



# FORUM

.....

Skooltydskrif, Hoërskool Framesby, Port Elizabeth - Jaargang 34, Nommer 2, Winter 2017



# Halfpad...

Een van Jim Rohn se bekendste aanhalings lui: “Either you run the day, or the day runs you.” Hierdie woorde kan mens nogal ruk tot ‘n stilstand. Ek dink nie dis aldag dat ons beseef hoe beperk ons tydjie hier in die Hoërskool is nie. Vyf onvergeetlike jare wat in ‘n oogwink weer verby is en nou trek ons alreeds weer in die middel van nog ‘n jaar. Tyd wag vir niemand nie en ek glo die beste wat ons kan doen, is om dit te benut.

Benut dit deur deel te neem aan sport- en kultuuraktiwiteite. Benut dit deur hard te leer vir die eksamen. Benut dit bloot net deur die twintig minute pousetyd saam met jou vriende en vriendinne te koester. Tyd is kosbaar en dié tyd op hoërskool gaan gemis word. Sorg dat jy oor ‘n paar jaar met nostalgiese herrinneringe terugdink aan jou dae op skool. Nie met ‘n hart vol spyt nie.

Dit bly egter belangrik om ook te onthou dat tyd nie net met ‘n horlosie gemeet word nie. Dit word gemeet aan oomblikke. Maak joune absoluut wonderlik.

- *Megan*

## Die Hoofredaksie



**Redaktrise: Megan Tait**

**Sub-redaktrise: Sanri Marx**

**Sport: Eza Ferreira**

**Kultuur: Ingebörg Jordaan**

**Sosiaal: Shannon Rosslee**

**Bemarking: Kayla Herd**

## Die Redaksie

Huné Erwee

Jané Nel

Kaylee Els

Karla Basson

Nolene Spinks

Simoné le Grange

Kaylin Vorster

Izél Minnie

Mieke Nel

Marja Weyers

Mijuane Smith

Suné Kapp

Nina Woithe



# WAT IS WAAR?

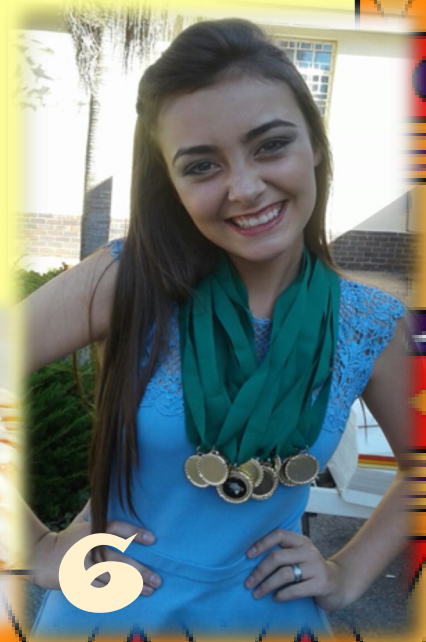
- 3 Procrastination station
- 4 Help om deur die swaarkry te kom... met kos
- 6 Goud glinster binne en buite Nolene
- 7 FUSS-toer
- 8 Hoekom is sportdeelname belangrik?
- 9 Kearsney: Sterk kompetisie
- 10 Vir die fliekvlooië
- 11 Kop op en hart sterk — wat sê jou afrigter?
- 12 Die impak wat kultuur op jou lewe het
- 13 Ligte. Kamera. Revue!
- 15 Rolmodel van die kwartaal
- 16 Ons pronk in die Paarl
- 17 Talent vir Afrika
- 18 Hoe kan jy 'n verkil op skool maak
- 19 Big in Japan
- 20 Brawwe besigheidsboffins se eerste markdag
- 21 Rol! Aksie! Skiet!
- 22 Oefen-playlist
- 23 Love is in the air
- 24 Wat voer Fruk in die mou?
- 25 DIY
- 26 Die Uil



23



5



6

# "Procrastination station"

**Eza Ferreira**

**E**ksamen: wanneer selfs die eenvoudigste baksteenmuur interessant raak. Die groot vraag bly staan – hoekom wil jou brein op enigeiets behalwe skoolwerk fokus wanneer ons met eksamen getref word? Wel, volgens studies, kan 'n gesonde tienerbrein nie langer as 20 minute konsentreer nie. Daarna moet jy doelbewus besluit om weer te herfokus.

Steeds bly die "procrastination station" 'n groot uitdaging. Onder meer, die algemeenste op die lys is televisie kyk. "Net nog een episode. Wat is 40 minute nou eintlik?" Klink dit bekend?

Miskien het jy genoeg selfbeheersing om die televisie te weerstaan, maar is die internet dalk jou swakplek? "Ek 'Google' net iets oor skoolwerk," verander in "Hoe word 'n mens 'n miljoenêr sonder 'n matiekkwalifikasie?" en binne (wat voel soos 5 minute) is 'n uur verby.

Miskien is jy ook nie skuldig aan daardie een nie, maar nommer een op die lys van versoekings is "snacking". "Ek is nie besig om 'n breek te vat nie, ek maak net koffie," of "Ek sal elkgeval nie kan konsentreer op 'n leë maag nie," is aanhalings wat ons almal minstens een keer in ons skoolloopbaan moes gebruik het. Skuldig?

Ander "uitsteltegnieke" is onder andere: om jou kamer netjies te maak en te organiseer, om te tel hoeveel bladsye daar oor is om te leer en om lysies te maak van als wat jy nog nie geleer het nie.

Moenie bekommerd wees nie – ten minste is jou kamer aan die kant as jy klaar is met eksamen!

## Hoe om eksamenstres te hanteer...

**Eza Ferreira**

Eksamenstres is 'n Goliat in baie mense se lewens en almal hanteer dit verskillend, maar om hierdie eksamen 'n bietjie makliker te maak is hier 5 gladde klippies waarmee jy die reus kan oorwin.

Eerstens, stel 'n studierooster op (en bly daarby!) Deur beplanning te doen hoef jou brein nie die hele tyd te bekommer of jy deur al die werk gaan kom en wanneer om wat te leer nie. Die sleutel is egter om gedissiplineerd genoeg te wees sodat jy eintlik jou rooster sal volg.

Tweedens, moenie uitstel nie. Begin dadelik om te leer en om voor te berei vir die opkomende vraestelle. Dit is ook belangrik om vooruit te leer en jou tyd goed te gebruik – elke 15 minute tel!

Derdens, probeer om vir minstens 20 minute per dag aktief te wees aangesien navorsing bewys het dat oefening toetspunte sal verbeter.

Vierdens, maak tyd vir ontspanning. 'n 20 minute lange middagslapie kan wonders verrig. 'n Klein tydjie van ontspanning kan jou konsentrasie tot en met 4 keer verbeter.

Laastens, luister na klassieke musiek. Dit skep 'n positiewe, produktiewe omgewing en help jou om meer doelgerig te leer en om jou konsentrasie langer te behou.

Die klippies is in jou hande – gebruik dit nou om die "reus" te oorwin.

# Help ons deur die swaar tyd...met kos!

## Ingebörg Jordaan

Wie hou nou nie van kos nie? As dit lekker is nog beter! Met die eksamen wat voorlê het ons van ons beste manlike kokke gevra om ons deur die swaar tyd te help. Kos is mos nie verniet die beste medisyne nie...

Luhan Fourie, 'n gr10-kok, en Janno Aggenbag, gr11, se gunsteling resepte is Macaroni-en-Kaas. Die redes? Dis baie interessant om te maak en die smaak is uit die boonste rakke! Was 'n eksamen wenner en is 'n klassiek.

Nog 'n kok, André Gerber wat in gr11 is, sê sy gunsteling is beslis Cinnabuns, want hy het 'n massiewe soet tand en tydens af-seisoen maak hy dit vir hom meer as een keer 'n week.

