklik kan memoriseer. Kry hulp as jy nie weet hoe om sekere inhoud te memoriseer nie.
- **Maak seker dat jy wel die werk ken nadat jy dit geleer het.** Jy moet jouself na elke sessie toets en in die volgende dag se studietyd begin jy eers weer om te toets of jy die vorige dag se inhoud kan onthou.
- **Sit by 'n lessenaar of tafel wanneer jy studeer.** Dit moet stil wees sodat jy op dit wat jy leer kan fokus. Daar moet ook nie dinge rondom jou wees wat jou aandag aftrek nie.
- **Maak seker dat jy ten minste vir 'n uur leer.** Dan kan jy vir tien minute ontspan en jou verstand 'n blaaskans gee.
- **Die aand voor 'n eksamen moet jy genoeg slaap.** Dan sal jy vars wees vir die volgende dag.

SUKSES IN STUDIES HANG BESLIS AF OF JY BETYDS BEGIN HET.
DIT IS DUS NIE TE LAAT NIE... BEGIN
VANDAG NOG!!

VREUGDE is die vaste versekering dat God in beheer is van al die besonderhede van my lewe, die stil vertrouwe dat alles reg sal uitwerk, en die vasbeslote keuse om God in alles te prys