



FAKKEL-FLITSE

Weeklikse nuusflitse vir 'n ingeligte Framesby-familie!

Kontakbesonderhede: nuusbrief@framesby.co.za

Uitgawe 46: 15 MEI 2015

BETROUBARE LEERDERS IS STAATMAKERS!

Een van die mees fundamentele eienskappe wat ons gewoonlik van ander mense verwag, is dat hul ja hul ja sal wees en dat ons te alle tye daarop moet kan staat maak. Juis daarom dat Framesby so sterk leun op sy staatmakers, daardie leerders wat verstaan dat jou word jou eer is. Dis egter toenemend duidelik dat baie leerders, en teleurstellend genoeg ook hul ouers, nie hierdie beginsel mooi verstaan nie, en nie meer betroubaar is nie.

Wanneer jy jou tot iets verbind het jy eintlik jou word gegee dat daar op jou staat gemaak kan word, en dat jy jou verpligtinge sal nakom, al gebeur wat ook al. Daarom mag niemand toelaat dat daar oor hul lojaliteit en betroubaarheid getwyfel word nie. Tree dan altyd so op dat jou lewe getuig daarvan dat jy 'n staatmaker is!



**MNR. EN MEJ. FRAMESBY MÔRE-AAND
KAARTJIES NOG BY DIE DEURE BESKIKBAAR**

AKADEMIESE HULP BESKIKBAAR

Met die akademiese jaar wat al baie ver gevorder is, en 'n baie vol buitemuurse program, behoort ons leerders te gryp na enige geleentheid waar akademiese hulp aangebied word.

Verskeie vakgroepe bied reeds hulpklasse aan, die meeste in die vorm van tutorial-klasse, waar leerders onder toesig en met hulp sekere probleme in die bepaalde vak aandurf. Hierdie diens word gratis aangebied. Alhoewel die klasse vir alle leerders beskikbaar is, sal leerders wat bepaalde probleme ondervind, deur hul onderwysers na die klasse verwys word. Ouers moet asseblief verseker dat veral daardie leerders hierdie geleentheid benut. 'n Rooster van die bestaande hulpklasse is op bladsy 3 geplaas.

PROE-AAND 5 Junie

Wyn van 10 verskillende kelders, whiskey van 8 distilleerderye, nuwe biersoorte, sap, en olywe !!!!
Kaartjies R100 by Algemene Kantoor

**Fondse ten bate van die
1ste Dogtershokkiespan**

VERJAARDAE HIERDIE WEEK

Saterdag

Ruben du Preez 9F
André Reynecke 12D

Maandag

Ruan Botha 10 A
Corné Geldenhuys 9C
Bridget Hart 11B
Dylan Knoetze 8D
Sergei Koert 9E
Tinéka Pienaar 8E
Shaun Rossouw 10E
Stefan Verwey 11F
Melandrie Wilken 11G

Dinsdag

Gert Aggenbach 12E
Rubin Botes 8F
Mornay Cloete 12G
Erushca Coetzer 11C

Woensdag

Lamees Ruiters 12F

Donderdag

Barry Hart 10B
Carli Kapp 9G
Nicole Westraadt 10C

Vrydag

Jessica Halgreen 8D
Zane Smith 11F

PRESTASIES EN UITSLAE



ONS SPORTSPANNE VAAR PUIK!



Ons rugby- en netbalspanne het verlede naweek teen Otto du Plessis meegeding en hulle uitstekend van hul taak gekwy. Die eerste- en O/16 A-netbalspanne kon ongelukkig weens proewe-verpligtinge nie speel nie.

Al ons **netbalspanne** het ondanks die winderige toestande gemaklik gewen, die meeste met baie groot tellings. Pragtige spel, meisies. Dis goed om te weet dat Framesby-spanne tot die einde net hul heel beste gee!