So, Framesby, hier is die twee resepte wat jou dié eksamen gaan red as jou boeke nie meer genoeg is nie :

### Macaroni-en-Kaas

#### Bestanddele :

- 60g macaroni (125ml)
- soutwater om te bedek
- 20g botter (25ml)
- 12g meelblom (25ml)
- 200ml melk
- 60g sterkgegeurde gerasperde kaas (150 ml)
- 1g sout (1ml)
- peper



#### Metode :

1. Plaas die macaroni versigtig in kokende soutwater, met lepel olie in, en kook onbedek. Roer af en toe en kook vinnig totdat macaroni sag, maar steeds ferm is. Ongeveer 10 minute. Dreineer dadelik.
2. Smelt die botter in 'n potjie en verwyder dan van die plaat.
3. Voeg die meelblom by en roer met 'n houtlepel.
4. Plaas dit terug op die plaat en roer die vet- en meelblommengsel (genaamd 'n roux) totdat dit gaatjies vertoon, moet dit nie laat bruin word nie.
5. Kook die mengsel ongeveer vir 30 sekondes.
6. Verwyder die potjie van die plaat en voeg warm melk (maar nie kokend nie) stadig en geleidelik by terwyl jy goed roer om klonte te voorkom. Die res van die melk kan vinniger bygevoeg word.
7. Plaas die pot op die plaat terug. Laat dit kook terwyl jy aanhoudend roer. Kook vir ongeveer 3 minute. Verwyder van die plaat.
8. Voeg die sout, peper, gerasperde kaas by. Hou 12g (25ml) kaas eenkant.
9. Voeg die macaroni by die sous en roer goed.
10. Gooi die mengsel in 'n gesmeerde pasteiskottel.
11. Sprinkel die oorblywende kaas en pak die tamatieskyfies bo-op en bak teen 180°C totdat dit goudbruin is.

## Cinnabuns

### **Bestanddele :**

**Deeg:** 625 ml koekmeel  
2 pakkies kitsgis  
2 ml sout  
25 ml suiker  
65 ml margarien  
1 eier  
75 ml loutwarm melk  
50 ml loutwarm water



**Vulsel:** 125 ml bruinsuiker  
20 ml kaneel  
40 ml margarien/botter

**Versiersel:** 30 ml margarien/botter  
200 ml versiersuiker (gesif)  
30g roomkaas  
2 ml vanilla  
knippie sout



### **Metode:**

1. Meng alle droë bestanddele vir die deeg.
  2. Meng margarien, eier en loutwarm melk en water.
  3. Gooi vloeistof by meel, meng deeg en knie vir 5 – 10 minute.
  4. Smeer met olie, bedek met kleefplastiek en laat rys tot volume verdubbel.
  5. Knie af en rol uit in reghoek ± 20 x 30 cm.
  6. Meng al die bestanddele vir die vulsel en smeer oor die deeg (los 1cm in die lengte oop).
  7. Rol op tot by kant wat jy die 1 cm oopgelos het, besmeer dit met water en seël.
  8. Sny in 4 cm dik snye.
  9. Plaas op bakplaat en laat panrys vir 15 minute.
  10. Bak teen 180°C vir 20 minute.
  11. Meng al die bestanddele vir die versiersel.
  12. Wanneer die rolletjies uit die oond kom, versier met versiersel.
- LEWER ± 12 ROLLETJIES.



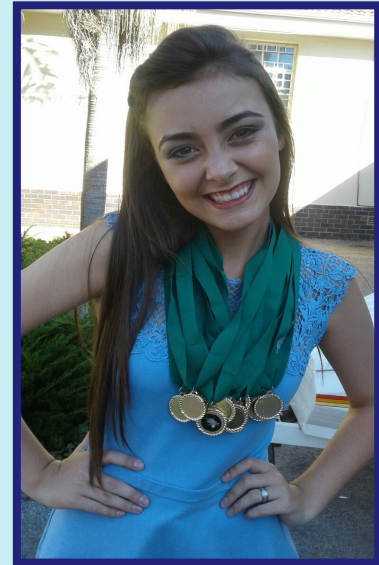
# Goud glinster buite en binne Nolene

## Kayla Herd

Soos suurstof vir 'n plant, so is sing vir Nolene.

Ingebore in 'n musikale familie waar daar by elke byeenkoms of verjaarsdag 'n instrument voorkom, liedjies gesing word en een of ander kamera in jou gesig gedruk word.

Nolene het grootgeword met die idee dat mens alles in jou vermoë kan doen en nie hoef skaam te wees vir wie jy is nie. Die verhoog is deel van haarself, want dis waar sy tuis voel en voel dis waar sy hoort.



**E**k vra vir Nolene wie haar inspireer en sy kry 'n glimlag oor haar gesig asof sy wil begin giggel:

"Sharpey Evens, van High School Musical, was my eerste rolmodel. Ek het al drie fliëks na mekaar gekyk en elke keer wat sy haar solo's aanvat, het ek woord vir woord saam haar dit met passie gesing. Dit was vir my die lekkerste as familie kom kuier het, sodat ek vir hulle

kon opvoer."

Om te sing is werklik wie Nolene is, dis hoe sy kommunikeer en hoe sy dinge doen. Haar stem bind aarde en hemel werklik bymekaar soos 'n gom.

Nolene Spinks. Geseënd met 'n talent wat God haar mee aanmekaar gesit het. Elke dag maak HY vir haar deure oop, alhoewel deure al toegegaan het, het sy geweet God sal vir haar 'n venster ooplos.

Sy het al vir jare deelgeneem en gevoel daar is altyd iemand beter as wat sy is. Maar sy vertel aan my: "Die Here het met my gepraat en gesê dat dit nog nie my tyd is nie. Jaar na jaar maak ek die SA-span maar kan nie na die 'Worlds' toe gaan nie. Elke keer as die span "Worlds" toe is, het daar iets gebeur en dan verstaan ek hoekom ek nie kon gaan nie. Elke jaar kom ek net sterker terug. Die Here het my hand vasgehou deur dit en daardeur het ons twee se verhouding lewensgroot verbeter."

"Ek het ophou sing vir myself en het begin sing vir die Here."

Nolene het op 26 – 29 April die SA-span gehaal. Sy het, met 'n groot glimlag, haar 16 goue medaljes, 2 spesiale toekennings, een vir die "Talent Africa" se Algehele Rolmodel en die ander een vir die Beste Algehele Duet en 'n glasmaalje vir top 10 van sangers verower.

God is nou besig om groot deure oop te maak vir Nolene om New York toe te gaan vanaf 4 – 13 Julie. Nie alles is al reg nie, maar die fondse is besig om in te rol en ons almal vertrou op die Here.

Ek vra vir Nolene wat was die beste van SA's vir haar en sy begin met verwondering te praat: "SA's het my gewys hoe asemrowend mooi God ons elkeen geskep het en watter meesterstukke ons eintlik is."

# FUSS- TOER

**Nolene Spinks**

**W**at is kultuur nou regtig? Waarom is ons in groepe verdeel? Ons noem onself "culture vultures" en voel baie keer dat ons nie raak gesien word nie, maar hoe moet ander ons sien as onself nie eers van mekaar weet nie?

Kultuur is baie meer as net die Frukkers en Fantasia. Dit bestaan uit die Kunsklub, Redenaarsklub, Modelwerk, Dansklub, Debatklub, Flinkdinkers, Toneel (Fruk), Koor (Fantasia), leerders wat musiek as vak neem, mediasentrumspan, Rekenaarklub en Framesby se eie klank-en-beligtigingspan wat alles moontlik maak.

Ek was geskok terwyl ek 'n verskeidenheid van 30 leerders ondervra het, net om te ontdek dat ten minste 10 uit hierdie 30 leerders nie van al hierdie aktiwiteite en groepe geweet het nie. Dit beteken dat meeste mense deesdae heeltemal 'n wanindruk van kultuur besit en dat (plus minus) 'n derde van ons skool se leerders nie vroegtydig aan Uitvoerende Kunste blootgestel word nie. Binnekort staar die vreesaanjaende gesig van 'n kultuurlose generasie ons vierkantig in die oë.

Framesby se leerders het dus 'n oplossing vir hierdie probleem beraam.

