



FAKKEL-FLITSE

Weeklikse nuusflitse vir 'n ingeligte Framesby-familie!

Kontakbesonderhede: nuusbrief@framesby.co.za

Uitgawe 49: 5 Junie 2015

OM OP JOU BESTE JONK TE WEES

Een van die grootste uitdagings van om 'n ouer wees, en ook om onderwyser te wees, is om die balans te vind tussen dit wat ons van ons eie kindjare onthou, en dit wat ons van ons kinders of leerders verwag. Ons word soms met afgryse vervul wanneer ons net dink aan die keuses wat ons kinders elke dag moet maak, net om dan vir 'n oomblik terug te dink aan ons eie kinderdad en te onthou hoe ons daarop aangedring het om ons eie keuses te maak!

Alhoewel dit baie keer moeilik is om te aanvaar, moet ons baie hard daaraan werk om ons kinders en leerders, veral in hul tienerjare, toe te rus met 'n stel waardes waarop hulle kan terugval en hulle dan te vertrou. Ons moet ook kan terugstaan en hulle begelei op hul pad na volwassenheid.

Dat ons kinders in die huidige tydsgewrig vanuit all oorde druk ervaar en dalk nie emosioneel gereed en in staat is om die druk te hanteer nie, is ook baie waar. Juis daarom is ons begeleidende taak so belangrik, en moet ons sekerlik in die grootste liefde die pad stap. Ons kan egter NOOIT die liefdestaak van begeleidende DISSCIPLINE afskep nie.

Met hierdie Goddelike opdrag in gedagte, plaas ons vandag 'n "Ope Brief aan die Jeug". Hierdie "brief" is geneem uit 'n toespraak van Dr. Johann Coetzee, 'n sielkundige van die Noorwes-Universiteit. Lees dit gerus en laat u kinders dit ook lees:

1. Geniet die lewe en om nou jonk te wees

- Dis goed om ambisie te hê, maar moenie toelaat dat te veel ambisie en die najaag van sukses die genot uit die lewe neem nie. Moenie altyd ander probeer tevrede stel met wat jy doen nie. Verwerp onderskeidings in die lewe en die kuns om te leef.
- Mense wat met hul jeug mors het is te vroeg en vir te lank oud. Hulle is sinies, kwaad vir die verlede en bevooroordeel oor die toekoms.
- Ontdek jou oomblik, dis joune en dis regtig spesiaal!
- Plaas die mode en dit wat "in" is, in hul plek sodat **jou** keuses jou eie bly.

2. Wees jousef en wys dit vir almal rondom jou.

- Moenie verrassend tipies wees nie, wees verrassend anders. Nie beter as ander nie, net beter as tipies. Gaan waar jou verstand en hart jou neem, en jy sal by 'n goeie plek uitkom.
- Jy moet eksperimenteer, waag en ontdek, en so wyser word. Die geheim is om so te leef dat terwyl jy ontdek, jy graag ander daarvan wil vertel. Word so 'n volwassene dat ander soos jy wil wees, en neem jou vriende saam op hierdie opwindende reis.

Die brief vervolg op die laaste bladsy.

Ons speel môre Rugby, Hokkie en Netbal teen Brandwag. Dis die laaste bepaling van hierdie kwartaal.

Die program is op bladsy 3. Sien u almal daar!

VERJAARDAE HIERDIE WEEK

Saterdag

Lee-Ann van Tonder 9F

Sondag

Chris Coetzee 10E

JC Cronjé 12G

Inge Dafel 8E

Lee-Roy Labuschagne 9F

Maandag

Melissa Els 8A

Teagan Scheepers 11C

Stefan van der Poel 11E

Shandrilie van Zyl 10E

Kristin Victor 11C

Dinsdag

Dané Cronjé 12A

Benedict Hayes 9C

Kevin Marx 11G

Margot Snyman

Woensdag

Charlize de Lange 12A

Christine KOtzé 12B

Shane Roman 11G

Damian Smit 12G

Marli Swanepoel 12G

Donderdag

Wikus du Preez 12H

Deidré Venancio 9F

Vrydag

Suné Knoetze 8F

Carlen Rudolph 11D

PRESTASIES EN UITSLAE



RUGBYSpanne blink teen Marlow

Nadat hulle die vorige week maar swaar getrek het teen Boland Landbou, het ons rugbyspelers verlede naweek baie goed gevaar teen een van ons mees gedugte tradisionele opponente, die Hoër Landbouskool Marlow van Cradock. Marlow is 'n baie trotse rugbyskool en hul eerstespan het ons die afgelope twee jaar geklop. Gewoonlik kou ons maar harde bene met die ander spanne.