OP die **rugby**veld het dit ook baie goed gegaan, met net die tweede span wat verloor het. Otto is altyd baie gewillige teenstanders wat ons sal toets tot die eindfluitjie blaas. Alhoewel ons ander spanne oortuigend gewen het, sonder ons graag die eerstespan uit vir seker hul beste wedstryd van die jaar. Hulle het 'n hoogs-gemotiveerde Otto-span met baie goeie en konstruktiewe spel stukkie vir stukkie uitmekaargehaal, en deurgaans baie goeie dissipline gehandhaaf. Die eindtelling was 'n indrukwekkende 62 – 3, nadat ons na 17 minute no 3 – 0 agter was. Baie geluk manne! Mag dit die keerpunt van die seisoen wees.

Nadat ons eerste **dogtershokkiespan**

Hoër Volksskool van Graaff-Reinet baie goed gevaar teen Linkside.

moes buig, het al ons ander tweede span verdien hulle Linkside met 'n het! Ons O/14 A-span, en het hul wedstryd 2 – 0 drome van 'n eie Astro vir al die harde werk wat julle insit! Ons hokkiespanne het ook in die week teen DF Malherbe gespeel en aldie spanne het met groot tellings gewen. Pragtig! Baie trots op julle.



ongelukkig Vrydagmiddag met 0 – 1 teen die vasgeval het, het ons dogters verlede Saterdag

Alhoewel die eerste span met 1 – 2 die knie spanne goed gewen. Veral die besondere vermelding deurdat allemintige 5 – 0 die loef afgesteek (foto hiernaas) vaar ook baie goed gewen. Mooi so dames! Mag ons binnekort waar word. Baie dankie

Intussen gaan is verskeie ander sporte ook baie besig, en het ons **tennis**spanne die afgelope week uitstekend gevaar. Die 1A Seunsspan het gelykop gespeel teen Pearson, terwyl die 1A Dogterspan Despatch oortuigend 8 – 2 geklop het. Die 1B-Seunsspan het hul wedstryd teen Pearson met 'n pragtige 8 – 2 gewen. Uitstekende uitslae!

Altesaam 9 **muurbalspanne** was verlede week in aksie, en almal, behalwe die 1B-span, het hul wedstryde oortuigend gewen. Ons muurbalspanne het oor JARE die plaaslike skole-liga oorheers, en dit wil voorkom asof Framesby se spelers vasbeslote is om hierdie reputasie tot uil uiterste toe te handhaaf. Pragtig!!

Die Framesby-kanniedoders, ons **Landloop-atlete**, is tans voluit met hul liga besig. Die liga-bepaling het verlede week Framesby toe geskuif waar al die skole in die PE-distrik kon deelneem. Ons het uitstekend gevaar en 5 van die 6 ouderdomsgroepe gewen, en het die eerste keer in 26 jaar nie die Dogters O/15-kompetisie gewen nie. Dis darem nie 'n ramp nie en ons weet die dametjies gaan die sake baie vining regstel! Baie geluk aan al ons atlete, maar spesiale gelukwense aan Lara de Bloe, Vicky Oelofse en Charné Petzer, wat almal eerste geeëndig het in hul ouderdomsgroepe. Lara het verlede Saterdag nog 'n pragtige mylpaal bereik toe sy al die ander deelnemers uitgestof en eerste klaargemaak het in die Spar-prettraf. Wonderlik Lara! En om te dink dat sy net 13 jaar oud is!

WEDSTRYDE TEEN BOLAND LANDBOU EN LA ROCHELLE

ELKE LEERDER SAL MAANDAG 'N BRIEF ONTVANG WAARIN DIE FINALE REËLINGS RAKENDE DIE SPORT-UITSTAPPIE NA DIE PAARL UITEENGESIT SAL WORD. DIE INLIGTING IS NIE NET BELANGRIK VIR DIE LEERDERS WAT DIE REIS GAAN ONDERNEEM NIE, MAAR OOK VIR DIEGENE WAT NIE SAAMGAAN NIE. MAAK DUS BAIE SEKER DAT U MAANDAG DIE BRIEF ONDER OË KRY!