Die antwoord is eenvoudig : FUSS 'n Jaarlikse kultuur toer, waarop al hierdie klubs gedurende 'n

vakansie (sodat skoolwerk nie gemis word nie) gaan, en waarop ons verskeie opvoedkundige plekke wat te doen het met kultuur, besoek. Die FUSS toer (Framesby Uitvoerende en Skeppende Kunste) is dié ideale toer, gestig om 'n eenheid tussen Framesby se "Culture Vultures" te vorm, en sodoende ook die ander Klubs in te lig oor waarin jy belangstel en wat jy doen.

"So 'n toer sal baie voordelig vir die jonger leerders wees aangesien hul aan elke kultuur-aktiwiteit blootgestel word en dus ook hul horisonne kan verbreed. Ons kweek dan belangstelling, talent en skoolgees." - Karla Muller

Oud-skoliere soos Arno Engelbrecht, Catelin Garbers, Arne van Heerden en Isabel Basson is ook 'n onderhoud mee gevoer en het almal vertel dat hulle hul regterarm sou gee om op so 'n toer te kon gaan en moedig dit sterk vir die huidige skoliere aan.

Vir te lank het ons Kultuur geïgnoreer. Net soos wat ons sport redelik sterk is, moet ons as 'n skool elke aspek op die kultuurgebied leer ken, verbeter en versterk om stof in ander skole se oë te skop! Kultuur is nie 'n DAAD nie, dit is WIE ONS IS!

"Kultuur is meer as net 'n vorm van kuns, dit is 'n manifestasie van menslike intellegensie" – Arno Engelbrecht

Japan was 'fun' en La Rochelle ook. Die rugbyspelers was onlangs Kaapstad toe en daar het hulle gekook. Bene word gebreek en enkels geswik, maar wat van 'n kultuurtoer?

TE LANK WAS ONS 'N SPOOK!

**(Hierdie toer is nie aan die skool voorgelê of met die Hoof bespreek nie, dit is bloot net 'n idee).**



# Hoekom is sportdeelname belangrik?

## Kayla Herd

Sport bou nie karakter nie, maar karakter word geopenbaar.

Sport is belangrik om die volgende redes:

- Versterk jou verhoudinge met medemense
- Jy ontmoet nuwe maats
- Jou liggaam word gesond gehou
- Help jou om sosiaal meer aanpasbaar te raak deur te leer om beter met mense te kommunikeer
- Leer jou goeie tydsbestuur, deur sport en skool te kan balanseer, wat jou sal voorberei vir die toekoms
- Jy leer hoe om as 'n span mekaar op te bou en te help
- Verlig stres
- Word meer selfversekerd
- Leer dissipline en reëls aan
- Leer hoe om moeilike mense te hanteer
- Om iets onder druk te kan doen
- Ignoreer mense wat in jou twyfel en volg jou drome



# HARDLOOP MET DIE WEER

## Kaylin Vorster

**G**ewoonlik is reëndae lui-dae. Landloop-atlete kan egter nie die tekkies neersit en die komberse nader trek nie. Daarom moet hulle gemotiveer bly om te oefen, al reën dit katte en honde. Hoe doen mens dit? Hier is 'n paar wenke:

Maak n "playlist" van al jou voel-goed liedjies, draai die volume op en vat dit saam met jou in 'n rugsakkie ( sodat jou elektroniese toestel nie nat word nie, natuurlik ). Terwyl jy hardloop, kan jy maak of jy in die stort is en saam sing; reëndruppels en stortdruppels is naby genoeg dieselfde; en almal weet mens sing die lekkerste as jy stort!

Nog iets wat jy kan doen, is skryf jou doelwitte, wat jy deur hardloop wil bereik, neer en plak dit langs die TV (of waar-ookal jy jou lui-tyd spandeer). Deur jou doelwitte te sien gaan jy besef dat jy moet werk vir dit wat jy wil bereik. Pligsgetroue oefening sal jou die vrugte laat pluk van positiewe resultate.

Die beste manier om gemotiveerd te bly, is seker om te hardloop na 'n "belonging" toe. Kry vir jou 'n warm koppie koffie, tee of selfs "hot chocolate" wat jy na jou reënerige oefensessie kan geniet.

# KEARSNEY: STERK KOMPETISIE

## Mieke Nel

Die Kearsney Rugby-naweek het gekom en gegaan, met naelbyt wedstryde teen 3 skole, maar wat het daardie naweek werklik opgelewer? Die volgende vrae is aan sommige rugby-seuns gevra oor hoe hulle die naweek ervaar het:

### Wat, volgens jou, was die hoogtepunt van die wedstryd?

Izak Marais: Dat ons vir mekaar "gejol" het en die wen teen EG Jansen kon kry.

JP Greyling: Die hoogtepunt vir my was voor die wedstryd wanneer jy die bloktrui oor jou kop trek.

Julian Kleyn: Die hoogtepunt was toe ons met die heel eerste afskop die bal gewen het en gespeel het tot in hulle 5 meter binne seker 'n minuut en 'n half van die wedstryd.

Keanu du Plessis: Daar was nie juis 'n hoogtepunt nie, eintlik nie 'n punt van ons kant af nie. So dit was maar 'n slegte dag vir my.

### In jou opinie, speler van die wedstryd? Hoekom?

Izak: Die Blokke

JP: Lindsay Potgieter en Julian Kleyn het 'n finominale toer gehad.

Julian: Lindsay met sy ongelooflike spoed het baie beteken vir ons op aanvallende spel.

Keanu: Dit sal hulle losskakel wees. Hy was nie "great" nie maar definitief die beter speler daardie dag.

### Watter gedagtes gaan deur jou kop as jy met die bloktrui op die veld uit hardloop?

Izak: Woorde kan nie die gevoel beskryf nie. Jy moet dit beleef om dit te verstaan.

JP: Die gedagtes van die vorige bloktruibroers wat in die trui en selfde nommer gespeel het.

Julian: Om te speel vir die broers langs jou en die "old boys" wat voor jou in die bloktrui gespeel het.

Keanu: Dis 'n moeilike een om te verduidelik in woorde. Eenvoudigste wat ek kan sê is: jy voel

Die Eerstes het die wedstryd ongelukkig teen Kearsney College 23-0 verloor, maar soos ons uit hierdie artikel kan aflei, is hulle nogsteeds optimisties oor die toekomstige wedstryde. Sterkte aan alle rugbyspanne vir die wedstryde wat voorlê!

## Vir die fliekvlooië...

Shannon Rosslee

Winter het officieel aangebreek en niks klink beter as om net in die bed te lê en heeldag flieks te kyk met 'n lekker beker hot chocolate nie! Hier is die nuutste flieks wat jy beslis nie wil misloop nie!

Fast & Furious 8 (The Fate Of The Furious)

Beauty and the Beast

John Wick: Chapter 2

Guardians of the Galaxy Vol. 2

The Shack

Baywatch



## Gees...

### Megan Tait

Iets waarna elke skool strewe. 'n Gevoel van trots om in jou skool te wees en 'n positiewe uitkyk oor elke liewe aspek van jou skool te hê.

Gees verwys nie net na die manier waarop ons ons skool sien nie, maar ook na die manier waarop ons mekaar behandel. 'n Gevoel van vereniging.

Framesby is werklik een van die min skole wat lewe bring na die plekke waar hulle deelneem en elke geleentheid wat te voorskyn kom, met beide hande aangryp.

Volgens statistiek is daar bewys dat leerders met goeie skoolgees akademies beter presteer, meer burgerlike betrokke

heid betoon (wat daarop dui dat hulle gemotiveerd is om by te dra tot die welstand van die gemeenskap) en gelukkiger is in die algemeen, as leerders sonder skoolgees.

Met sporthelde, 'cheerleaders', akademiese uitblinkers, toneelsterre, SA-atlete, sportmanne- en vroue wat die skool op provinsiale vlak verteenwoordig, debatteurs, dansers en somer net bloot vriendelike leerders in die skool, is dit verstaanbaar dat Hoërskool Framesby as een van die topskole in die land geklassifiseer word en kom dit nie as 'n verrassing om te sê dat ons skool oor uiterse gees beskik nie.