Die uitslae van die dag spreek boekdele vir die karakter en veggees van ons seuns en ons kan baie trots wees op al ons spanne.

Ons O/14's het skitterend gevaar. Die B-span het 44-0 geseëvier, terwyl die A-span met 55-0 aan die wenkant was. By die O/15's het die B-span 12-7 gewen, terwyl die A-span hard moes werk vir 'n 10-10 gelykopuitslag.

By die O/16's was die kompetisie baie straf en moes ons B-span ongelukkig die knie met 3-33 buig. Die A-span het egter die bordjies verhang en in 'n baie harde wedstryd met 15-14 as oorwinnaars uit die stryd getree.

By ons senior spanne het ons gemengde welslae behaal. Die 5de span, wat Vrydag teen 2de pouse gefinaliseer is, het 14-5 gewen. Baie mooi manne. Dink net hoe formidabel julle kan wees as julle elke dag kom oefen! Die 4des het ongelukkig 0-10 verloor en die 3de span het baie swaar getrek en uiteindelik 14-51 verloor. Kom manne, lig die koppe en sit alles in môre teen Brandwag. Genoeg is genoeg!

Die eerste- en tweede spanne het die dag skitterend afgesluit deur beide met Marlow af te reken. By albei spanne het foute hulle amper duur te staan gekom, maar die manne het diep gedelf en dit deurgetrek! Baie trots op julle! Die tweedes het met 5-0 gewen, en die eerstes met 17-13.



Tweekampers hou Framesby se naam hoog!

'n Groot groep Framesby-atlete, Onder leiding van Mev. Marida Cronjé, werk nie net baie hard aan hul atletiek en Landloop nie, maar ook aan hul tweekamp. Ondanks die feit dat Framesby nie oor 'n swembad beskik nie, vaar ons atlete baie goed en laat hulle hul baie deeglik geld in die OP-geledere. Dy die onlangse jaarlikse Tweekamp-prysuitdeling was dit ook nie anders nie, en het Framesby se atlete geskitter.

Die volgende atlete is beloon vir hul prestasies en het elk 'n trofee ontvang: Anro Swart is aangewys as die beste seuns O/17-atleet. Lara de Bloe is as die belowendste dogters O/13-atleet bekroon, terwyl Vicky Oelofse as die belowendste dogters O/15-atleet aangewys is. Bridget Hart het hierop voortgebou en het die trofee vir die belowendste dogters O/17-atleet ontvang. Framesby het ook algeheel die trofee ontvang vir die beste prestasie in die Hoërskole Dogters-afdeling. Voorwaar 'n besondere prestasie!

Anro Swart, Almorette Mathee en Dané Cronjé het ook OP-sakwapens ontvang omdat hulle die OP reeds 5 keer verteenwoordig het.

Veels geluk aan al hierdie atlete en baie dankie vir julle harde werk! Framesby spog baie graag met julle!



NOG PRESTASIES EN BROKKIES

Muurbalspelers hou ons naam hoog

Vir etlike jare reeds is muurbal een van die sporte waarin Framesby uitblink en baie hoog aangeskryf staan. Ons het al 'n paar keer deelgeneem aan die Top Schools finaal, en is altyd uiters kompetierend. Onder die bekwame leiding van Mev. Sonja Tait presteer hierdie spelers week na week, en word baie van ons leerders dan ook gekies om die OP by nasionale toernooie te verteenwoordig.

Verlede week het ons spanne as volg gevaar: Die 1A-span het Daniel Pienaar 11-5 geklop, terwyl die 1B-span Muir College met 10-3 geklop het. Die 2A-span het gelykop 10-10 gespeel teen Global Academy, terwyl die 3A-span ongelukkig met 4 – 12 teen Victoria Park vasgeval het. Die 3B-span het egter met 13-5 met Harvest afgereken. Die 4A- en 5A-spanne het hul wedstryde teen onderskeidelik Victoria Park en St. Marks met 9-6 en 9-7 gewen. Baie geluk aan al ons spanne!