NOG PRESTASIES EN BROKKIES

OOS-KAAP SPANNE WEMEL VAN FRAMESBY-SPEELSTERS

Na afloop van die Oos-Kaap Netbalproewe verlede naweek in Oos-Londen, is ons baie trots om die volgende TIEN dametjies geluk te wens met hul insluiting in die onderskeie spanne: Marianka Meiring, Anri Strydom en Gisela Smit (O/18); Carla Viviers, Bridget Hart en Jessica Serfontein (O/17); Jané Loots, Caroline Janse van Rensburg en Wiandré Pieterse (O/16); sowel as Mijaune Smith (O/14) Framesby is ONGELOOFLIK trots op julle!! Dis voorwaar 'n pragtige prestasie! Anri verskyn ongelukkig nie op die foto hiernaas nie



NETBALSPANNE BAAS IN DIE METRO

Al ons netbalspanne het verlede week op ons bane teen Pearson te staan gekom in die Challenge-kompetisie. Pearson was duidelik op 'n "mission" om ons in ons eie agterplaas te kom ore aansit, maar is redelik met die kous oor die kop huistoe. Behalwe vir ons O/14 B-, C- en D-spanne het ons O/14 A-, al die O/16- en al die O/18-spanne as oorwinnaars uit die stryd getree.

Die eerste span was in 'n baie taai wedstryd gewikkel, en Pearson het nooit opgegee nie. Ons meisies het egter vasgebyt en in die vierde kwart hul opponente amper geen beweegruimte toegelaat nie en die wedstryd uiteindelik met 26 – 15 gewen. Die O/16 A-span het 24 – 9 gewen en die O/14 A-span met 19 -14.

Met hierdie oorwinnings het ons drie A-spanne verseker dat hulle die Metro-kampioene is en verder vorder in die Challenge-kompetisie.

TUTORIAALKLASSE

Die volgende tutoriaalklasse word elke week op die volgende dae en tye aangebied. Enige leerder wat belangstel is welkom. Die klasse is egter verpligtend vir leerders wat deur hul onderwysers daarheen verwys word. (Navrae: Mev. Ronel Hamilton)

Vak	Graad	Dag	Tyd	Lokaal	Onderwyser
IGO	10 - 12	Woensdag	14:15 – 15:15	Tekenlokaal	Mnr. Breedt
WISKUNDE	8	Dinsdag & Woensdag	14:15 – 15:15	K 35	Mej. Loubser
	9	Dinsdag	14:30 – 15:30	A 4	Mnr. De Villiers
	10	Dinsdag / Woensdag	14:30 – 15:30	B 1	Mnr. Gerber
	11	Dinsdag / Woensdag	14:30 – 15:30	B 1	Mnr. Gerber
	12	Maandag & Donderdag	14:30 – 15:30	B 1	Mnr. Gerber
FISIESE WETENSKAP	10	Donderdag	14:15 – 15:15	K 69	Mev. Hamilton
	11	Woensdag	17:00 – 18:00	K 69	Mev. Hamilton
	12	Woensdag Woensdag	17:00 – 18:00 17:00 – 19:00	K 65 Ou sangklas	Mev. Tait Mev. Smit
AFRIKAANS Begripstoets	8 & 9	Woensdag	7:00 – 7:30	A 3	Mev. Cronje
Taal	10 - 12	25 Mei – 26 Mei	14:30 – 16:00	K 50	Mev. Jordaan