Die hart van ons skool lê definitief opgesluit in die gees van die leerders en dit is 'n voorreg om deel te kan wees van die Framesby-familie.



# KOP OP EN HART STERK-WAT SÊ JOU AFRIGTER?

**Mijaune Smith en Nina Woithe**

**"K**op op en hart sterk"- 'n frase wat in elke atleet gedwing word. Bloed, sweet en trane. Letterlik. Alle sportmanne en -vroue ervaar hierdie op 'n daaglikse basis. Beserings, afdae en sommer net onnodige foute wat oor die pad van elke jong sportman en -vrou kom. Dis juis hierdie situasies waar karakter gebou word. Dis dan tyd dat die diamant wat al hoe lank gemaal is, begin skyn. En wie is die maler van hierdie diamant? Framesby-afrigters!

Daar word gesê dat agter elke goeie span lê 'n blink afrigter... by Framesby is dié punt korrek bewys. Ons het 'n draai by Framesby se Eerstesafrigters van ons seunshokkie en netbal, gaan maak...

**BE SO GOOD  
THEY CAN'T  
IGNORE YOU**

~STEVE MARTIN

Die volgende vrae is aan juffrou Loftus en juffrou Loubser gevra:

1. Hoe gaan juffrou 'n suksesvolle seisoen verseker?

**Juffrou Loftus:** Om 'n positiewe ingesteldheid te behou deur die seisoen en 'n "speel-vir-mekaar" grondslag te versterk. Verder, om seker te maak elke speler weet wat van hom verwag word, op en af van die veld.

**Juffrou Loubser:** Die seisoen is reeds suksesvol afgeskop! Om 'n suksesvolle einde te verseker sal ons moet aanhou om hard te oefen.

2. Berei juffrou 'n presiese skedule vir elke oefening voor? En as juffrou doen, wat is dit?

**Juffrou Loftus:** Oefeninge verskil week tot week afhangende van swak punte wat tydens wedstryde identifiseer word. Tog word sekere basiese vaardighede by elke oefening "ingedrill" vir vaslegging. Byvoorbeeld, die stop en slaan ("slap") van balle, staties en in beweging word gereeld geoefen. Ons kort hoekies ("shorties") word net een keer 'n week geoefen; gewoonlik op 'n Donderdag voor 'n wedstryd. Corné Smuts is ons "dragflicker" van formaat.

**Juffrou Loubser:** Ja, verseker. Elke oefening is beplan volgens waarop ek wil fokus.

3. Wat is die beste advies wat juffrou al ontvang het en nou nog gebruik?

**Juffrou Loftus:** Twee dinge wat my bybly deur die jare, van sport, is geduld en "composure". Op en af van die veld... Geduld om nie oorhaastige besluite te neem nie en "composure" om onder druk die regte besluite te neem."

**Juffrou Loubser:** Louis Gerber: "Hard work beats talent." As afrigter verkies ek om met 'n speler te werk wat altyd 120% gee.

Daar het jy dit, as jy hard werk sal jy op die ou-end die vrugte daarvan pluk. Hoe kan jy enigsins anders met sulke fantastiese afrigters wat altyd daar is om jou te help verbeter?

# Die impak wat kultuur op jou lewe het

**Megan Tait**

“**A**rt has the role in education of helping children become more like themselves, instead of becoming more like everyone else.”

Die lys van kulturele aktiwiteite wat by Framesby aangebied word, is nimmereindigend. Van drama tot orkes tot debat... Maar wat help kultuur dan nou eintlik? Is 'n bietjie meer vitamien D dan nie die belangriker paadjie om te volg nie?

Navorsing toon dat kinders wat die vaardigheid aanleer om 'n instrument te bespeel, nie net glimlagte op die oumas en oupas se gesigte sit nie, maar egter ook hul eie breinontwikkeling stimuleer.

Wetenskap het bewys dat die brein met die speel van 'n instrument, blootgestel word aan klanke wat andersins nooit

onderskei sou kon word nie. Dus word 'neurologiese onderskeiding' tussen verskillende klanke ontwikkel, wat bydra tot die verbetering van akademiese uitslae.

Drama en kunste maak weer hul eie bydrae tot die verstandelike vooruitgang van leerders. Dit bevorder nie net kognitiewe breinontwikkeling en taalvaardigheid nie, maar dit dra selfs by tot die verbetering van kinders se kritiese denke.

Nodeloos om te sê, het kultuuraktiwiteite soos flinkdink, debat en redenaars natuurlik 'n baie groot bydrae tot spraakontwikkeling en die opbou van selfvertroue.

Die punt is egter nie dat fisiese oefening opsy gesit moet word en almal wat nie hul ouers se onbereikbare Wiskunde-punte kan kry nou die volgende Mozart raak nie. Fisiese oefening is net so belangrik en vervul opsigself 'n wonderlike funksie in die ontwikkeling van die liggaam, maar die sleutelwoord is **balans**. Balans tussen kultuur en sport. Handhaaf dit en jou sukses sal jou vooruitgaan.

“The arts can help students become tenacious, team-orientated problem solvers who are confident and able to think creatively.” - **U.S. Secretary of Education, Arne Duncan**

# LIGTE. KAMERA. REVUE!

**Sanri Marx**



**F**ramesby-kaners was plesierig by dié jaar se revue en dit kan julle maar glo.

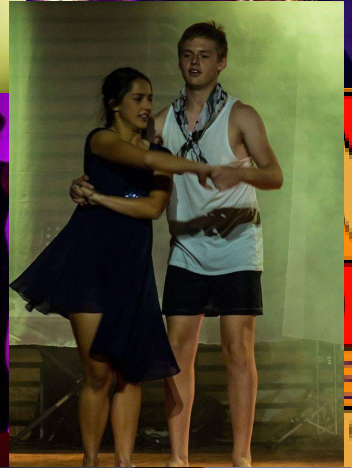
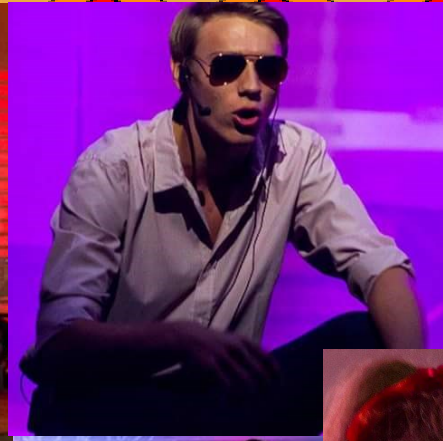
Die oefeninge het al in die eerste kwartaal begin, waar daar toe al baie hard gewerk is aan die danse wat deel gevorm het van die uitmuntende vertonings. Die verskillende kategorieë wat ingesluit het Liefdes-, Afrika-, Christelike- en Sokkieliedjies is alles eg Suid-Afrikaans en het bygedra tot 'n mooi gebalanseerde en idealistiese beeld van wat Suid-Afrika bied. Die laataandoefeninge en opofferings was beslis die moeite werd.

Daar is vir my 'n paar goed wat altyd uitstaan van 'n revue en veral dié een... Die feit dat almal, van graad 8'ies tot Eerstespanrugbyspelers, by so 'n groep bymekaarkom en hulself geniet, dit maak die band van die Framesby-familie net soveel sterker. Tweedens is die feit dat gewone mense, mense wat elke dag verby jou loop in die gange, op daardie verhoog klim en jou verbaas met hul talente. Die revue bied vir daardie kinders 'n geleentheid of platform wat hulle nie op 'n ander plek sal kry nie. Nuwe sterre word ontdek by die revue. Die sangers en sangeresse het hulle uitstekend van hul taak gekwyd, Framesby-kaners kan sing!

Die basartema-stalletjies wat van pannekoek tot basaarpoeding verkoop het en die opmaak van die tafels by die Gala-aand, het alles bygedra tot die lekker en opwindende atmosfeer wat geheers het onder die gehoor en die leerders wat deelgeneem het aan die revue. Daar was 'n aansteeklike gees onder die meisies en die seuns in die kleedkamers. Dit is wat, volgens my, 'n revue maak. Nuwe vriende is gemaak en oues is herontdek.