SPORTPROGRAM SATERDAG 6 JUNIE TEEN BRANDWAG RUGBY

TYD	A-VELD	TYD	B-VELD
08:00	O/14A	08:00	O/16B
09:00	O/15A	09:00	3de
10:00	O/16A	10:10	O/14B
11:10	2de		
12:30	1ste		

NETBAL

TYD	BAAN 1	BAAN 2	BAAN 3
08:00	O/19B	O/19C	O/14B
08:40	O/14A	O/16B	O/16C
09:20	O/16A	O/19D	O/14B
10:00	O/19A		O/16D

HOKKIE

TYD	A-VELD	B-VELD	C-VELD
08:00	O/14A	O/16B	O/16D
09:00	2de	O/16C	O/14B
10:00	O/16A	3de	
11:00	1ste		

Die volgende muurbalspelers is in die verskeie OP-spanne opgeneem wat gedurende die vakansie aan die SA-Skole Toernooie gaan deelneem:

Seuns O/14B: Justin Smit,
Dogters O/16A: Anli Thiel,
Dogters O/16B: Megan Tait,
Dogters O/19A: Anchen Bosch
Seuns O/19A: Dewald van Niekerk,
Warren Bower en Stephan Tait

Veels geluk en baie sterkte aan al hierdie spelers. Dankie dat julle so hard werk en Framesby se naam hoog hou!



GHOLFDAG

TEN BATE VAN FRAMESBY GHOLF

NUWE DATUM: 13 JUNIE

BAAN: LITTLE WALMER

ALLE FRAMESBY GHOLFSPELERS EN GHOLFSPELENDE
VRIENDE WELKOM

KOM ONDERSTEUN ONS! PRYSE

TE WEN! INSKRYWING R150

INSKRYWINGS BY KLUB: 041 581 1613

MB-OMGEEPROJEK

Die Omgeeprojek is hierdie kwartaal ten bate van Shephard's Field.

Elke klas word gevra om ten minste 2 sakkies met die volgende items in te skenk:

Mans-deoderant, 2 pakkies 2 minute noodles, 'n pakkie koekies, 'n blokkie seep, 'n blik koffie en 'n pakkie suiker.

Die klas wat die meeste ingesamel het sal 'n prys wen. Alle bydraes kan by die MB-lokaal ingehandig word.

Onthou asb. om die Graad en Klasseksie op alle pakkies aan te dui.

LETSIE VIR DIE SIEL

‘n Ope brief aan die jeug van vandag (vervolg van bl. 1)