IETSIE VIR DIE SIEL

Ons eie vyande

EINTLIK het ons nie vyande nodig nie. Omdat ons so verkeerd is in ons self, is ons van nature al vyande van ons self. Baie van die leed wat ons in die lewe ervaar, was eintlik onnodig, maar ons het deur die manier waarop ons op die lewe en op mekaar gereageer het, die leed oor ons self gebring. Miskien is die terrein waarop ons dit die maklikste kan sien, dié van ons verhouding met ander mense. Dikwels begeer ons 'n gelukkige en verrykende verhouding met ander mense en is dit ook binne ons moontlikhede om so 'n verhouding met hulle te hê, maar omdat negatiewe kragte in ons werk en ons daaraan toegee, blokkeer ons die kanale en frustreer ons die moontlikhede wat in die verhouding opgesluit lê. Hoeveel huwelike van mense wat mekaar werklik liefhet en wat die potensiaal het om gelukkig te wees, gaan mank aan kwale wat vermy kon gewees het as ons nie ons eie vyande was nie. Dit is dikwels nie buitestaanders of die omstandighede wat huwelike laat misluk nie, maar die onvermoë van die huweliksmaats om los te kom van hul eie innerlike skeefgroei. Die sekerste manier om 'n huwelik ongelukkig te maak is om toe te gee aan die neiging om te voel dat ons deur die ander misken word, en om ons dan in ons self terug te trek en die ander te probeer straf deur stil te word, deur 'n afstand te skep en dit te laat vergroot, deur te pruil omdat ons onself veronreg voel, of deur die ander te verwyte en altyd weer op daardie verwyte terug te kom. Liefde kan nie opgewek of gevoed word deur negatiewe reaksies nie. Met verwyte, veral oor dinge wat al verby is, kan ons nooit die doel van 'n gelukkige verhouding bereik nie. Dit is 'n feit dat ons dikwels juis mense wat ons liefhet, graag seer wil maak. Daarmee verwond ons uiteraard ook ons self. Waarvan ons seker kan wees, is dat dit altyd teenproduktief is. Liefde word gewek deur liefde, deur begrip, deur vergiffenis, deur teerheid. Dit beteken nie dat ons maar alles van mekaar moet aanvaar sonder teenspraak nie. In 'n goeie verhouding moet alles wat pla, deurgepraat word - nie in bitterheid en twis nie, maar sover moontlik in nugterheid en billikheid. Soms is dit noodsaaklik om ons lewensmaats se aandag te vestig op dinge waarin hulle ons te na kom en ons meermale in gedagtelootheid krenk en verwond. Maar laat ons dit dan doen op 'n wyse wat nie daarop neerkom dat die middel die kwaal vererger eerder as genees nie. Die wet vir 'n gelukkige huwelik is dieselfde as dié vir 'n gelukkige lewe in die algemeen: ons word verryk deur wat ons gee, nie deur wat ons opeis nie. Ons ontvang deur wat ons opoffer, nie deur wat ons afpers nie. Ons kom tot ons reg wanneer ons die ander tot sy of haar reg laat kom. Dit is die wet van Gods koninkryk, en dié wet geld oral.

Uit *Die Burger* 1 April 1989

Om Betroubaar te wees

Ons soek almal na betroubare mense. Dit kan jou ouers, broer, suster, vriende of enige persoon wees waarmee jy te doen kry. Dit is dié mense wat altyd reg is om jou ten alle tye te help en by te staan.

Wat is die eienskappe wat ons dan van 'n betroubare persoon verwag?

- Hy/Sy is **BEGINSELVAS**. Dit is nóg meer van toepassing op jongmense, waar die portuurgroepsdruk die hoogste is. Jy kan nie voor die versoekings swig nie!
- Hy/Sy is **EERLIK**. Dié beginsel word meestal aan ernstige sake gekoppel, maar dit is in die klein dinge waar jou eerlikheid die beste gemeet word, bv. die "wit leuentjie" en selfs die afskrif van huiswerk.
- Hy/Sy **KOM SY BELOFTES NA**. Ons lê in ons lewe baie beloftes af, soos by 'n doop of huwelik, ens. Dit plaas die verantwoordelikheid op elkeen om volgens dié beloftes te leef. Dit is egter ook die klein beloftes wat jy so maklik maak waarby gehou moet word. As jy onderneem het om iemand op 'n bepaalde tyd te sien of te bel, dan moet jy daarby hou.
- Hy/Sy is **LOJAAL**. Iemand wat wys dat hy nie net aan homself lojaal is nie, is die persoon op wie jy werklik kan vertrou.

BOGEMOEMDE IS VAN DIE EIENSKAPPE VAN IEMAND WAT INTEGRITEIT HET. HY OF SY SAL DIE REGTE DINGE DOEN AL WORD DIT NIE RAAKGESIEN NIE EN AL ONTVANG HULLE GEEN ERKENNING VIR DIT WAT HULLE GEDOEN HET NIE



LAMSOSATIE