Ek kan met trots sê ek was deel van die Revue 2017. Welgedaan aan almal wat deel was daarvan, ook die onderwyseresse, juffroue Nash en Roodt, asook al die ander wat agter die skerms gewerk het. Dankie ook aan die gehoor vir jul liefde en ondersteuning. Kan nie wag om die volgende een te aanskou nie. Framesby-kaners maak weer so!







# WAT OM TE DOEN AS JY KOM PROEWE SPEEL, MAAR NIE DIE SPAN MAAK NIE

## Jané Nel

Al ooit gevoel dat jy nie die vrugte pluk van jou harde werk nie? Die verkeerde mense jou raaksien? Jou doelwitte nie teen jou sperdatum bereik word nie? Wel...die Here het ander planne vir jou en jou tyd is nie noodwendig Sy tyd nie...

Ek kan uit ervaring praat dat dit nie lekker is om al jou "effort" in te sit, sowel as daai ekstra ure se oefen en nie die hoë spanne maak nie. Daar is talle leerders wat ophou met sport, omdat hulle nie n span maak nie en dikwels nutteloos voel. Die hoër spanne het altyd meer druk op hulle, meer spanning om te presteer en mense geniet dikwels nie die sport wat hulle beoefen nie. Speel eerder in n laer span, waar jy meer waardeer word, jousef en die sport waarvoor jy lief is, geniet en om 'n sterker band met jou medespelers te bou. Alhoewel daar n paar toere gemis gaan word, is dit nie die einde van die wêreld nie. Daar gaan leerders wees wat dit in jou gesig gooi dat jy nie die spanne gemaak het nie, maar onthou dat die Here ander planne het vir jou...Wie weet, dalk speel jy Eerstespan in die toekoms.

Teleurstellings is in die lewe gesit om ons as mense sterker te maak. Gebruik die teleurstellings en oefen net tien keer harder en wys vir die mense sowel as die afrigters wat in jou steek. Onthou Rome is nie in een dag gebou nie...

## Rolmodel van die kwartaal: MiekeAlberts

### Karla Basson

Mieke staan vir Magnificently Interesting, Energetic, Kind-hearted, Example.

Mieke Alberts (Gr 11C) is 'n rolmodel omdat sy 'n positiewe mens is wat ander opbou en nie afbreek nie. Sy is vriendelik met jonk en oud, kan lekker grappe maak en is vol energie. Sy is 'n 'amazing' kringleier wat haar liefde vir Jesus voluit uitleef en ander inspireer om dieselfde te doen. Sy stel 'n wonderlike voorbeeld op kultuur-, sport- en akademiese gebied deur altyd haar beste te gee en sy lyk altyd netjies, sy het respek vir haarself en ander en dit is maklik om na haar op te kyk.

Sy leef by die woorde: "Gee met oorgawe, ontvang met dankbaarheid" en is vir ons elkeen 'n toonbeeld van liefde in vleesvorm. Dankie dat jy vir ons so 'n goeie voorbeeld is, Mieke!



# Ons pronk in die Paarl

Mieke Nel

Al ons ongelooflike netbalspelers het teen Hoërskool La Rochelle meegeding om te kyk wie die sterkste skool is (ons het hulle ore aangesit!). Hier is 'n paar spelers se menings oor die toer.

My eerste vraag aan hulle was: Watter doelwitte het julle vir julleself gestel voor die wedstryd?

Nikke Vlok het geantwoord: Om als te gee en net volgens die beste van ons vermoëns te speel.

Deidri Odendaal het gesê sy voel dis om as 'n span saam te speel en net hulle beste te gee.

Wat het hulle gemotiveer tydens die wedstryd? Nikke sê die afrigters en hulle ondersteuners wat vir hulle geskree het. Juffrou Nell (die afrigter) en die skool langs die baan het Deidri gemotiveer gehou.

Beste herinnering van die toer? Nikke s'n was die netbal, terwyl Deidri dit geniet het om nuwe vriendskappe saam met haar spanmaats te bou.

As hulle die wedstryd in een woord moes beskryf, sou Nikke dit as onregverdig (maar lekker) beskryf en Deidri as senutergend.

Ons is trots op al ons spanne wat so goed gevaar het in die Paarl. Hou so aan, meisies!



*The Taste  
of Home*





# TALENT VIR AFRIKA!

## Karla Basson

Onderhoud met sommige van die *Talent Africa* deelnemers:

Leah Nell, Nolene Spinks, Anneke Bushby, Karla du Toit.

Hierdie talentvolle meisies het in die sang, dans, drama of modelwerk afdelings deelgeneem.



### Wie het jou geïnspireer om deel te neem?

LN: Ek is mal oor kompetisies, want mens ontmoet interessante nuwe mense, en sien ongelooflike talent en dit inspireer my

NS: Ander mense se talente spoor my aan om die beste te wees wat ek kan wees.

AB: Niemand spesifiek nie, ek doen dit om te kyk of ek my doelwitte kan bereik.

KdT: Die ouer meisies by my dansskool inspireer my, want dis waar ek eendag wil dans.

### Wat dink jy kan deelname aan so 'n kompetisie vir jou beteken?

LN: Dis 'n geleentheid om te wys wat jy geleer het oor die jare en waartoe jy in staat is. Jy leer by die mense rondom jou en dan is daar natuurlik New York...

NS: Die beoordelaars in sulke kompetisies is reeds gevestigde kunstenaars, so ek doen dit nie net vir die medaljes nie. Jy kan raakgesien word en deure soos 'recording contracts' of rolle of beurse kan vir jou oopgaan.

AB: Ek sien dit as 'n lewensveranderende ondervinding om in 'n ander land te gaan deelneem.

KdT: Dans is my passie en om saam met my dansgroep wêreldwyd te kan toer is 'n wonderlike geleentheid.

### Wat is jou advies aan mense wat wil deelneem?

LN: Moenie bang wees om te probeer nie en kompeteer altyd teen jouself. As jy doen waarvoor jy lief is, sal jy altyd suksesvol wees. God het vir elkeen van ons talente gegee en ons moet dit gebruik om Sy koninkryk uit te brei.

NS: 'Don't be a copy-cat!' Wees jouself – elkeen het iets spesiaals om te gee. En bly nederig.

AB: Jy sal nooit weet of jy goed genoeg is totdat jy probeer nie.

KdT: Doen dit vir jouself, nie vir ander nie, en gee altyd jou bes, want dis goed genoeg. En moenie uitstel nie!

# HOE KAN JY 'N VERSKIL OP SKOOL MAAK?

## Suné Kapp & Izél Minnie

Daar is mense wat wonder waar alles gaan eindig en almal om hulle die skuld gee vir die wêreld se probleme. Die vraag is, wat kan ek en jy doen om 'n verskil te maak in ons skool?

- **Hanteer almal met respek** - Jou klasmaats, onderwysers, vriende, die werkers, die mense wat by die snoepie en die mediasentrum werk.

*"Respek moet verdien word"*

- **Hou die skool skoon** - As jy verby 'n papier loop wat op die grond lê, tel dit op en gooi dit in die asblik, al is dit nie joune nie.

*"Wees deel van die oplossing, nie die probleem nie"*

- **As jy pouse verby iemand loop (al ken jy nie die persoon nie) wat alleen staan, nooi vir hom/haar om by jou en jou vriende te sit.** Vir al wat jy weet kan hy/sy julle nuwe vriend(in) wees.

*"Vriende is die mense wat jou harder laat lag, groter laat glimlag en beter laat leef"*

- **Jou houding** - As jy verby iemand stap, glimlag en groet vir hom/haar.

*"'n Lag is 'n glimlag wat oopgebars het"*

- **Onthou: jy is nie beter as enige ander mens nie.** God het ons almal geskape. Groet die werkers en sê vir hulle dankie vir hulle harde werk. Dit kos niks om beleefd teenoor ander mense op te tree nie.