- **Leer om jou emosies te geniet en te waardeer**
- Dis okei om te huil en om te verlang, en om selfs laf, kinderagtig en spelerig te wees. Moenie jou emosies onderdruk omdat jy bang is wat ander sal dink nie.
- Doen moeite om dinge te beplan wat jy weet jy vir altyd sal onthou. Daardie dinge waarna jy eendag sal terugverlang en wens om dit weer te ervaar. Gee vrye teuels aan jou passie en gevoelens.
- Ongeduldige mense met te veel ambisie het nooit tyd om werklik te voel nie. Hulle kry nie gereeld genoeg **hoendervleis** nie. Hulle lag en huil omdat dit van hulle verwag word, omdat hulle so pynlik tipies is en altyd bewus is van wat ander van hulle verwag. Nee, skep tyd en ruimte binne jouself om te kan voel en mens te wees, en deel hierdie ervarings met ander.
- **Belê in dinge wat regtig saakmaak**
- Moet nooit toelaat dat die **woord** en die **noot** by jou verbygaan nie. Ontdek en geniet musiek, lees boeke van waarde, ontdek kuns en die natuur.
- Werk altyd aan jou eie **klank**. Ontwikkel die woordeskat en taal om jouself aan te kondig en goed uit te druk, sodat ander wil luister as jy praat.
- Belê in **kaartjies**. Teater, films, konserte, uitstallings, toernooie en wedstryde. Moenie fokus op wat jy het nie – fokus eerder op wat jy **ervaar** het, wat jy **beleef** het. Dis baie belangriker as materiële bates.
- **Dis nodig dat jy foute ook maak**
- As jy jonk is, is dit makliker om tussen *nice* en nie so *nice* nie te kies, as wat dit is om tussen reg en verkeerd te kies.
- Dis nie altyd nodig om net dit wat reg is te kies nie, maar jy moet in jou lewe keuses maak en sal soms foute maak.
- Dis belangrik om foute te maak, maar dan moet dit intelligente foute wees. As jy nie weet nie, vra. Leer verkieslik by ‘n volwassene wat nog tekens toon van jeugdigheid. Miskien het jy net bietjie insig nodig, en nie net antwoorde nie.
- **Werk aan jou verhoudings en vriendskappe**
- Heg groot waarde aan jou verhoudings en vriendskappe. Skep herinneringe **saam**. Ontdek plekke, beplan spesiale geleenthede en **beweeg** dan. Moenie net sit en wag nie! Onthou ook net, ons het nie altyd ander mense nodig om ons aan die gang te hou nie. Koester ook jou eie geselskap. Beweeg bietjie weg, luister na jou eie gevoelens en verstand, en kom dan slimmer en *nicer* terug na die mense rondom jou.
- **Dis goed om te droom**
- ‘n Persoon wat *droom leef twee keer*. Moet nooit verval in die aaklige roetine om té veel te probeer leef nie, dit mors net jou goeie energie en beperk jou wil om goed te lewe. Droom en fantaseer oor jou toekoms

Bou kastele in die lug en verf hulle en leef in hulle! Ja, **geniet** dit nou om jonk te wees voordat die *ernstige dinge* in die lewe begin oorvat!

8. **Hou vas aan goeie waardes**
 - Wees altyd eerlik en kyk ander mense in die oë.
 - Geniet dit om goeie maniere te openbaar en gebruik ordentlikheid as die band wat goeie verhoudinge bind. Onthou, hoflikheid is nog altyd in die mode!
 - Behandel alle mense altyd met die respek wat jy graag van hulle verwag.
 - Werklike besondere mense praat nie uit hul beurt nie, is altyd diskreet, en bo alles, werklik nederig. Hulle is nie raserig nie en probeer nooit om ander te beïndruk met wat hulle weet, gehoor het of bereik het nie. Vuil taal en grappies is die klank van ‘n leë en minderwaardige mens, wat tipies luid is. Dwing altyd respek af en word eerder onthou vir wat jy nie gesê het nie, eerder as vir wat jy gesê het. Praat later sodat jy eers kan luister, dan sal jy nooit in ‘n verleentheid beland nie.
9. **Verwonder jou aan jou eie uniekheid**
 - Jy is hier omdat jy hier moet wees. Jy is nie ‘n ongeluk nie en jou doel op aarde is om die beste jy te 4att e4t jy kan wees, dis waarom God jou gemaak het.
 - Verwonder jou altyd aan die wonder van menswees. Die ongelooflike volmaaktheid van hoe jou liggaam aanmekaargesit is en funksioneer. Moet nooit gif in hierdie wonderlike sisteem toelaat nie. Iemand wat rook is tragies. Iemand 4att e veel drink is pateties.
10. **Bly altyd nuuskierig**
 - Maak altyd seker dat daar ‘n honderd dinge is wat jy nie verstaan nie. Nuuskierigheid is die lewe se agenda. Vra, vind uit, vra weer en weer, totdat jy verstaan. Spandeer tyd met interessante mense. As jy nooit vra hoekom nie sal jy nooit die sensasie van werklike begrip smaak nie. Bly weg van mense wat “sommer!” sê. Dis beter om amper reg as heeltemal verkeerd te wees.
11. **Hou vas aan die enigste Anker wat sin aan die lewe gee**
 - Jy kan die pad net loop met dié God wat jou gemaak het. Neem Hom elke dag met jou saam en maak so jou lewe die moeite werd.

Jou hoogste gedagtes is van God.
Jou diepste gesprekke is jou gebede.
Jou nederigste liggaamshouding is op jou knieë.
Jou kosbaarste geskenk is die lewe.
Moenie met hierdie kosbaarheid mors nie!