*"Vriendelikheid maak jou die mooiste mens, maak nie saak hoe jy lyk nie"*

- **Staan op vir jou medemens** - As jy iemand sien wat besig is om 'n ander persoon af te knou of te boelie, tree dadelik op. Staan op vir die persoon wat besig is om geboelie te word en sê vir die boelie dat dit wat hy/sy besig is om te doen verkeerd is. Moenie skaam wees nie. Moenie dink dat jy te "'cool" is daarvoor nie. As jy in daardie posisie was, sou jy wou hê iemand moet vir jou opstaan.

*"Om iemand anders se kers uit te blaas, maak nie joune helderder nie"*

- **Sê vir jou onderwyser dankie vir die les wat hy/sy vir die klas aangebied het.** Hy/sy het baie moeite gedoen.

*"As jy graag wil weet wat in jou hart leef, luister na jou mond"*

- **Wees altyd eerlik** - Ja, dit is nie altyd maklik nie, maar as jou klasmaats sien dat jy eerlik is, sal hulle jou meer respekteer en hulle sal jou voetspore volg om meer eerlik te wees.

*"Eerlikheid is die sleutel tot vertroue. Dit kan nooit weer gebruik word as dit eers gebreek is nie."*

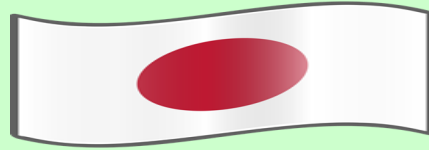
- **Wees mededeelsaam** - Dit sal absoluut niks van jou verg om elke dag 'n ekstra toebroodjie of sapie in te pak vir iemand wat nie kos het nie. Ons is baie bevoorreg en besef nie aldag dat daar mense is wat swaarkry nie.

*"Om te deel is om om te gee"*

Ons daag almal uit om tenminste een van hierdie dinge vandag te probeer.



# “Big in Japan”



Shannon Rosslee

Op die 24ste April het 'n groot groep seuns na die Sanix World Rugby Youth Tournament in Japan vertrek. Hulle het Suid-Afrika daar gaan verteenwoordig. Almal was baie opgewonde vir hulle en kon nie wag om die uitslae te hoor nie. Aan die einde van die toernooi het hulle 7de geëindig wat 'n groot prestasie is! Ek het by Viaan Wolmerans, Cyrus Nieuwoudt en Michael Steenkamp gaan hoor hoe hulle ondervinding oor die waters was.

## Wat dink jy van Japan se rugbyspelers?

M: Die Japanese spanne was baie sterker as wat ek gedink het, hulle balhantering, lynspoed en alles was baie “impressive”. Hulle raak beslis baie beter in rugby en mens kan sien hulle het 'n passie vir die sport.

C: Hulle rugby is baie goed en die spelers is baie sterk en fisies groot en hulle het sulke goeie dissipline. Hulle ingesteldheid is beter as enige spelers van enige land wat ek al in my lewe gesien het. Hulle is gelukkig al verloor hulle, hulle is net dankbaar dat hulle 'n wedstryd kon gespeel het.

W: Hulle het baie respek vir hul medemens.

Cyrus voel dit was vir hom die grootste ervaring van sy lewe. Dit was sy eerste keer oorsee. Japan is vir hom 'n baie mooi land. Almal daar was “amazing” en almal wil jou net help. Die rugby was baie lekker gewees en die span het lekker saam gespeel.

Michael meen mens kan beslis selfdissipline by die Japanese leer. Alles daar word stiptelik gedoen en elke speler was selfs sy eie trui!

Toe ek vir Wollie vra wat hy gedink het van die meisies daar het hy net geantwoord almal lyk dieselfde...

# Ons hoor nie meer die Fantasia-lied nie...



Simoné le Grange

Soos wat 'n huis deure het, soos wat 'n kar bande het en soos wat die see water het, so het Hoërskool Framesby vir Fantasia. Ons eie koor wat hul stem nie ongehoor laat gaan nie! “Maar waar is die koor dan deesdae?” is 'n vraag wat tussen talle leerlinge, sowel as ouers, dwaal. Almal wil dan juis meer van Fantasia hoor! Ek het dit my missie gemaak om meer by Fantasia se geliefde koordirigent en pianis, Juffrou Strydom, uit te vind.

Volgens Juffrou Strydom, sing Fantasia nogsteeds uit volle bors en het bloot nie hul algemene optrede by Hoërskool Framesby se bekendstellingsaand gemaak nie. Daar is tans talle oop deure in Fantasia se toekoms, soos hulle verskyning in hierdie jaar se revue wat op 24, 25 en 27 Mei op die planke is. Hulle tree ook op die 29ste Mei by Hoërskool Framesby in die “Children’s Choir Festival” op en dan is daar nog vele meer geleenthede wat op Fantasia wag, soos die Lentekonsert wat nie vir die wêreld gemis kan word nie!

So, liewe lesers, as julle bekommerd was en meer van Fantasia wou hoor, onthou net die volgende alombekende gesegde: “Never fear when Fantasia is near”. Ons wens vir Fantasia alle voorspoed toe en mag hulle hierdie jaar nominale hoogtes bereik en dit op 'n hoë noot eindig!



# Brawe besigheidsboffins se eerste Markdag

**Nina Woithe**

Net toe die graad 10 Besigheidsleerders dink hulle gaan 'n rustige (hopelik akademiese) laaangaweek hê, hoor hulle die nuus van hulle eerste markdag wat op 5 Mei plaasgevind het.

Idees, vrae en moontlike antwoorde het in dié gr. 10's se gedagtes begin rondwaai. "Wat gaan ons verkoop? Is ons produk uniek genoeg? Hoe lyk die kompetisie?". Gelukkig het al die jong entrepreneurs hierdie vrae baie goed beantwoord en het 'n groot sukses van hulle eerste markdag gemaak.

Soos wat jy in die skoolsaal ingestap het, het jy dadelik 'n gevoel van opwinding en afwagting ervaar. Die hemelse reuk van springmielies was die eerste ding wat by jou neusgate ingewriemel het. Jou voete het verby al die versierde tafels begin sleep. Soos wat jy aan strompel, kom jy agter watter groot verkeidenheid van goedere daar is om jou sakgeld op te spandeer. Brownies, roomys, koeldrank, oliebolle, kondensmelk inspuittings, pizza, biltong en nog tonne meer.

Al die moeite wat in hierdie pouse ingesit is, was baie opletbaar. Hierdie gebeurtenis was as "stresvol", "opwindend" en "amazing" deur die gr.10 entrepreneurs beskryf.

Op die ou end was die graad 10's se eerste markdag taamlik suksesvol. Dit maak nie saak watter dag in die maand dit is nie, besigheidsleerders kan altyd staatmaak op Framesby-kaners se sakgeld.

## GOD, ONS SENTRALE FOKUSPUNT IN DIE LEWE

**Kayla Herd**

Tyd. Tyd. Tyd.

**Dink aan 'n horlosie.**

Sy sekondewyser stel die hede voor, wat jou reaksies nou gaan wees. Die minuutwyser stel voor wat binnekort/oor 'n kort tydperk gaan gebeur. Laastens stel die uurwyser jou toekoms voor.

Aldrie wysers kom sentraal bymekaar in die middel vas en werk hand-aan-hand met mekaar. Maar soms fokus ons net op wat ons met ons blote oog kan sien en nie wat agter die skerms aangaan nie.

As jy na 'n horlosie kyk, sien jy net hoe die wysertjies draai. Dink jy ooit aan wat maak die draai? Daar is ratjies wat die wysers laat beweeg, daarsonder is die horlosie nutteloos, want hoe sal ons kan weet wat die tyd is? (wel, in dié geval, waarheen ons op pad is.)

God is die ratjies wat ons te veel laat skuil agter 'n gordyn. Hy maak die lewe vir ons moontlik deur die Heilige Gees vir ons te gee sodat Hy ons kan laat optree soos wat hy wil hê ons moet en die koers volg voor ons ons koppe neerlê.

Soms voel ons soos die sekondewyser (ons reaksies in die hede) wat net in sirkels draai en draai en dan wonder ons wat ons hierdeur gaan bereik. Deur jou reaksies en optredes word daar sekere deure oopgemaak na die plan van God vir jou en dit is jou minuutwyser. Nou is jy alweer in 'n repiterende sirkelbeweging wat voel dit wil nie einde kry nie. Hou jou oë gerig op die ratte wat jou draai, Hy beplan alles. Jy bereik jou uurwyser (toekoms) na 'n kringloop van gebeurtenisse.

Die vraag hier is juis:

Was jou hart en oë gerig op wie vir jou is en jou lewe gee of het jy gefokus op die aardse probleme, soos byvoorbeeld tyd?

Wees nou verseker dat jy weet wie jou lewe regeer, want daar is net een wat alles regeer en dit is God. Maak God jou sentrale fokuspunt waarom jy lewe. As jy tyd maak vir Jesus, het jy tyd vir enigiets.

Lewe vir Jesus.

# ROL!! ... AKSIE!! ... SKIET!!

Huné Erwee

En daar gaan die tienstuks na die Arts Cape Teater. As jy egter gedink het mev. Jordaan ry soos die kraai vlieg, dink weer! Na 'n besoek aan die Noetzie kastele (en 100 steil trappe se klim – moet sê mnr. De Klerk se oefeninge met die besoekers aan Japan werp vrugte af. Keanu wip veerlig tot bo.) belooft ons ewige trou in die Belvedere kerkie. Kan net nie onthou wie het aan wie trou belooft nie...

Donderdag was D-dag. Inge Zulch het heeltemal gehiperventileer toe die Apollo van Randburg van sy hemp op die verhoog ontslae raak. Gelukkig was Nolene daar met haar



Asprins wat sy by die "vending" masjien gekoop het ... Wás dit toe Asprins? Wonder waar het die twee gr.8'ies hulle kennis opgedoen oor wát mens alles by daardie masjiene kan koop? Maar eers weer terug na die verhoog: Ruan as Forrest Gump het vir die ander deelnemers gewys waar Dawid die wortels gegrawe het. Jason het 'n kragvertoning gelewer en Ingebörg vertel hoe sy in haar eks se kamer beland het. Toe speel Keanu almal tot trane oor sy verlange na Blanchie. Laat Donderdagaand, na al sestig deelnemers hul monoloë gedoen het, hoor ons Keanu is deur na die top dertig. Die vreugdevure het hoog gebrand.

Na 'n besoek aan die SABC uitsaaiantore in Seepunt is ons terug teater toe vir 'n l-a-n-g sit. Een troos was dat daar darem baie vir die oog was – beide geslagte. Daardie aand beleef ons teater soos nog nooit vantevore nie – Hemelruim in die Fugaard Teater. Ongelooflik, hartroerend!!

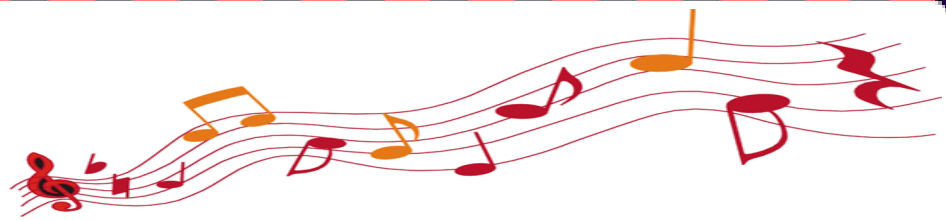
Tydens die Gala-aand Saterdag het die Framesbiane omtrent die koppe laat draai. Niks anders as ons mooi moois was goed genoeg nie!! Vir jou opregte "culture vulture" was hierdie aand onvergeetlik. Natuurlik vir Huné meer as die ander ....kyk mooi sy shaun,skuus, bedoel sweef!

**As jou hart kultuurbloed pomp, jy senuwees van staal en deursettingsvermoë het, is die KYKnet Toneelspelkompetisie vir jou!**



# Oefen-playlist

Shannon Rosslee



Voel jy asof jy geen

motivering het vir oefen nie? Hierdie liedjies is dan 'n moet vir jou "playlist" terwyl jy oefen.

1. All I Do Is Win – Dj Khaled
2. My House – Flo Rida (Jack Dyer Bootleg)
3. Colors Of The Rainbow – Sevens feat. Kathy
4. Deep Of The Night – GoldFish feat. Diamond Thug
5. Dancing Again – Timo ODV
6. Greenlight – Pitbull
7. Love Me In The Dark – Sketchy Bongo & Kaien Cruz
8. Paris – The Chainsmokers (Press Play & Paul Gannon Bootleg)

## SELFONE - NOODSAAKLIKHEID OF EUWEL?

### Kaylee Els

Is selfone 'n noodsaaklikheid of 'n euwel? Natuurlik sal die antwoord op hierdie vraag verskil, afhangend van die ouderdom van die persoon aan wie jy die vraag stel!

Vra maar hierdie vraag vir enige tiener en die antwoord sal dadelik wees, sonder om eers twee keer daarvoor te dink, dat selfone natuurlik 'n noodsaaklikheid is. Ek bedoel, 'n tiener se hele lewe is op sy of haar selfoon. 'n Tiener sonder 'n selfoon is soos 'n soldaat sonder 'n geweer tydens die oorlog, nie een van die twee gaan lank lewe nie!

Dink tieners dat selfone hulle punte negatief beïnvloed? Natuurlik nie. Selfone verbeter tieners se skoolpunte. En hoekom is dit? Want alles wat mens wil weet is mos op "Google". Tieners weet nie hoe die ouer garde enige iets geweet het of geleer het sonder "Google" nie. Niks en niemand is slimmer as "Google" nie. "Google" kan jou enige iets leer van "How to break up with your boyfriend pain free?" tot "How to solve a maths problem?"

Vra egter die vraag aan daardie tiener se ouers en die antwoord kom met 'n moeë sug, "natuurlik beïnvloed my kind se selfoon haar punte, maar dink jy sy het ore?"

Kinders sukkel om te konsentreer op huiswerk of leerwerk wanneer hulle hulle selfone by hulle het. Die eerste keer wat daardie selfoon "ping", is skoolwerk iets van die verlede. Die boodskap op die foon kan 'n saak van lewe en dood wees. En selfs as dit nie is nie, kan dit dalk iets interessant wees of selfs 'n brokkie skindernuus. So kan ure verbygaan voordat die kind beseft hy of sy was eintlik besig met skoolwerk.

Maak nie saak hoe jy daarna kyk nie, vir 'n tiener sal 'n selfoon 'n wonderlike ding bly. Ek meen van kleins af leer jy dat jy nie met 'n mond vol kos mag praat nie, maar niemand het enige iets gesê dat jy nie met 'n mond vol kos mag tik nie!



# “Love is in the air”

## Shannon Rosslee

### Michael & Mareli

Hoe lank gaan julle al uit?

Mareli: 9 maande

Wat is julle noemname vir mekaar?

Michael: Ek noem haar engel en sy noem my liefie.

Mareli, hoe het Michael jou uitgevra?

Mareli: Hy het my verlede jaar na die Winterbal gevra terwyl ons nog net ‘saam’ was. Toe ek daar kom het hy my ‘n boodskap gestuur dat ek hom moet ontmoet by die fonteintjie. Toe ek daar aankom was Cyrus daar met ‘n koevertjie in sy hand. In die briefie het gestaan dat ek sy alles is ens. en as ek dieselfde voel, moet ek hom voor die gym ontmoet. Toe staan hy daar met ‘n bos blomme en toe vra hy my om sy meisie te wees. Dit was bitter spesiaal!

Michael, wat is die mooiste ding van Mareli?

Michael: Definitief haar oë!

Mareli, wat is jou gunsteling eienskap van Michael?

Mareli: Sy hart is beslis vir my die mooiste eienskap van hom.

### Marius & Abigail

Marius, wat is vir jou die oulikste van Abigail?

M: Bloot die feit dat sy sy is. Sy maak altyd tyd vir my.

Hoe lank gaan julle al uit?

M en A: 3 maande

Abigail, wat is jou noemnaam vir Marius en wat maak hom vir jou so spesiaal?

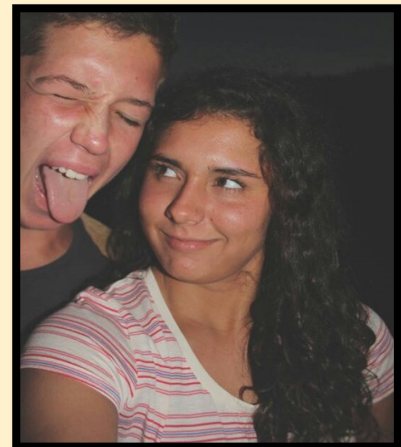
A: Ek noem hom Marie. Hy is spesiaal vir my, want sy geluk is aansteeklik en hy klink nooit vervelig nie al praat hy baie keer oor dieselfde stories. Hy waardeer baie dinge in die lewe, waarvan die nommer een ding seker Debonairs Pizza is wat hom nog baie meer aantreklik maak!

Wat is julle gunsteling liedjie?

M & A: Black Betty

Wat is julle gunsteling ding om saam te doen?

A: Net om by mekaar te wees, maak nie saak wat ons doen nie.



## Top 5 verskonings wat aan onderwysers gegees word

Jané Nel

**D**ie klok lui hard en skril op 'n Maandagoggend, die helfte van die leerders is nog nie eers behoorlik wakker nie. Moeg, bewoë en met geen lewenslus drentel die kinders na hul voorgeskrewe klasse. Talle is nog in hul naweekbui. Hier en daar staan nog groepies en gesels. Heel gerus stap jy in die klas, gaan sit en wag vir die ander om op te daag. Ewe skielik word jy yskoud van kop tot tone...

En besef dat jy nie jou huiswerk gedoen het nie. Dis op daardie oomblik dat jy besef as jy nie binne 'n minuut bonatuurlike kragte ontwikkel nie, jy in diep moeilikheid gaan beland. Verskonings, verskonings, verskonings...watter een sal ek tog gebruik? Ek het vergeet...nee ek kan darem meer oorspronklik wees as dit. Ek kan seker sê dat ek een of ander siekte opgetel het en heelaand in die hospitaal was. Nee, dan sal die meneer wil weet watter siekte dit was en heel moontlik 'n doktersertifikaat soek. 'Meneer, ek het nie tyd gehad nie'...dit gaan hy nog minder glo, selfs my tweejarige boetie sal my nie glo nie. Ek sal maar net die straf ...wag 'n bietjie... 'Meneer my bediende het nie my boeke ingepak nie'..die meneer sal dít beslis glo.

Die klaskamerdeur swaai oop en 'n woedende meneer Gerber stap in. Ons hoop maar vir die beste...

## TEE SAAM MET... WAT VOER FRUK IN DIE MOU?

Ingebörg Jordaan

**D**ie Frukkers het besluit dié jaar is die jaar van groot dinge. Dus is ons met 'n plan Kaapstad toe...om terug te kom met 'n ster in ons sak.

Die Kaap was dus nie net senutergend vir dié wat opgetree het nie, maar ook vir die FRUK-voorsitter, Huné Erwee, wat verantwoordelik was dat die ster in ons sak beland.

"So wat is aan die broei onder die FRUK bestuur?" wou die Forum dadelik weet.

"Ons hou 'n kletsprogram waar ons met bekendes gaan gesels, ons gaan spog met die Framesbiane se talente, nie net Frukkers s'n nie. Dit als terwyl die gehoor 'n teetje met 'n soetdingetjie geniet," verklap die bestuur van die planne wat ons kan verwag.

Ons het 'n kans gewaag en probeer uitvind wie die bekendes is waarvan hul praat. Al antwoord wat ons gekry het, was : "Al wat ons gaan verklap, is dat hy baie van 'n ovaalvormige bal af weet a.g.v die sepie waarin hy speel en sy is die diva van Afrikaans musiek. Dan is daar nog 'n oudleerder wat kinders vermaak."

Hou dus die bord by kamer 50 en FRUK se Instagramblad dop vir ontwikkelinge.

# POM-POM SLEUTELRINGE

Marja Weyers

## BENODIGDHEDE

Wol  
'n Skêr  
'n Hak-Sleutelring

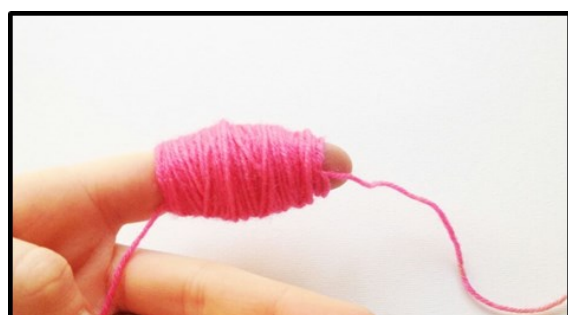


Is jou sak vervelig en leweloos? Hier is 'n maklike manier om jou sak op te kikker!

**STAP 1:** Begin deur om wol om jou Wysvinger te rol. As jy 'n groter Pom-Pom soek, gebruik twee tot drie vingers.



**STAP 2:** As jy 'n groot hoeveelheid wol om jou vinger gerol het, sit 'n 30cm lang, aparte, string wol deur die middel.



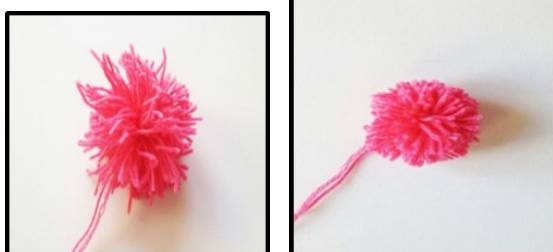
**STAP 3:** Haal dit versigtig af van jou vinger en maak 'n stywe knoop met die string wat in stap 2 genoem is.



**STAP 4:** Knip nou die "loops" met die skêr.



**STAP 5:** As jy klaar die "loops" geknip het, gaan die pom-pom slordig lyk. Jy kan hom nou rond snipper.



**STAP 6:** Vat die oorblywende string wol wat die knoop gemaak het in **STAP 3** en bind dit styf om die Hak-Sleutelring.







En só land ek op die tak wat die einde van die tweede kwartaal merk... Die tyd vlieg dan amper vinniger as ek!

Ek weet nie van julle nie, maar my program was behoorlik beknop weens al die bedrywighede.

Ek was bekommerd dat my oë en ore nie by als sal kan uitkom nie, maar gelukkig is daar sekere mense wat nie ongesiens kan gaan nie, aangesien hulle elke aspek van hul lewe op Facebook of Twitter adverteer.

Die hoogtepunt van hierdie kwartaal is al te seker die onvergeetlike Revue! Framesby was behoorlik aan die skitter en geeneen kan 'n slegte woord rep oor die vertolkings en sangtalente van die leerders nie.

Daar het dan natuurlik ook 'n nare eksamen op hierdie Revue gevolg en dit is duidelik — volgens die uitslae — dat dit nie 'n gehuppel in die parkie was nie...

Terwyl ek so oor die rugbyveld gevlieg het, het

ek 'n snaakse ding opgemerk. Daar was elke nou en dan 'n paar graad aggies wat op die rugbyveld gesit en “leer” het. Julle is mos nog nie geregtig op sitplek op die rugbyveld nie, is julle?

En dan verkyk ek ook nog myself aan die vreemdste klomp paartjies wat dié einste kwartaal hul liefde vir mekaar verklaar het. Foeitog, dis seker maar omdat niemand wil sit en koudkry in die wintermaande nie... of hoe, Framesby?

Verder gedra julle juis eintlik heel goed, want die onderwysers lyk darem werklik tevrede. Ek is seker almal sien nou net uit vir 'n ruskans met die vakansie wat kom.

Wees egter gewaarsku dat ek altyd op die uitkyk bly vir nuwe brokkies inligting — vakansie of te not, ek hou julle dop...

## Die Uil

